

DANIEL GOLEMAN

DIE MACHT DES GUTEN

Der DALAI LAMA
und seine Vision für die Menschheit



O.W. BARTH 

O.W. BARTH *

DANIEL GOLEMAN

DIE MACHT DES GUTEN

Der DALAI LAMA
und seine Vision für die Menschheit

Aus dem Englischen von
Jochen Lehner

O.W. BARTH 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel

»A Force for Good. The Dalai Lama's Vision for The World«

bei Bantam Dell, a division of

Random House Publishing Group, Inc., USA

Besuchen Sie uns im Internet:

www.ow-barth.de



© 2015 Daniel Goleman

Für die deutschsprachige Ausgabe: © 2015 O. W. Barth Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung

des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Ulrike Strerath-Bolz

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur GmbH, München

Umschlagabbildung: Hindustan Times/Kontributor

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-29237-2

2 4 5 3 1

Inhalt

Vorwort des Dalai Lama. 7

Erster Teil

Ein Weltbürger. 11

1 Die Zukunft neu erfinden. 12

Zweiter Teil

Der Blick nach innen. 37

2 Emotionale Hygiene. 38

3 Eine Revolution der Güte 61

4 Wissenschaft als Partner 81

Dritter Teil

Der Blick in die Welt 103

5 Ein kraftvolles Mitgefühl 104

6 Eine Wirtschaft mit menschlichem Maß. 124

7 Für die Bedürftigen sorgen. 147

8 Die Erde heilen 167

9 Ein Jahrhundert des Dialogs 186

10 Herzensbildung. 213

Vierter Teil

Ein Blick zurück, ein Blick nach vorn	229
11 Auf lange Sicht.....	230
12 Jetzt handeln	249
Danksagung.....	263
Anmerkungen	267



THE DALAI LAMA

Vorwort des Dalai Lama

Die sechsfundfünfzig Jahre seit meiner Flucht aus Tibet ins indische Exil waren für uns Tibeter schwierige Jahre. Es gibt aber in der tibetischen Überlieferung eine Unterweisung, die uns in dieser Zeit eine große Hilfe gewesen ist, und sie besteht darin, aus allen noch so schlimmen Umständen Chancen zu machen. Für mich persönlich war es so, dass das Leben im Exil meinen Horizont erweitert hat. Wäre ich in Tibet geblieben, hätte ich wahrscheinlich nicht viel Kontakt mit der Außenwelt gehabt, und die Frage nach der Auseinandersetzung mit gänzlich anderen Betrachtungsweisen hätte sich gar nicht erst gestellt. So aber war es mir vergönnt, andere Länder zu bereisen und sehr viele ganz unterschiedliche Menschen kennenzulernen, um von deren Erfahrung zu profitieren und meine eigene einzubringen. Das liegt mir auch sehr, da ich von Natur aus nicht zu Formalitäten neige, die nur Distanz zwischen den Menschen entstehen lassen.

Mir ist völlig klar, dass mein Wohlergehen als Mensch von vielen anderen abhängig ist, und so sehe ich es als eine Verpflichtung, die ich sehr ernst nehme, in gleicher Weise auch für andere da zu sein. Es ist unrealistisch zu meinen, die Zukunft der Menschheit ließe sich mit Gebeten und guten Wünschen gestalten – wir müssen vielmehr aktiv werden und Hand anlegen. Deshalb fühle ich mich zuallererst aufgerufen, nach besten Kräften für das Glück der

Menschen zu wirken. Darüber hinaus bin ich ein buddhistischer Mönch, und nach meiner Erfahrung ist die Botschaft der Liebe und des Mitgefühls allen Religionen gemeinsam. Deshalb fühle ich mich zweitens aufgerufen, mich für Harmonie und freundschaftliche Beziehungen zwischen den Religionen einzusetzen. Drittens bin ich ein Tibeter, und obwohl ich alle politische Verantwortung an andere übergeben habe, liegt es mir sehr am Herzen, das mir Mögliche zur Unterstützung des tibetischen Volks zu tun. Wichtig ist mir darüber hinaus die Bewahrung unserer buddhistischen Kultur und der Umwelt in Tibet, die beide akut bedroht sind.

Es macht mich sehr froh, dass mein alter Freund Daniel Goleman dieses Buch geschrieben hat und darin schildert, wie sich diese zentralen Anliegen in den Jahrzehnten seit der Flucht entwickelt haben. Als erfahrener Autor mit lebhaftem Interesse an der Wissenschaft unserer Innen- und Außenwelt ist er seit langem eine große Hilfe für mich und sicherlich wie kaum ein anderer berufen, über diese Dinge zu schreiben.

Eine friedlichere Welt, in der wir als glückliche Menschen zusammenleben und uns gegenseitig unterstützen – für mich ist das ein erreichbares Ziel. Es kommt aber darauf an, dass wir den Gesamtzusammenhang im Auge behalten und langfristig denken. Die notwendigen Veränderungen in uns selbst und in der Welt sind nicht von heute auf morgen zu erreichen, sondern werden ihre Zeit benötigen. Es kommt darauf an, dass wir jetzt anfangen, sonst geschieht gar nichts.

Es soll aus diesem Buch, das ist mein großer Wunsch, für alle Leser klar hervorgehen, dass der Wandel nicht von Regierungsentscheidungen oder von den Vereinten Nationen ausgehen wird. Ein Wandel setzt dann ein, wenn sich die Menschen die Werte zu eigen machen, die der Kernbe-

stand jeder Ethik sind, die aber auch dem wissenschaftlichen Kenntnisstand und dem gesunden Menschenverstand entsprechen. Behalten Sie bitte beim Lesen dieses Buchs im Sinn, dass wir als Menschen die Anlage zu Vernunft und Herzenswärme besitzen und deshalb jeder Einzelne von uns eine Kraft zum Guten sein kann.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Herzogen'.

8. Februar 2015

Erster Teil

Ein Weltbürger

Die Zukunft neu erfinden

Die BBC sendet ihre World News über die Kurzwelle weltweit und erreicht so auch die auf einer Hügelkette oberhalb der Distrikthauptstadt Dharamsala in den Ausläufern des Himalajas gelegene Ortschaft McLeod Ganj. Hier befindet sich die Residenz des Vierzehnten Dalai Lama Tenzin Gyatso.

Er dürfte zu den treuesten Hörern des Senders gehören, da er das Nachrichtenprogramm schon seit seiner Jugend in Tibet regelmäßig einschaltet und als besonders zuverlässig schätzt. Immer wenn er zu Hause ist, hört er morgens um halb sechs, zur Frühstückszeit, die BBC-Nachrichten.

»Ich höre jeden Tag die BBC«, erzählte er mir, »und erfahre alles über Morde, Korruption, Misshandlungen, verrückte Leute.«

Die tägliche Litanei des Unrechts und der Leiden bestärkt ihn in der Auffassung, dass die meisten vom Menschen verschuldeten Tragödien auf eine einzige Ursache zurückzuführen sind, nämlich den Mangel an Mitgefühl und moralischem Verantwortungsbewusstsein. Die Gesetze der Sittlichkeit, findet der Dalai Lama, sollten uns über unsere Verpflichtungen gegenüber anderen aufklären – im Unterschied zu dem, was wir für uns selbst erstreben.

Bleiben wir einen Moment bei den Frühnachrichten als Gradmesser für die aus dem Ruder gelaufene Moral. Die Berichte schwappen wie eine Flut des Unheils über uns hinweg: Kinder, die in ihren Wohnungen Opfer von Bombenangriffen werden, Regierungen, die abweichende Meinungen mit äußerster Brutalität unterdrücken, und dazu

immer wieder neue Fälle von großflächiger Naturzerstörung. Wir hören von Massenhinrichtungen, Invasionen, Sklavenarbeit, Flüchtlingsströmen, von unzähligen Menschen, die mit ihrer Arbeit so wenig verdienen, dass sie sich davon nicht ernähren und sich auch kein Dach über dem Kopf leisten können. Die Liste der Versäumnisse und Fehlentwicklungen scheint kein Ende zu nehmen.

Und dazu dieses sonderbare Gefühl des Wohlbekannten. Erinnern nicht die heutigen Nachrichten an die vom letzten Jahr, aus den letzten zehn Jahren, dem letzten Jahrhundert? Die neuesten Botschaften des Unheils wiederholen sehr alte Geschichten und sind nur die jüngsten der unzähligen Fehlentwicklungen, die den Lauf der Geschichte prägen.

Sicher dürfen wir auf die im Laufe der Zeit erzielten Fortschritte stolz sein, doch dass Zerstörung, Unrecht, Korruption und krasse Ungleichheit einfach so weitergehen, kann uns nur bedrücken.

Wo sind die Gegenkräfte für den Bau einer Welt, wie wir sie gern hätten?

Die müssen wir selbst aufbauen, lautet die Antwort des Dalai Lama. Von seiner Warte aus sieht er klar, wo wir Menschen in die Irre gehen und was wir tun können, um der Geschichte einen besseren Verlauf zu geben, so dass nicht unaufhörlich die Greuel der Vergangenheit wiederholt werden, sondern wir den Herausforderungen unserer Zeit mit neuen inneren Kräften begegnen können.

Worauf es jetzt vor allem ankommt, ist aus seiner Sicht eine Kraft zum Guten.

Er selbst verkörpert und propagiert diese Kraft besser als alle anderen Menschen, denen ich je begegnet bin. Wir haben uns in den achtziger Jahren kennengelernt, und seit damals habe ich ihn oft in Aktion erlebt, immer mit dem Anliegen, einen Aspekt seiner zentralen Botschaft zum

Ausdruck zu bringen. Und für dieses Buch hat er einige Stunden geopfert, um die Kraft zum Guten zu beschreiben, die ihm vorschwebt.

Es muss zuerst eine Gegenkraft für die Energien des Negativen in uns sein. Wenn die Zukunft nicht nur ein Abklatsch der Vergangenheit sein soll, so der Dalai Lama, dann müssen wir uns tiefgreifend ändern, damit destruktive Gefühle nicht mehr so viel Macht über uns haben und das Bessere in uns stärker wird.

Ohne diese innere Umorientierung wird es bei unseren automatischen Reaktionen wie Frustration, Wut und Hoffnungslosigkeit bleiben, und die führen uns nur immer wieder auf die tristen alten Wege ins Nirgendwo.

Aber mit dieser positiven inneren Neuausrichtung bekommen wir ein besseres natürliches Gefühl für die Anliegen anderer und handeln eher aus Mitgefühl – und Mitgefühl ist der Kern jedes ethischen Verantwortungsgefühls. Damit können wir dann, wie der Dalai Lama sagt, auch größere Unternehmungen mit neuer Klarheit, Ruhe und Umsicht in Angriff nehmen, etwa die Korruption auf höchster Ebene, die Gleichgültigkeit der Privilegierten, die Probleme von Gier und Eigennutz oder die Ignoranz der Mächtigen gegenüber den Machtlosen.

Diese gesellschaftliche Revolution muss, so der Dalai Lama, in uns beginnen, damit wir nicht wieder in die Sackgassen früherer Bewegungen und Initiativen geraten. Denken wir beispielsweise an George Orwells mahnende Parabel *Farm der Tiere*, in der Habgier und Machtgier am Ende all die schönen Utopien über den Haufen werfen, die allen Despotismus beenden und für den Nutzen aller sorgen sollten. Am Ende laufen sie dann doch wieder auf eine ungleiche Machtverteilung hinaus, welche genau die Verhältnisse wiederherstellt, gegen die man ursprünglich vorgehen wollte.

Der Dalai Lama betrachtet das menschliche Dilemma unter dem Gesichtspunkt der Interdependenz oder gegenseitigen Abhängigkeit. Martin Luther King hat es einmal so formuliert: »Wir sind von Natur aus in ein Gewebe der Gegenseitigkeit eingebunden und tragen deshalb ein einziges Schicksalsgewand: Was auf einen von uns direkt einwirkt, beeinflusst uns alle indirekt.«

Da wir alle in irgendeiner Weise in die Probleme verstrickt sind, müssen auch die Lösungen von uns kommen, und so kann eigentlich jeder von uns dieser Kraft zum Guten angehören. Nach den Worten des Dalai Lama können wir *jetzt gleich* die richtige Richtung einschlagen, so gut wir es vermögen und gemäß den Möglichkeiten, die sich dem Einzelnen bieten. Gemeinsam können wir eine Bewegung entstehen lassen, eine sichtbare und spürbare Kraft der Geschichte zur Gestaltung einer Zukunft, in der die Ketten der Vergangenheit gesprengt sind.

Was wir heute säen, entscheidet mit über unser gemeinsames Morgen. Manches trägt vielleicht schon bald Früchte, in anderen Fällen werden erst künftige Generationen die Ernte einfahren. Jedenfalls können unsere gemeinsamen Anstrengungen sehr viel bewegen, wenn sie von dem angesprochenen inneren Wandel ausgehen.

Es war ein gewundener Weg mit vielen Höhen und Tiefen, der den Dalai Lama zu dieser Vision gelangen ließ. Sehen wir uns aber zunächst den letzten Abschnitt des Weges bis zu diesem Buch an. Er beginnt mit einem Augenblick, in dem der Dalai Lama im Mittelpunkt des Weltinteresses stand und seit dem er weltweit sehr deutlich wahrgenommen wird.

Würdigung eines Friedensstifters

Wir befinden uns im kalifornischen Newport Beach, es ist der 5. Oktober 1989. Der Dalai Lama betritt die Pressekonferenz zu der kurz zuvor eingegangenen Nachricht von der Zuerkennung des Friedensnobelpreises und wird vom Klicken und Blitzlichtgewitter der Kameras empfangen.

Erst vor einigen Stunden hat er davon erfahren und weiß selbst noch nicht so recht, was da auf ihn zukommt. Ein Reporter fragt ihn, was er mit dem Preisgeld tun wird, damals rund eine Viertelmillion Dollar.

Er gibt zuerst einen erstaunten Blick zurück und antwortet dann: »Oh, wunderbar. Es gibt da in Indien eine Kolonie für Leprakranke, der ich immer schon mal etwas spenden wollte.« Am nächsten Tag erzählte er mir, sein erster Gedanke sei gewesen, wem er das Geld schenken könnte, um Not und Hunger zu lindern.

Immer wieder ruft er den Menschen in Erinnerung, dass er sich eigentlich nicht als den erhabenen Dalai Lama, sondern als einfachen Mönch sieht. So hatte er keinerlei persönlichen Bedarf, dem ein Preisgeld dienen könnte. Wo immer er Geldgeschenke erhält, gibt er sie sofort weiter.

Ich erinnere mich an eine Konferenz über soziales Engagement in San Francisco, an deren Ende (als eine bei solchen Veranstaltungen keineswegs übliche Geste) die finanzielle Seite des Ganzen offengelegt wurde.¹ Nach Abzug aller Kosten waren etwa 15 000 Dollar übrig, und zur freudigen Überraschung aller kündigte der Dalai Lama spontan an, er werde das Geld einer teilnehmenden Interessensvertretung für benachteiligte Jugendliche im Raum Oakland spenden, die auf die Konferenz hin eigene Veranstaltungen dieser Art organisieren wollte. Das ist lange her, aber wir haben diese Geste der spontanen Spende seit-

her immer wieder bei ihm erlebt. Und bei seinem Anteil an den Erlösen aus dem Verkauf dieses Buchs wird es wieder so sein.²

Der Anruf aus Norwegen, bei dem ihm mitgeteilt wurde, der Botschafter werde vorbeikommen und die Zuerkennung des Friedensnobelpreises 1989 persönlich überbringen, hatte am Vorabend gegen 22 Uhr stattgefunden – deutlich jenseits der Uhrzeit, zu der sich der Dalai Lama jeden Tag zurückzieht: 19 Uhr.

Am nächsten Morgen war der Dalai Lama wie immer von etwa 3 Uhr an mit seiner spirituellen Praxis beschäftigt, die meist bis gegen 7 Uhr dauert – mit einer Unterbrechung für Frühstück und BBC.³ Niemand wagte es, ihn zu stören und vom Nobelpreis zu unterrichten, und so ging die offizielle Verlautbarung um die Welt, bevor ihn jemand unterrichten konnte.

Sein Privatsekretär hatte bereits alle Hände voll zu tun, unzählige Interview-Anfragen aus aller Welt abzuwimmeln – was eine völlig neue Situation war, da sich die Journalisten in früheren Jahren oft nicht so recht zur Berichterstattung über den Dalai Lama durchringen konnten.⁴ Urplötzlich war die Presse ganz versessen darauf, und man hatte den Eindruck, sämtliche Fernsehsender und Zeitungen der Welt wollten Interview-Termine haben.

Die Telefone standen nicht still, doch der Dalai Lama gab seinem Sekretär am Morgen Anweisung, dass die anberaumten Gespräche wie geplant stattfinden sollten. Es blieb also nichts anderes übrig, als die Journalisten abzuweisen beziehungsweise zu vertrösten. Im Anschluss an die nachmittägliche Gesprächsrunde fand sich dann ein Termin für die Pressekonferenz.

Inzwischen hatten sich Hunderte Reporter und Fotografen im Ballsaal eines nahe gelegenen Hotels zu der improvisierten Pressekonferenz versammelt. Das Rangeln

um die besten Kameraplätze nahm zeitweise die Form eines Rugby-Gedränges an. Viele der Journalisten waren aus Hollywood angereist und eine ganz andere Art von Prominenz gewohnt. Hier trafen sie auf jemanden, der nicht viel Sinn für Ruhm und Geld hatte und auch nicht besonders erpicht auf Selbstdarstellungen in der Weltpresse war.

Im Zeitalter der Selfies, in der sich so viele bemüht sehen, die Welt ständig über ihre wechselnden Standorte und die gerade eingenommene Mahlzeit auf dem Laufenden zu halten, erscheint uns das heute als eine geradezu radikale Haltung. Das ganze Auftreten des Dalai Lama scheint uns sagen zu wollen: Du bist nicht der Mittelpunkt der Welt, sei also nicht gar so sehr auf deine Ängste fixiert, lass von dieser überbordenden Selbstverliebtheit ab und denk nicht immer zuerst an dich – so kannst du vielleicht auch die anderen ein wenig im Auge behalten.

Und jetzt diese so gelassene Reaktion auf den Nobelpreis. Ich war bei dieser Pressekonferenz anwesend, weil ich die oben erwähnten dreitägigen Gespräche des Dalai Lama mit einer Gruppe von Psychotherapeuten und Gesellschaftskritikern moderiert hatte.⁵

Als ich ihn am nächsten Tag für die *New York Times* interviewte, stellte ich ihm noch einmal die Frage, wie er sich angesichts der Zuerkennung des Friedensnobelpreises fühle. In seinem von ihm selbst so bezeichneten »gebrochenen« Englisch antwortete er: »Ich selbst – nicht viel Gefühl.« Froh war er dagegen über die Begeisterung derer, die sich für ihn als Anwärter auf den Preis eingesetzt hatten. In seiner Tradition würde man das wohl als einen Fall von *Mudita* bezeichnen: sich über die Freude anderer freuen.

Darüber hinaus ist er ohnehin meist zu Späßen aufgelegt, und dieses Fröhliche und Spitzbübische kehrt offenbar sein lieber Freund Erzbischof Desmond Tutu besonders in ihm hervor. Wenn die beiden zusammen sind, läuft

es oft auf ein Gefrotzel und Gewitzel wie unter Lausbuben hinaus.

Der Dalai Lama scheint immer zum Lachen aufgelegt, unabhängig davon, was der jeweilige Anlass an Etikette verlangt. Zum Beispiel fällt mir eine Gesprächsrunde mit Wissenschaftlern ein, bei der er einen Witz erzählte, der (was öfter vorkommt) auf seine eigenen Kosten ging. Er hatte inzwischen bereits etliche solcher Zusammenkünfte erlebt, und sie erinnerten ihn, wie er mir anvertraute, an eine alte tibetische Geschichte von einem Yeti, der Murmeltiere jagte. Dieser Yeti hatte vor dem Eingang zu einem Murmeltierbau Stellung bezogen, und wenn eins erschien, griff er sofort zu und setzte sich dann auf das arme Tier, um seinen Fang zu sichern und auf weitere Beute zu lauern. Erschien dann jedoch ein weiteres Murmeltier, sprang der Yeti auf, um es zu packen, woraufhin sein Sitzpolster natürlich das Weite suchte.

Ungefähr so, gestand der Dalai Lama lachend, sähe es mit seinem Erinnerungsvermögen an alle bisherigen wissenschaftlichen Lektionen aus.⁶

Einmal wartete er im Theatersaal eines Colleges vor einer Podiumsdiskussion mit Wissenschaftlern am Bühneneingang, während auf der Bühne noch, als Vorspiel und zur Unterhaltung des Publikums, ein studentischer A-cappella-Chor sang. Kaum hörte der Dalai Lama den Gesang, trat er auch schon allein auf die Bühne und blieb hingerissen lauschend neben den Sängern stehen. Das stand so nicht im Konzept, und die übrigen Diskussionsteilnehmer und Universitätsvertreter, die darauf eingestellt waren, ihn dort auf der Bühne zu empfangen und willkommen zu heißen, blieben ratlos in der Garderobe. Der Dalai Lama stand derweil mit größter Selbstverständlichkeit da und strahlte die Sänger an, während das Publikum, das ihn ganz offensichtlich jetzt noch nicht so sehr interessierte, ihn anstrahlte.

Bei einem Treffen mit einer Gruppe handverlesener CEOs saß man an einem langen Konferenztisch, der Dalai Lama am Kopfende. Während der Gespräche machte ein Fotograf, der mit der Dokumentation des Ereignisses beauftragt war, seine Bilder, und zwar derart engagiert, dass er einmal sogar neben dem Stuhl des Dalai Lama mit einem gewaltigen Teleobjektiv auf dem Boden lag und knipste und knipste.

Der Dalai Lama unterbrach sich mitten im Satz, blickte etwas verdattert auf den Fotografen herunter, um dann auflachend zu fragen, ob er sich auch zu einem kleinen Nickerchen hinlegen könne. Am Schluss schoss dieser Fotograf ein ganz normales Gruppenbild des Dalai Lama mit den versammelten Wirtschaftsbossen.

Als sich die Gruppe auflöste, winkte der Dalai Lama den Fotografen zu sich und posierte eng umschlungen für ein Foto nur mit ihm.

Solche Augenblicke mögen für sich genommen unbedeutend wirken, aber in ihrer großen Vielzahl ergeben sie ein Bild, dem ich entnehme, dass sich in der Person des Dalai Lama eine ganz besondere seelische Verfassung mit einer hohen Sensibilität für seine Mitmenschen mischt: Er ist von großem menschlichem Einfühlungsvermögen, verfügt über Humor und Spontaneität und agiert aus einem klaren Gefühl der Einheit aller Menschen – von seiner bemerkenswerten Großzügigkeit und weiteren Zügen dieser Art einmal abgesehen.

Sein erklärter Widerwille gegen alles Salbungsvolle und die Bereitschaft, über seine kleinen Eigenheiten zu lachen, gehören für mich zu den besonders liebenswerten Eigenschaften des Dalai Lama. Sein Mitgefühl hat einen Geschmack von Freude, für bitterernste Plattitüden hat er keine Verwendung.

Diese Persönlichkeitszüge haben sicher viel mit den

Studien und der Praxis zu tun, denen er sich seit seiner Kindheit widmet und mit denen er auch heute noch jeden Tag fünf Stunden beschäftigt ist (die genannten vier Stunden am frühen Morgen und noch eine weitere am Abend). Kein Zweifel, dass sein sittliches Empfinden und sein öffentliches Auftreten davon geprägt sind.

Die Zeit seines Lebens gepflegte forschende Wissbegier, zusammen mit Gelassenheit und Mitgefühl, bedingen bei ihm ein einzigartiges Werteverständnis, das sein so ganz anderes Weltbild und damit seine Vision formt.

Wir sind einander in den achtziger Jahren das erste Mal begegnet, als er das Amherst College besuchte, wo sein alter Freund Robert Thurman damals lehrte. Robert stellte uns einander vor. Der Dalai Lama machte bei dieser Begegnung bereits deutlich, dass er sich ernsthafte Diskussionen mit Wissenschaftlern wünschte. Das sprach mich sofort an, denn ich bin Psychologe und schreibe unter anderem für den Wissenschaftsteil der *New York Times*. In den nächsten Jahren arrangierte ich für ihn einige Treffen mit Wissenschaftlern aus meinem eigenen Fachbereich und schickte ihm in der *Times* erschienene Artikel über wissenschaftliche Entdeckungen.

Meine Frau und ich sind bei den Vorträgen und Unterweisungen des Dalai Lama dabei, wann immer es uns möglich ist, und so sagte ich spontan zu, als ich gebeten wurde, dieses Buch zu schreiben.

Dies ist aber kein wissenschaftliches Buch, auch wenn ich sonst meist über wissenschaftliche Themen schreibe und die Vision des Dalai Lama eher wissenschaftlich als religiös begründet ist. Wissenschaftliche Inhalte werden also hier nicht vorgestellt, sondern nur zur Illustration oder zur Untermauerung des vom Dalai Lama Vorgebrachten angeführt. Wer tiefer einsteigen möchte, kann sich an die in den Anmerkungen genannten Quellen halten.

Das Bild, das sich aufgrund meiner Gespräche mit dem Dalai Lama abzeichnete, ist sicher in seiner Anlage und Wiedergabe von meinen eigenen Interessen und Leidenschaften gefärbt. Ich habe mich aber bemüht, die Essenz seiner Erkenntnisse und seines an uns gerichteten Aufrufs so getreu wie möglich wiederzugeben.

Zur Person

Die heutige Weltgeltung Tenzin Gyatsos, des derzeitigen Dalai Lama, ist auf geschichtliche Zufälle zurückzuführen. Seit über vierhundert Jahren, solange es die Institution gibt, haben sich die Dalai Lamas – die religiösen und politischen Oberhäupter Tibets – ausschließlich in den Heimatländern des Buddhismus aufgehalten. Der jetzige vierzehnte Dalai Lama verbrachte seine Kindheit in der gewaltigen Palastanlage des Potala in der Hauptstadt Lhasa, wo er wie seine Vorgänger erzogen und ausgebildet wurde. Zu seinen Fächern gehörten Philosophie, Theologie, die Kunst des Disputs, Erkenntnislehre und das Erlernen seiner Rolle beim Ritual.⁷

Als jedoch 1950 die chinesischen Kommunisten das Land besetzten, wurde er buchstäblich in die große weite Welt hinausgestoßen, bis er schließlich 1959 nach Indien floh. Dort lebt er seither und hat seine Heimat nie wieder gesehen.

»Mit sechzehn«, sagt er, »habe ich meine Freiheit verloren.« Da übernahm er nämlich die Rolle des religiösen Führers und Staatsoberhauptes Tibets. Als er fliehen musste, sagt er weiterhin, »habe ich mein Land verloren«.

Diese Umbruchphase schildert der Film *Kundun* über die frühen Jahre des Dalai Lama. Nach dem Überqueren der Grenze zu Indien steigt der junge Dalai Lama vom

Pferd ab und dreht sich zu den Männern der Palastwache um, die ihn bis hierher eskortiert haben. Sie galoppieren davon, zurück in ihre Heimat, in der sie womöglich unbekanntes Gefahren ausgesetzt sein werden, und er bleibt allein zurück in diesem fremden neuen Land.

Dann wendet er sich ab und tritt seinen indischen Gastgeber entgegen, die ihn empfangen und begrüßen. Ihm ist bewusst, dass er jetzt unter Fremden ist. Heute jedoch, so hat ihn sein langjähriger Freund, der Schauspieler Richard Gere einmal bei einer öffentlichen Veranstaltung vorgestellt, »ist er überall unter Freunden«.

In früheren Zeiten hatte kaum einer, der nicht in Tibet lebte, je Gelegenheit, den Dalai Lama zu sehen – für uns ist es heute fast schon eine Selbstverständlichkeit. Er ist sehr viel in der Welt unterwegs und immer für die Menschen da, heute spricht er in Russland mit buddhistischen Burjaten, nächste Woche in Japan mit Wissenschaftlern, mal in Seminarräumen, mal in überfüllten Auditorien.

Dass der Dalai Lama nicht noch mehr Menschen erreichen kann, liegt in allererster Linie an der Weigerung vieler Staaten, ihm die entsprechenden Einreisevisa auszustellen. Hintergrund ist die Befürchtung, die Wirtschaftsbeziehungen zu China könnten sich dadurch verschlechtern. Die Hardliner in der politischen Führung Chinas deuten so gut wie alles, was der Dalai Lama tut, als politische Aktionen gegen die Herrschaft Chinas über Tibet.

Eine typische Reiseroute des Dalai Lama kann in New Delhi beginnen, wo er über »säkulare Ethik« spricht; dann fliegt er nach Mexico City, wo er (neben etlichen anderen Terminen) vor tausend katholischen Priestern über die Einheit der Religionen spricht, Gespräche mit einem Bischof führt, um schließlich in einem Stadion einen öffentlichen Vortrag über aktives Mitgefühl zu halten. Danach geht es nach New York City, wo er zwei Tage lang Unter-

weisungen gibt, bevor er auf dem Rückweg nach Delhi einen Zwischenstopp in Warschau einlegt, um an einem Friedensgipfel teilzunehmen.

Kein Zweifel also, dass ihm inzwischen eine Rolle von globaler Bedeutung zugefallen ist, doch das war nicht immer so und hat sich erst mit der Zeit entwickelt.

In den Jahren vor der Verleihung des Friedensnobelpreises kamen nur wenige Berichterstatter zu den Pressekonferenzen des Dalai Lama. Ich erinnere mich an die Bestürzung seiner offiziellen Vertreter in den USA 1988, als er den Chinesen mit den Worten, es gehe für Tibet nicht um Unabhängigkeit, sondern um Autonomie, ein großes Zugeständnis gemacht hatte.⁸

Das war sicher von größtem Interesse für alle, die auf der Seite Tibets stehen (und wohl auch einer der Gründe für die Nobelpreisverleihung im darauffolgenden Jahr), aber in der *New York Times* erschien nur eine winzige Agenturmeldung, irgendwo im Innenteil versteckt.

Seit dem Nobelpreis werden die Reisen und Auftritte des Dalai Lama aufmerksamer verfolgt und finden auch ein immer größeres Publikum. Er ist zu einer Art Ikone geworden, sein Gesicht erscheint inzwischen sogar in der Werbung, und immer häufiger stoßen wir auf Zitate von ihm (die freilich mitunter etwas vordergründig anmuten).

Er nimmt das alles mit großer Gelassenheit. Man spürt wohl, dass er ganz gern möglichst bald wieder zu seiner in aller Stille geübten Praxis zurückkehren würde, aber seine Beliebtheit und Berühmtheit und der ganze Medienrummel dienen eben auch guten Zwecken. Seine Botschaft des Mitgefühls hat heute, wie es sein langjähriger Dolmetscher für Englisch Thupten Jinpa formulierte, »ein größeres Mikrofon«.

Der Dalai Lama gehört zu den sehr wenigen allgemein anerkannten und beliebten öffentlichen Gestalten, die von

erkennbarer innerer Tiefe sind und deren Worte Gewicht haben. Kaum ein anderer kommt ihm an moralischer Statur gleich, kaum einer ist von so überzeugendem Auftreten und so über alle Grenzen hinweg beliebt.

Seit Jahrzehnten bereist er die Welt und lernt Menschen jeglicher Herkunft, Gesellschaftsschicht und Lebenshaltung kennen, und das alles formt auch seine Sicht der Dinge mit. Zu allen Begegnungen, seien es Nobelpreisträger oder auch Bewohner der Barackensiedlungen von São Paulo oder Soweto, bringt er das mit, was ihn stets und vor allem bewegt: Mitgefühl.

Er sieht nur die *eine* Menschheit, das Wir, und lässt sich auf Unterscheidungen oder Entgegensetzungen – »wir und die anderen« – gar nicht erst ein. Die Probleme »unserer Menschenfamilie«, wie er gern sagt, sind grenzübergreifende weltweite Fragen, beispielsweise die immer weiter klaffende Schere zwischen Arm und Reich oder die Schädigung der Ökosysteme durch menschliches Handeln.

Alle diesen Zutaten setzt der Dalai Lama zu einem Plan um, der uns Hoffnung, Ausrichtung und Schwung geben kann. Es ist eine Art Wegkarte, die uns bei der Orientierung im Leben dienen kann – um die Welt zu verstehen, um zu wissen, was zu tun ist und wie unsere gemeinsame Zukunft gestaltet werden kann.

Seine Vision für die Menschheit, von ihm selbst bereits verkörpert, besteht in einer Lebensform und Betrachtungsweise, die viele unserer heutigen Wertvorstellungen geradezu auf den Kopf stellen. Für ihn ist das ein Zusammenleben, in dem wir mitfühlend füreinander sorgen und mit unseren gemeinsamen Herausforderungen klüger umgehen, denn nur so können wir den Anforderungen einer vernetzten Welt wirklich gewachsen sein.

Es ist eine Vision, aber eben kein bloßes Wunschdenken, sondern ein pragmatischer Ansatz, der auch die Mit-

tel und Gegenmittel bedenkt, auf die es heute ankommt wie nie zuvor.

Die Stimme des Wandels

Er war ein Sohn ungebildeter Eltern, in einem abgelegenen tibetischen Dorf geboren. Er musste aus seiner Heimat fliehen und ist seit über einem halben Jahrhundert ein Mensch ohne Land. Er hat nie ein Haus oder einen Wagen besessen, er hat kein Einkommen und folglich auch keine Rücklagen irgendwelcher Art. Er hat auch nie selbst eine Familie gehabt.

Er hat keine normale Schule besucht. Seine Erziehung bestand in einem vor sechshundert Jahren entwickelten Curriculum der Einführung in Philosophie und Ritual. Heute trifft er sich regelmäßig zu tiefschürfenden Diskussionen mit namhaften Wissenschaftlern.

Er spricht mit hochrangigen Entscheidungsträgern ebenso wie mit Schulkindern oder normalen Bürgern, auch mit den Bewohnern von Slums überall auf der Welt. Er reist sehr viel und ist von unstillbarer Wissbegier.

Die Rede ist natürlich vom Dalai Lama, einem Menschen, wie es nicht viele in dieser Welt gibt, frei von vielen Belangen, die bei uns Übrigen einen Großteil der Aufmerksamkeit und Tatkraft binden – zum Beispiel an Familie und Freundeskreis und unser gesamtes näheres und weiteres Lebensumfeld.

Er ist kein ausgewiesener Spezialist auf irgendeinem Fachgebiet, seine besondere Kompetenz liegt in anderen Bereichen des Lebens, wo es nicht auf erworbene Kenntnisse, sondern auf Weisheit ankommt.

So ist er ein Experte der ganz besonderen Art, nämlich auf dem Gebiet der tiefen Betrachtung und der Stille, der

Selbstlosigkeit und des Mitgeföhls. Kaum einer von uns käme wohl dauerhaft auf die Idee, wie er fünf Stunden am Tag zu meditieren. Aber was er auf diesem Weg an Einsicht und fürsorglicher Zuwendung gewonnen hat, davon können wir sicherlich einiges lernen, handelt es sich doch um wichtige Zutaten eines guten und erfüllten Lebens.

Wenn es um Geld geht, suchen wir einen Anlageberater auf, und für unsere Gesundheit konsultieren wir den Arzt, aber was unser Innenleben angeht oder die Frage, wie wir in dieser Welt eine Kraft zum Guten sein können, dürfen wir dem Dalai Lama als einem Experten trauen, der uns allen Anleitung geben kann.

Wendet zuerst den Blick nach innen, rät er uns, und sorgt dafür, dass mit Geist und Herz alles zum Besten steht. Von dieser inneren Ausgeglichenheit aus könnt ihr dann den Blick nach außen richten und euch fragen, was ihr Gutes tun könnt.

Er rät uns auch, uns nicht von schlimmen Nachrichten entmutigen zu lassen, da sie nicht das Ganze repräsentieren, sondern nur einen kleinen Teil, nur die Oberfläche. Darunter liegt ein Meer von Feinfühligkeit und Freundlichkeit, das jeder Einzelne von uns noch vergrößern kann.

Ich habe in den letzten Jahren viel über Führung geschrieben und denke, dass der Dalai Lama allen Menschen mit Führungsverantwortung etwas mitteilen kann. Und wie wir sehen werden, schließt seine Vision für eine bessere Welt niemanden aus, sondern spricht jede Gesellschafts-schicht und alle Menschen an, überall auf der Welt. Seine Botschaft richtet sich nicht an Auserlesene oder Eingeweihete, sondern an uns alle.

Er schreibt uns auch nicht vor, *wie* wir aktiv werden sollen. Zwar hat er ganz bestimmte Ziele im Sinn, aber er überlässt es uns, ob wir ihm darin folgen wollen oder nicht, und falls ja, was wir dann unternehmen.

Er hat kein Interesse an unserem Geld oder unseren »Likes«, und er braucht uns nicht als »Followers«. Er bietet seine Sicht des Lebens einfach dar, gratis. Wir können zugreifen oder eben nicht.

Das Erfrischende an seiner Botschaft liegt für mich darin, dass keine versteckten Absichten dahinterstecken und sich alles um ein zentrales Ordnungsprinzip dreht: echtes Mitgefühl. Und da er so tief um die Verbundenheit aller Menschen weiß, gilt seine liebevolle Zuwendung uns allen.

In Gesprächen mit hohen Verantwortungsträgern, sei es in Davos oder Washington, höre ich immer wieder die gleichen Klagen: Unsere zentralen Wertvorstellungen sorgen dafür, dass die Reichen die Armen einfach ihrem Schicksal überlassen, dass weltumspannende Systeme ihrem Untergang entgegengehen und die Regierungen angesichts all der dringenden Aufgaben wie gelähmt wirken und weitgehend untätig bleiben. Wir brauchen, heißt es dann weiter, Orientierungsgestalten einer neuen Art, die endlich Schluss machen mit diesem Mix aus Zynismus und Eigennutz, von dem keine lebenswerte Zukunft mehr zu erwarten ist.

Je bekannter wir sind, desto mehr Menschen orientieren sich an uns. Der Dalai Lama spricht Millionen an, und dadurch fällt ihm eine Rolle für die ganze Welt zu. Er ist ein Weltbürger geworden, seit über einem halben Jahrhundert überall auf der Welt unterwegs, und das jedes Jahr für etliche Monate. Die Anliegen der Welt sind wahrhaft seine.

Hohe Verantwortungsträger lenken unsere Aufmerksamkeit und bündeln unsere Kräfte in Richtung dessen, worauf es nach ihrer Einsicht ankommt. Bisher waren das allerdings fast ausschließlich die dringendsten kurzfristigen Ziele – die Quartalszahlen, die anstehenden Wahlen und dergleichen.

Im Wirtschaftsteil der Zeitung erfahren wir, woran man

wirklich gute Führungskräfte erkennt: Sie entwickeln schlaue Strategien, mit denen man seiner Firma Marktanteile und satte Gewinne sichert, und immer wieder werden Topmanager gefeiert, denen es am besten gelingt, die Gewinne ihrer Firma legal am Fiskus vorbeizuschleusen. Und wenn Regierungsmitglieder einmal Pläne umzusetzen versuchen, die nicht ganz so kurzfristig sind wie die Aktionen der Tagespolitik, scheitern sie in der Regel an der Trägheit des Systems.

So beschränken sich die meisten darauf, innerhalb dieser mehr oder weniger engen Grenzen »das Machbare« zu tun, was meist auf die Durchsetzung bestimmter Gruppeninteressen hinausläuft. Der Dalai Lama dagegen ist an keine Vorgaben gebunden, und das gibt ihm die Freiheit, unserem Denken so viel Spielraum zu schaffen, dass wir überlegen können, wie unser bestehendes System zum Nutzen möglichst vieler Menschen verändert werden kann.

Das macht ihn zu einer Führungsgestalt des Wandels: Er kann es sich leisten, über die Gegebenheiten der derzeitigen Realität hinauszublicken und Wege in eine bessere Zukunft für die ganze Welt aufzuzeigen. Menschen wie er besitzen einen weiten Horizont und können sich auch unseren größten Herausforderungen zuwenden, da sie in die Zukunft denken und das im Blick haben, was über das Tagesgeschehen hinaus für uns alle zählt.

Sie handeln nicht im eigenen persönlichen Interesse oder dem ihrer Gruppe oder Organisation, sondern für uns alle, für die Menschheit. Die Welt sehnt sich nach dieser Art von Führung, und da sie von den bestehenden Machteliten alles in allem nicht geboten wird, brauchen wir gerade solche Stimmen wie die des Dalai Lama.

Je altruistischer die Leitwerte, je weiter der Zeithorizont und je allgemeingültiger die von einer Orientierungs-

gestalt angesprochenen Bedürfnisse sind, desto größer wird die Vision dieses Menschen sein. Wahre Leitfiguren des Wandels dienen transzendenten Zwecken und weisen den Weg in eine neue Realität, und das ist es, was mich an der Vision des Dalai Lama so ganz besonders anspricht.

Man mag sich fragen, was gerade den Dalai Lama zu einer solchen Leitfigur macht. Zwar fühlen sich viele Menschen weltweit von seiner Ausstrahlung angezogen und bewundern seine Weisheit und sein Mitgefühl, aber wenige erkennen ihn als zukunftsweisenden Visionär, der unsere Probleme und ihre Lösungen aus einer globalen Perspektive und über Jahrhunderte hinweg betrachtet – und spürt, was nötig sein wird, wenn wir unserer künftigen Realität gewachsen sein wollen.

Der Dalai Lama hat bei seinen Reisen rund um den Globus immer zwei Arten von Zuhörern gehabt: einerseits die am Buddhismus interessierten Teilnehmer bei seinen religiösen Unterweisungen, und zum anderen ein allgemeines Publikum bei seinen öffentlichen Vorträgen. Bedingt durch das, was er als seinen persönlichen Auftrag empfindet, schwindet mit den Jahren seine Neigung, zu immer den gleichen Versammlungen von Buddhisten zu sprechen. Anders gesagt: Seine öffentlichen Vorträge nehmen zu, seine religiösen »Auftritte« ab.

Wenn er seine Vision erläutert, spricht er jeden von uns an, nicht als religiöser Würdenträger, sondern als globale Führungspersönlichkeit, als einer, dem das Wohl jedes einzelnen Menschen auf dieser Erde am Herzen liegt.

Während ich dies schreibe, geht dieser Mann auf seinen achtzigsten Geburtstag zu. Es ist ein guter Zeitpunkt für die Niederschrift einer Botschaft und Wegbeschreibung des Dalai Lama an alle Menschen.

Die Vision

Vor einigen Jahren hieß es in einem provokativen Artikel über den »Tod des Umweltbewusstseins«, die Bewegung sei aufgrund ihrer vielen Untergangsszenarien allzu negativ geworden.⁹ Martin Luther King, so wurde es dort pointiert formuliert, eroberte die Herzen der Menschen nicht mit der Schilderung eines Alptraums, sondern mit den Worten: »I have a dream.«

Wir handeln zupackender und mitreißender, wenn uns die Vision einer besseren Zukunft leitet, eine Vorstellung von erfreulicheren Verhältnissen, wie sie eines Tages herrschen könnten. Wie das Leben sein *könnte* – dieser Gedanke weckt Originalität und regt zu neuen Ideen an.

Um zu überleben, keine Frage, müssen wir uns klar vor Augen führen, was falschläuft. Aber um die Fülle des Lebens zu genießen, müssen wir einer Leitvorstellung folgen können, einem Polarstern, einem GPS anderer Art, das den Weg in ein erfreulicherer Morgen zeigt. Wenn der Dalai Lama von seiner Vision für unsere gemeinsame Zukunft spricht, hält er sich nicht bei all dem auf, was noch im Argen liegt, sondern lenkt unseren Blick auf die Möglichkeiten der Entwicklung zum Besseren.

Jonathan Swift definierte »Vision« als »die Kunst, das Unsichtbare zu sehen«.¹⁰ Die Vision des Dalai Lama fordert uns auf, jenseits der trüben und düsteren Medienbotschaften, die wir täglich empfangen, auch Möglichkeiten und Chancen zur Veränderung zu erkennen.

Auf seinen Reisen hat der Dalai Lama immer wieder Bruchstücke dieser Wegbeschreibung in eine bessere Zukunft formuliert, aber das Ganze ist noch nie in seinem Zusammenhang in einem einzigen Buch dargestellt worden. Unter seiner Anleitung skizziere ich diese Vision hier als eine Abfolge ineinandergreifender Situationsbeschrei-

bungen, in denen ich die Darstellung des Dalai Lama im Zusammenhang mit realen Beispielen beleuchte, das heißt mit Leuten und Initiativen, die bereits an der Realisierung dieser Vision arbeiten.

Es beginnt mit dem, was der Dalai Lama »emotionale Hygiene« nennt: Wir sorgen selbst für einen klügeren Umgang mit unserem Denken und Fühlen, was auf eine Schwächung destruktiver Emotionen und den Aufbau einer positiven Seinsweise hinauslaufen muss.

Sobald wir unser Denken und Fühlen in diesem Sinne beherrschen, können wir die menschlichen Werte besser im Blick behalten, ausbauen und umsetzen. Diese Werte bilden eine universale Ethik auf der Basis der Einheit aller Menschen und bekunden sich als Mitgefühl allen gegenüber.

Was er als Ausgangspunkt und Basis dieser durch Selbstzügelung ermöglichten Ethik des Mitgefühls sieht, mag uns zunächst überraschen. Er geht hier nämlich von keiner Religion oder Ideologie aus, sondern von empirischen Befunden. Der Menschheit wäre nach seiner Auffassung mit einer »Wissenschaft des Mitgefühls« geholfen, die menschlichen Werten eine sichere Grundlage gibt.

Kraftvolles Mitgefühl wird zum Antrieb eines entschlossenen Handelns, das schädliche gesellschaftliche Kräfte wie Korruption, geheime Absprachen und Voreingenommenheit ans Licht bringt und zur Rechenschaft zieht. Entfesselt es Mitgefühl wird zu einer Art Messlatte für die Verbesserung von (beispielsweise) Wirtschaft, Politik und Naturwissenschaft. In der Umsetzung bedeutet das Transparenz, Fairness und Rechenschaftspflicht, an der Börse ebenso wie bei der Wahlfinanzierung oder in der Berichterstattung.

In der Wirtschaft würde eine Ethik des Mitgefühls dafür sorgen, dass man die Verteilung der Güter und nicht nur

ihre Anhäufung im Blick hat. Eine mitfühlende Wirtschaft ist nicht auf Habgier angelegt, sondern berücksichtigt die Interessen und Bedürfnisse aller. Jedes Unternehmen kann Gutes tun, auch wenn es dabei für sein eigenes Wohlergehen zu sorgen hat.

Von Mitgefühl geprägte Werte implizieren natürlich auch das Gebot, sich um die Bedürftigen zu kümmern – die Armen, die Machtlosen, die Entrechteten. Dabei kann es aber nicht lediglich um milde Gaben gehen, sondern bedürftige Menschen müssen, wo immer es möglich ist, dahin gebracht werden, dass sie sich selbst versorgen und aus eigenen Kräften in Würde leben können.

Die Erde ist unser Haus, und unser Haus steht in Flammen, mahnt der Dalai Lama. Allzu vieles, was der Mensch tut, untergräbt die lebenserhaltenden Systeme dieses Planeten, aber gemeinsam können wir die Erde heilen.

In einer Zeit der allenthalben auflodernden ethnischen Konflikte erkühnt sich der Dalai Lama, das Bild einer langfristigen Friedensstrategie zu zeichnen. Er sieht den Tag kommen, von dem an alle Streitigkeiten im Dialog bewältigt und nicht mehr in Kriegen ausgetragen werden. Die Mentalität der Gegnerschaft zwischen Gruppen, Völkern und Staaten wird dann überwunden sein.

Diese Vision reicht weit in die Zukunft und sieht ein Erziehungssystem der Herzensbildung kommen, in dem man lernt, wie Selbstbeherrschung und Fürsorglichkeit heranzubilden sind und wie man nach diesen Werten lebt. In einer Welt, in der solch eine Erziehung die Norm wäre, würden spätere Generationen ganz selbstverständlich mitfühlend handeln.

Schließlich der dringende Aufruf des Dalai Lama, *jetzt* zu handeln und uns in jeder erdenklichen Weise und unter Nutzung aller sich bietenden Mittel in Richtung dieser Vision zu bewegen. Die Veränderungen werden einen langen

Zeitraum in Anspruch nehmen, und es ist wichtig, uns jetzt auf den Weg der Evolution zum Mitgefühl zu machen, auch wenn wir die Erfüllung selbst nicht mehr erleben werden. Jeder kann hier etwas tun, jeder kann eine Rolle spielen. Unser entschlossener Einsatz kann darauf hinauslaufen, dass wir die Zukunft neu erfinden.

Die angesprochenen Elemente wirken synergetisch, sie ergänzen und verstärken sich gegenseitig in ihrer Wirkung. Wir können die Vision des Dalai Lama als eine Reihe ineinandergreifender Wegentscheidungen auffassen, die unser Leben und die Gesellschaft in eine bessere Zukunft steuern.

Die vom Dalai Lama angesprochene Alternative zum »Weiter so« hat gerade heute ihren Reiz, wo immer mehr Menschen erkennen, dass Macht, Reichtum und Ruhm nicht halten, was sie zu versprechen schienen, dass Hektik und Hetze bis zur Erschöpfung sinnlos sind und dass ein Leben in Großzügigkeit, Klarheit und Freude weitaus befriedigender ist.

Die Vision gilt wie gesagt nicht nur für unser persönliches Leben, sondern bietet so etwas wie Bauprinzipien für eine Gesellschaft, die das Beste im Menschen hervorlockt. Ihr liegen keine nicht begründbaren Glaubenssätze zugrunde, sondern Wissenschaft und menschliche Grundwerte – und sie spricht uns alle an.

Mit diesem Ansatz geht der Dalai Lama über seine eigentlichen Wurzeln hinaus. Er spricht nicht mehr nur für Buddhisten und Tibeter, sondern für alle jetzt lebenden Menschen und alle, die noch kommen.

Für die Menschheit geht es hier um mehr und Besseres, als das triste tägliche Einerlei der Nachrichten vermuten lässt. Die angesprochenen Möglichkeiten sind keine utopischen Spinnereien, sondern es wird in verschiedenen Ansätzen bereits heute praktisch daran gearbeitet. Manche

orientieren sich explizit an den Worten des Dalai Lama, andere sind unabhängig entstanden, aber vom gleichen Geist. Die Ziele sind hoch gesteckt, aber es gibt, wie wir noch sehen werden, bereits ermutigende Resultate.

Zur Umsetzung der Vision des Dalai Lama gibt es begleitend zu diesem Buch eine Internetplattform, auf der sich alle, die sich angesprochen fühlen, zusammenfinden können:

www.joinaforce4good.org.

Wenn Sie sich der Kraft zum Guten anschließen möchten, finden Sie dort weitere Quellen: Anleitungen, nach denen Sie aktiv werden oder eigene Ideen für mögliche Aktionen entwickeln können.

Wir werden die Umrisse dieser Vision nachzeichnen und dabei auf Menschen und Projekte stoßen, die bereits zeigen, wie etwas, was vielleicht zunächst nur nach hochherzigen Träumen klingt, Realität werden kann. In manchen Fällen kamen die Anstöße direkt vom Dalai Lama, während man in anderen Fällen mehr oder weniger auf seine Vision einschwenkte. Vielfach spricht er aus, was andere bereits fühlen und in die Tat umsetzen. Er ist der inoffizielle Sprecher all derer, die das aktive Mitgefühl bereits leben, deren Mühen aber allzu oft von uns übersehen werden.

Der Dalai Lama gibt nicht vor, im Einzelnen zu wissen, wie die gesellschaftlichen, politischen, wirtschaftlichen und ökologischen Probleme unserer Zeit zu lösen sind. Aber sein Werdegang, sein Leben und seine Persönlichkeit geben ihm tiefe Gewissheit über die Qualitäten, die wir ausbilden müssen, um all diesen Dingen gewachsen zu sein.

Er nennt dazu eine tibetische Redewendung: »Sieh zu, dass sich dein Denken nicht festfährt und starr wird.« Angesichts der Tatsache, dass die Probleme der Menschheit immer weiter eskalieren, sollten wir die bestehende Welt nicht einfach als gegeben hinnehmen, sondern das überkommene Wissen und die stillschweigenden Annahmen ständig hinterfragen. In der Welt handeln, dabei aber flexibel bleiben und uns geistig entwickeln, so lautet die Empfehlung des Dalai Lama.

Jeder kann von da aus, wo er sich gerade befindet, etwas tun, und wenn wir uns auch nur jeweils einem Zipfel dieser großen Vision widmen können – die Lösungen werden sich uns in dieser oder jener Form zeigen. Es gibt keine Zauberformel, die alle Probleme löst. Die Wende zum Besseren kann nur durch viele kleine und große Einzelinitiativen herbeigeführt werden.

Es genügt nach den Worten des Dalai Lama nicht, einem hehren Plan zuzustimmen; wir müssen uns vielmehr in die von ihm gewiesene Richtung bewegen. Sie ruft und lockt uns alle.

Jeder Einzelne von uns kann eine Kraft zum Guten sein.

Zweiter Teil

Der Blick nach innen

Emotionale Hygiene

Der 1934 geborene Psychologe Paul Ekman ist seit Jahrzehnten ein unermüdlicher Forschungsreisender im Universum der Gefühle und kann vielleicht als der führende Experte auf dem Gebiet der Emotionen gelten.¹ Zu seinen Spezialgebieten gehört es, flüchtige Gefühlsregungen an subtilen Veränderungen der Bewegungsmuster im Gesicht zu erkennen.

Nicht lange vor meiner ersten Begegnung mit Ekman in den siebziger Jahren hatte er ein Jahr lang im Rahmen eines staatlich geförderten Forschungsauftrags vor dem Spiegel gesessen, um die Bewegungen jedes einzelnen Gesichtsmuskels zu studieren und Aufzeichnungen darüber anzulegen. Es gibt über hundert Gesichtsmuskeln, und von manchen wurde angenommen, dass sie nicht der bewussten Kontrolle unterliegen – aber Ekman beherrschte sie schließlich alle.

Mit dieser »Grundausrüstung« ermittelte Ekman dann weiter, wie sich die einzelnen Gesichtsmuskeln beim Ausdruck von Gefühlsregungen verhalten. Im Zuge seiner früheren Forschungen bei Stämmen, die praktisch ohne Kontakt zur modernen Zivilisation in abgelegenen Dschungelgebieten Neuguineas lebten, war er auf sechs Grundemotionen gestoßen, die überall auf der Welt auf die gleiche Weise zum Ausdruck kommen: Angst, Ärger, Abscheu, Freude, Überraschung und Traurigkeit.

Seine Algorithmen für das Zusammenspiel beim Ausdruck dieser Grundgefühle, das sogenannte *Facial Action Coding System* oder FACS, ist zum Grundbestand der

Emotionsforschung geworden. Es wird bereits an den verschiedensten Stellen praktisch angewendet, etwa bei polizeilichen Verhören, wo es Anhaltspunkte geben kann, ob ein Verdächtiger lügt, oder für Animationsfilme, in denen Gesichtsausdrücke mit Hilfe dieses Systems besser getroffen werden können. Darüber hinaus gibt es jetzt eine neue Generation »emotional intelligenter« Programme, die mit Ekmans Forschungen in Zusammenhang stehen und zum Beispiel an Autismus leidenden Menschen helfen könnten, den Gesichtsausdruck anderer besser zu verstehen.²

Ekman erzählte mir, bei seiner ersten Begegnung mit dem Dalai Lama habe er dessen Gesicht gleich als ungewöhnlich empfunden. Erstens zeigte dieses Gesicht die ganze Bandbreite menschlicher Gefühlsregungen, wohingegen die allermeisten anderen Menschen den Ausdruck bestimmter Emotionen unterdrücken – wozu insbesondere Gefühle gehören, für die wir uns in der Kindheit zu schämen oder die wir zu fürchten gelernt haben.

Zweitens fiel Ekman auf, dass sich im Gesicht des Dalai Lama starke Gefühlsregungen anderer spiegeln, beispielsweise tiefe Traurigkeit – und danach kehrt dieses Gesicht sofort zu seinem Grundzustand der heiteren Gelassenheit zurück. Dies ist laut Ekman ein Hinweis auf innere Ausgeglichenheit in Verbindung mit großem Einfühlungsvermögen.

Aber wir können davon ausgehen, dass diese Züge auch beim Dalai Lama nicht schon immer in dieser ausgeprägten Form gegeben waren.

Denken wir an seine Flucht nach Indien 1959.

Bei der Vorbereitung der Flucht aus seinem Sommerpalast war der damals vierundzwanzigjährige Dalai Lama verständlicherweise sehr angespannt, als er sich darauf vorbereitete, den Potala-Palast zu verlassen. Schließlich war nicht abzusehen, was ihm jetzt bevorstand. In dieser

Phase fand er Trost und Rat in einem seiner Lieblingstexte über die Zuversicht. Darin las er auch am Tag der Flucht, bis er als Palastwache verkleidet das Gebäude verließ. Es ging auf Pferden durch den Himalaja, und überall lauerten Gefahren. Es war sehr kalt, und man konnte keine gebahnten Wege nehmen; zudem konnte man nur nachts unterwegs sein, weil ständig die Gefahr bestand, von chinesischen Soldaten entdeckt zu werden.

In dem seither vergangenen halben Jahrhundert als Staatsoberhaupt im Exil (dieses Amt hat er 2011 niedergelegt) hatte er alle Hände voll zu tun, um andere tibetische Flüchtlinge zu unterstützen und mit den Chinesen zu verhandeln – schwierige und mitunter vergeblich erscheinende Bemühungen. Er selbst sagt dazu: »Seit sechzig Jahren habe ich mit vielen Problemen zu tun.«³

So vorbildlich der Dalai Lama in vieler Hinsicht erscheint, Enttäuschung, Ärger und Kummer kennt auch er. Mich beruhigt es, zu wissen, dass Mitgefühl und Gleichmut auch für ihn nicht immer ganz selbstverständlich waren.

»Als ich jung war, so fünfzehn bis zwanzig«, räumt er ein, »konnte ich ziemlich aufbrausend sein.« Aber seine geistige Schulung sorgte dafür, dass er später nicht mehr so leicht zu verärgern war und schneller zu seiner Gelassenheit zurückfand. Er ist auf diesem Weg Herr seiner selbst geworden und weiß deshalb, dass wir es alle zu mehr innerer Stärke bringen können, wenn wir uns nur in der rechten Weise bemühen.

»Nach sechzig Jahren Praxis stelle ich auf der emotionalen Ebene deutliche Veränderungen fest. Wenn ich zwanzig oder dreißig Jahre zurückdenke, bin ich heute wesentlich stabiler. Natürlich kann sich manchmal noch Ärger regen, aber er vergeht schnell wieder. Wenn mich schlimme Neuigkeiten erreichen, ist mir ein paar Minuten lang

nicht wohl zumute, aber etwas später bedrängt es mich schon nicht mehr so sehr.«⁴

Ärger kann bei ihm zwar noch aufflammen, aber er schwelt nicht weiter und wird nicht zu Feindseligkeit oder gar Hass. Er ist weniger leicht zu ärgern und findet schneller in seinen Gleichmut zurück. Psychologen bezeichnen diesen raschen Abbau einer Verstörung als »Resilienz« und sehen darin eine entscheidende Komponente des Wohlbefindens.⁵ Aber es gibt nach den Worten des Dalai Lama noch weitere Vorteile: Wenn wir geistig aufgeschlossen bleiben, können wir objektiver sein.

Er präzisiert: »Wenn wir bei beunruhigenden Nachrichten nicht ruhig und klar bleiben, werden wir vielleicht erst einmal denken: ›Oh, das ist schlimm, da muss ich etwas tun.‹ Aber wenn wir ganz in der Tiefe gefasst und klar sind, kommen wir zu einer sinnvolleren Reaktion.«

So fordert er uns alle auf, unseren ganz eigenen Weg zur Selbstbeherrschung zu gehen. Die Grundausrichtung: »Durch geistige Schulung können wir uns ändern. Wir ändern uns zum Besseren. Bei mir führt die Schulung dazu, dass ich innerlich relativ ruhig bleibe.«

Nun gibt es sicher nicht viele, die sich wie der Dalai Lama fünf Stunden pro Tag der inneren Praxis widmen, aber jeder kann kleine Schritte tun. Da ist es nützlich, die »Feinde unseres Wohlbefindens« zu kennen, und damit meint er negative Gefühle, die uns verleiten, anderen oder uns selbst Schaden zuzufügen; Gefühle, die uns mit innerem Aufruhr in Atem halten und unsere geistige Freiheit einschränken. Er bezeichnet sie als »destruktive« oder »verstörende« Seelenregungen.

Jede Gefühlsregung hat in der Ökologie des Geistes ihren sinnvollen Platz, aber sie alle können auch destruktiv werden.⁶ Wenn unsere Emotionen zu stark sind, zu lange anhalten oder unangemessen sind, werden sie verstörend,

sie können für uns zur Plage werden. Der Wunsch und das Streben nach sinnvollen Zielen sind sicher gesund, aber wenn der Drang allzu groß wird, kann ein Verlangen beispielsweise nach Drogen daraus werden.

»Gegen Viren«, sagte der Dalai Lama einmal zu mir, »helfen geeignete Hygienemaßnahmen, und so gibt es auch eine Hygiene der Emotionen.« Wenn sich ungute Impulse melden, »wir uns dann jedoch zurückhalten – das ist emotionale Hygiene«. Die »pathogenen Keime« der inneren Hygiene sind demnach unsere destruktiven Emotionen.

»Körperhygiene wird in der Schule gelehrt«, sagt der Dalai Lama, »weshalb dann nicht auch emotionale Hygiene?«

Gefühle und Vernunft

Im März 2008 protestierten Tibeter in Lhasa und anderen tibetischen Städten gegen die kommunistische Regierung. Die Armee schoss Demonstranten nieder und nahm viele fest, vor allem Mönche. Wie reagierte der Dalai Lama auf diese schlimmen Nachrichten?

»Ich habe die chinesischen Beamten visualisiert, ihren Ärger, ihren Argwohn und die sonstigen negativen Gefühle auf mich genommen und ihnen dafür Liebe, Mitgefühl und Vergebung zukommen lassen. Das löst zwar nicht unbedingt die Probleme, aber für mich war es sehr wichtig, um innerlich ruhig zu bleiben.«

Er verwarf das Fehlverhalten der Chinesen, blieb jedoch bei seinen freundlichen Gefühlen gegenüber diesen Leuten und konnte so, wie er sagte, »ruhig bleiben. Mit ruhigem Gemüt tut man sich leichter, Lösungen zu finden oder Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Ohne inneren Frie-

den können die Lösungsansätze in die falsche Richtung gehen.«⁷

Wie konnte er so gefasst auf die Nachrichten reagieren? In seinen eigenen Worten: »Ich kann wie jeder andere sehr ärgerlich werden. Ich versuche mir dann aber in Erinnerung zu rufen, dass Ärger eine destruktive Emotion ist. Sogar die Wissenschaftler, sage ich mir, sind der Meinung, dass Ärger die Gesundheit untergräbt, weil er das Immunsystem schwächt. Ärger macht also nicht nur die Gemütsruhe zunichte, sondern nagt auch noch an unserer Gesundheit. Deshalb sollten wir ihn nicht willkommen heißen oder ihn für natürlich halten oder gar als Freund ansehen.«⁸

Aufgrund solcher vernunftgeleiteter Überlegungen lässt er sich in seinen Reaktionen nicht von seinen Gefühlen bestimmen und stellt außerdem sicher, dass seine Beziehung zur Welt immer gewahrt bleibt. Solche Betrachtungen sind ein fester Bestandteil seiner morgendlichen Praxis, und mit dieser gefestigten Haltung hält er den vielen Krisen, mit denen er konfrontiert wird, besser stand.

Unsere destruktiven Emotionen zu fürchten, das ist nach seinen Worten eine realistische und nützliche Form der Angst. Wenn wir einen Widerwillen gegenüber destruktiven Emotionen in uns aufgebaut haben, halten wir ihnen besser stand, wenn sie sich wieder einmal melden. »Wenn dann eine destruktive Regung aufwallen möchte«, sagt er, »sind wir vorbereitet. Wir wissen, was wir zu tun haben.«

Mit solchen Überlegungen hält er sich im Bewusstsein, dass man die Dinge immer auch anders sehen kann, und so kann er der Kraft destruktiver Emotionen besser standhalten. Auch für uns gilt: Wenn wir so etwas regelrecht einüben, steht es uns zur Verfügung, wenn wir es wirklich brauchen, wenn also das Leben Hiebe austeilt, die uns verstimmen oder richtig wütend machen.

Und dabei handelt es sich nicht einfach um wolkige östliche Weisheit. Der Dalai Lama fand in Aaron Beck, dem Begründer der kognitiven Therapie, einen Mitstreiter für diese mentale Strategie.⁹ Sie fanden sofort einen guten Draht zueinander und diskutierten mit Feuereifer, wie man feststellen kann, was in unserem Denken verzerrt und was realistisch ist.

Das Gespräch liegt viele Jahre zurück, aber der Dalai Lama erinnert sich noch lebhaft an eine von Becks Aussagen und zitiert sie auch gern: Wenn uns der Ärger gepackt hat, trifft vieles, was wir als negativ wahrnehmen, schlicht und einfach nicht zu und ist »zu 90 Prozent Projektion«.

Die kognitive Therapie scheint viel mit der analytischen Methode des Dalai Lama gemein zu haben. Beide Ansätze nutzen die Kraft des logischen Denkens, um unser geistig-seelisches Innenleben zu verstehen und zu heilen, und beide plädieren für Bejahung und Mitgefühl. In der kognitiven Therapie ist es wichtig, Gedanken, mit denen wir uns selbst untergraben, nicht einfach zu glauben, sondern ihnen zu widersprechen – das könnte auch ein direktes Coaching des Dalai Lama sein.

Bedenken wir aber, dass wir eine starke Motivation brauchen, um uns zur Anwendung solcher Gegenmittel aufzuraffen. Zu diesem Zweck empfiehlt der Dalai Lama, dass wir uns vor Augen führen, welchen Schaden destruktive Emotionen bereits angerichtet haben: in unserem persönlichen Leben vielleicht als wütende Impulsivität, die eine Ehe beendete, und in der Welt als Krieg, Armut und Umweltzerstörung.

Natürlich wirken diese zerstörerischen Kräfte auch *in* uns, sie rauben uns den inneren Frieden, binden unsere Aufmerksamkeit und schränken dadurch unsere geistige Freiheit und unsere Bereitschaft zum Mitgefühl ein. »Ein aufgewühlter, widerborstiger Geist«, sagt der Dalai Lama,

»der zu Wutanfällen, Bosheit, zwanghaften Gelüsten, Eifersucht und Überheblichkeit neigt, kann Leben ruinieren.«¹⁰

»Der eigentliche Störenfried sitzt in uns. Unsere eigenen destruktiven Tendenzen, das sind unsere wahren Feinde.«¹¹

Wir müssen demnach, wie er ausführt, zunächst die Überzeugung in uns stärken, dass wir diese Tendenzen unseres eigenen Geistes mit entsprechendem Einsatz überwinden können. Danach gilt es, geeignete Methoden zu finden, die wir nach Bedarf einsetzen können – insbesondere wenn wir wieder einmal den Koller haben.

Die Lösung kann nicht darin bestehen, unsere negativen Gefühle unter Verschluss zu halten. Das kann zu Ausbrüchen führen, wenn sich zu viel angestaut hat. Wir müssen vielmehr auf sie aufmerksam werden. Wer auf seine Gefühle achtet, kann auch sofort auf sie eingehen und hat dann eine Chance, klug mit ihnen umzugehen.

Auf unsere Gefühle achten

Wir bestimmen nicht selbst, wann bei uns Ärger und Angst und in welcher Stärke aufkommen, aber wir haben sehr wohl Einfluss darauf, was wir tun, wenn wir unter dem Einfluss solcher Gefühle stehen. Wer ein inneres Frühwarnsystem aufgebaut hat, so der Dalai Lama, der hat an dieser Stelle eine Wahl, und diese Fähigkeit gilt es auszubilden.

Als ich ihn fragte, wie wir dahin gelangen können, schlug er mir eine Methode vor, nämlich unsere destruktiven mentalen Gewohnheiten zu hinterfragen. Wir fragen uns: Selbst wenn unsere jeweilige Beschwerde teilweise gerechtfertigt sein mag, sind unsere verstörenden

Gefühlsregungen nicht trotzdem überzogen? Sind es wohlbekannte Gefühle, die immer wieder auftreten? Wenn ja, dann sollten wir alles daransetzen, diese keinem guten Zweck dienenden geistigen Gewohnheiten in den Griff zu bekommen.

Dieser Ansatz macht sich die Forschungsergebnisse des Neurowissenschaftlers Kevin Ochsner zunutze.¹² Die Probanden, deren Gehirnfunktionen bei den Versuchen mittels bildgebender Verfahren beobachtet wurden, betrachteten Fotos von Menschen, die unterschiedlichste Emotionen zum Ausdruck brachten, vom völlig aufgelösten Gesicht einer Frau bis zum Lächeln eines Babys. Auf den Bildschirmen war zu erkennen, dass bei den Probanden augenblicklich die zuständigen Hirnregionen aktiviert wurden.

Jetzt forderte man sie jedoch auf, sich zu den Bildern andere Szenen vorzustellen: Vielleicht weinte die Frau bei einer Trauung und nicht bei einer Beerdigung. Dieses Umdenken bewirkte verblüffende Veränderungen im Gehirn, nämlich eine deutliche Verlagerung der Aktivität von den Gefühlszentren hin zu den Regionen, die mit gedanklicher Verarbeitung befasst sind.

Wie die Forschungsergebnisse zeigen, bedient sich diese Strategie der präfrontalen Hirnbereiche, die darauf angelegt sind, primitive limbische Impulse zu starken Emotionen zu moderieren. Diese »Schaltkreise« lassen sich auf ganz verschiedenen Wegen aktivieren, auch über die Lieblingsstrategie des Dalai Lama, der verstandesmäßigen Auseinandersetzung mit negativen Impulsen und Gefühlen.

Nun ist der rationale Umgang mit haarigen Gefühlen sicher nicht für jeden so einfach wie für den Dalai Lama. Aber es gibt eben noch viele weitere Ansätze, die wir ausprobieren können, von der Achtsamkeit bis zu verschiedenen Formen der Psychotherapie. Was auch immer uns ge-

gen die Kraft destruktiver Emotionen Beistand leistet, ist wunderbar, sagt der Dalai Lama.

Eine Methode besteht darin, die Regungen wahrzunehmen, die destruktive Emotionen anzeigen, und dann darüber nachzudenken, was sie uns sagen. Auf diese Weise sehen wir unsere Gefühle aus einem neuen Blickwinkel an, statt uns auf die immer gleichen Automatismen einzulassen.

Dieser Ansatz verbindet Achtsamkeit auf unsere Gefühle mit einem vernünftigen Nachdenken über ihre Gründe – eine Methode, die im Westen durch die »achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie« bekannt wurde.

Bei solchen aufkochenden Gefühlen, sagt der Dalai Lama, ist es immer gut, die Entstehung zu beobachten. Die Gefühle können sich in Sekundenschnelle aufbauen und entgehen uns deshalb meist. Verfolgen wir dagegen die Entstehung bewusst, behalten wir innerlich einen sicheren Stand und können die Übernahme unseres Innenlebens durch destruktive Emotionen gerade noch abfangen.¹³ Zumindest merken wir, wie wir uns bei dieser Übernahme fühlen, und können uns die möglichen negativen Folgen unserer Impulse vor Augen halten. Mit etwas Glück (oder Übung) fangen wir uns dann noch ab und sagen oder tun etwas anderes, als der Impuls uns eingibt.

Dazu ist es gut, den kurzen Zeitverzug zwischen der Auslösung (beispielsweise von Ärger) und unserer Reaktion zu bemerken. »Bei manchen ist dieser Zeitverzug größer, bei anderen kleiner«, sagt Ekman. Ein größerer Zwischenraum erlaubt uns einen klügeren Umgang mit destruktiven Emotionen und führt uns zu besseren Entscheidungen.

»Es ist nicht einfach«, fügt er hinzu, »denn von der Evolution her provozieren Emotionen sofortige Reaktionen, ohne Einschaltung des bewussten Denkens.«

Da kann es eine Hilfe sein, zu beobachten, was für Körperempfindungen den Aufbau einer negativen Gefühlsregung begleiten. Wenn beispielsweise Unmut aufkommt, gesellt sich dann vielleicht ein flaes Gefühl im Magen dazu? Stellen sich bestimmte immer wiederkehrende Gedanken ein? Alles, was an Signalen auftaucht, können wir als eine Art mentales Frühwarnsystem nutzen.¹⁴

Je mehr es uns zur Gewohnheit wird, den Ablauf zu verfolgen, der schließlich dazu führt, dass eine Emotion mit uns durchgeht, desto leichter wird es, uns noch rechtzeitig zu fangen. Und oft ist es so, dass Gefühle wieder abflauen, wenn wir sie nur bewusst wahrnehmen.

Bei höchster Achtsamkeit können Gefühle schon im ersten Stadium ihres Entstehens gleich wieder abflauen – der Zeitverzug zwischen Impuls und Reaktion ist groß genug. Wie weit man damit ist, sagt der Dalai Lama, wird einem klar, wenn man mit Feindseligkeit konfrontiert wird, aber selbst ruhig bleibt und klar erkennt, weshalb der andere so fühlt. Eine wütende Retourkutsche bleibt dann aus.

Selbstbeherrschung

In einer indianischen Geschichte sagt ein Vater zu seinem Sohn: »Zwei Wölfe kämpfen in mir um die Oberhand. Der eine ist wild und gefährlich, der andere herzlich und mitfühlend.«

»Welcher von beiden gewinnt?«, fragt der Sohn.

»Der, den ich füttere.«¹⁵

Als ich dem Dalai Lama diese Geschichte erzählte, merkte er an, dass selbst extrem aggressive Hunde friedlicher werden, wenn sie friedliche Hunde um sich haben. Ähnlich kann es auch bei Menschen sein, fügte er hinzu,

wenn wir Methoden anwenden, durch die wir uns zunehmend mit gesunden Emotionen vertraut machen. Nach Auffassung des Dalai Lama haben wir immer die Möglichkeit, gesunde Emotionen in uns aufzubauen. »Wir werden viel glücklicher«, sagt er. »Das ergibt sich aus der wissenschaftlichen Forschung.«

Unsere Emotionen als essenzielle Bestandteile unserer menschlichen Natur sind bis zu einem gewissen Grad im Bau unseres Gehirns verankert. Die Evolution hat uns mit den beiden Verhaltensmöglichkeiten »egoistisch« und »altruistisch« ausgestattet, und für die Ausbildung der altruistischen Seite sind Kultur, Familie und jeder Einzelne selbst zuständig.

Bei einem Treffen mit Wissenschaftlern hörte der Dalai Lama von dem Versuch, unsere zwei Seiten zu kartographieren. Phillip Shaver, Psychologe an der University of California, erklärte das folgendermaßen: Wenn Eltern ihrem Kind einfühlsam zugewandt sind und ihm zu verstehen geben, dass sie es versorgen, behüten und leiten werden, kann man erwarten, dass dieses Kind zu einem selbstsicheren und liebevollen Erwachsenen heranreift, der anderen vertrauen kann und gern für sie da ist – ein Mensch, der Mitgefühl empfindet.

Der Dalai Lama hörte mit sichtlichem Vergnügen zu, als Phillip Shaver ihm diesen Bericht gab. Shaver arbeitet als Psychologe an der University of California und befasst sich mit der Frage, wie solche formenden Kindheitseinflüsse spätere enge Beziehungen im Erwachsenenalter prägen.¹⁶

Für den Dalai Lama war es so, dass ihm die Mutter, aber auch seine älteren Geschwister diese emotionale Sicherheit gaben und damit die positive Haltung vermittelten, die sein ganzes Leben prägt.

Shavers israelischer Kollege Mario Mikulincer hatte in

ganzen Versuchsreihen herauszufinden versucht, wie man bei Menschen mit tiefsitzender Verunsicherung eine Grundsicherheit erzeugen kann, die ihnen mehr Einfühlungsvermögen und Mitgefühl ermöglicht. Tief verunsicherte Menschen, so ein Ergebnis dieser Untersuchung, sind weniger tolerant, weniger bereit, anderen selbstlos zu helfen, und generell weniger mitfühlend. Es ging also darum, wie man solchen Menschen eine innere Grundsicherheit verschaffen kann, mit der sie der Welt vertrauensvoller begegnen können.

Wie sich zeigt, kann das zum Beispiel dadurch erreicht werden, dass man simple Auslöser wie das Wort »Liebe« oder auch Erinnerungen an das Zusammensein mit geliebten Menschen als kurzzeitige Reize verwendet – so kurz, dass sie nicht einmal eine bewusste Wahrnehmung erlauben. Irgendwie wird dadurch eine positive innere Verfassung ausgelöst – und auf einmal zeigen die Probanden mehr Toleranz und mehr Bereitschaft zu helfen: mehr Mitgefühl.

Zum Dalai Lama sagte Shaver: »Es hat etwas mit Liebe zu tun. Wörter der Verbundenheit und Zusammengehörigkeit lösen ein Wohlgefühl aus, das selbst in stark verunsicherten Menschen die Bereitschaft zu Toleranz und mitfühlendem Verhalten erhöht.«¹⁷

Wenn wir unsicher werden, sind wir wesentlich empfindlicher für negative Gefühle. Im Zustand der Sicherheit verringern sich destruktive Emotionen, die positiven Emotionen verstärken sich.

Der Dalai Lama ist schon lange im Gespräch mit Neurowissenschaftlern, die der Frage nachgehen, wie die Gehirnareale, die unsere emotionalen Reaktionen moderieren, durch Übung gestärkt werden können.¹⁸ »Neuroplastizität«, die physische Umgestaltung unseres Gehirns durch neues Denken und neue Erfahrungen, bedeutet, dass wir unsere emotionalen Gewohnheiten durch be-

wusste Übung umtrainieren können und sich dabei die »Verdrahtung« im Gehirn ändert.

Dazu der Dalai Lama: »Uns allen ist es möglich, unser Innenleben besser in der Hand zu haben; wir können destruktive Emotionen wie Ärger, Angst und Argwohn schwächer werden lassen. Wir können beispielsweise unsere negativen Gedanken über uns selbst oder auch harte Urteile über andere bemerken und sie entschärfen.«¹⁹

Schlichte Ratlosigkeit über unseren Gefühlswirrwarr, verstärkt durch das damit verbundene unklare Denken, kann dazu führen, dass wir nicht mehr wissen, wo wir uns in unserer Innenwelt befinden und wohin wir uns wenden sollen. Da wäre es gut, eine Landkarte zu haben.

Die emotionale Landkarte

Für die innere Reise, so der Dalai Lama, sollte es irgendwann eine Landkarte geben, sicher und klar wie die graphische Darstellung von Flugverbindungen und Anschlüssen – von New York über Frankfurt nach New Delhi. Zielpunkt einer solchen Reise ist das Mitgefühl. »Wie man auf der Erde seinen Weg von Land zu Land nach einer Karte finden kann, so muss auch die innere Landkarte aufzeigen, was dem Mitgefühl im Weg steht und wie seine Entwicklung gefördert werden kann.«

Der Dalai Lama macht uns allen Mut, aktiver für unseren eigenen Geist zu sorgen. Für Menschen, die sich davon angesprochen fühlen, schwebt ihm eine Art »Landkarte des Geistes« vor, die uns einen Überblick über das innere Terrain gewährt, damit wir einen Kurs in Richtung Beherrschung unseres eigenen Geistes festlegen können – was natürlich für das wild bewegte Meer der Emotionen besonders wichtig ist.²⁰

Dazu brauchen wir, wie er sagt²¹, »ausreichende Kenntnisse darüber, welche Emotionen förderlich sind, welche destruktiv werden können, wie sie sich bilden, wie sie miteinander zusammenhängen«. Er fügt hinzu: »Je mehr wir darüber wissen, desto besser können wir mit destruktiven Emotionen umgehen, und da wird eine Landkarte von großem Nutzen sein.«

Keine Gefühlsregung ist an sich gut oder schlecht, alle erfüllen ihren Zweck im Leben. Angst kann nützlich sein und uns im Falle einer realen Bedrohung aktiv werden lassen; aber chronische oder weit überzogene Angst lässt uns die Realität verzerrt wahrnehmen und wirkt lähmend – was insbesondere für Phobien wie etwa Platzangst gilt.

Wir haben also ein Spektrum von Gefühlsregungen, die aufbauend oder destruktiv sein können, und das gibt uns zugleich die Koordinaten, nach denen eine innere Landkarte angelegt werden kann. »Es ist wichtig, beides zu kennen«, sagt der Dalai Lama, »die gute Seite und die nachteilige.«

Wo destruktive Emotionen herrschen, bleibt das Gute in uns inaktiv, und das gilt auch für intellektuelle Klarheit. Vor Studenten hat der Dalai Lama einmal gesagt: »Wenn Sie durch bange Gefühle verunsichert sind, wird das Studieren schwierig, aber wenn Sie froh und munter sind, nehmen Sie den Stoff leichter auf und können eher in die Tiefe gehen.«

Ein Grundgegensatz, den die emotionale Landkarte aufzeigen muss, ist der zwischen Vertrauen und Angst. Menschen reagieren ebenso wie Tiere mit nervöser Anspannung und Argwohn auf Angst oder Furcht – und das schlägt leicht in Ärger und Aggression um. Es gibt, wie der Dalai Lama erläutert, zwei Arten von Angst: unrealistische Befürchtungen, die uns nur in Aufruhr versetzen und Anlass zu gegenstandslosen Grübeleien geben, und die

nützliche, vor realer Gefahr warnende Angst, die uns mobilisiert und aktionsbereit macht.

Freundliche Zuwendung kann Angst beschwichtigen, wie der Dalai Lama sagt: »Wenn mir jemand mit echter Zuneigung begegnet, bekomme ich gleich das Gefühl, dass dieser Mensch mir gewogen ist und ich vertrauen kann. Ohne Angst entspannt man sich und fühlt sich sicher.«

Bei destruktiven Emotionen fixieren wir uns auf das, was uns stört oder aufbringt. Dann haben wir wenig Sinn für andere, und an Einfühlungsvermögen fehlt es uns erst recht. Ohne solche Gefühlsstürme sind wir aufgeschlossen für die Welt, wir fühlen uns ein, wir nehmen die anderen wichtig.

»Wir sind oft ein wenig naiv und erkennen nicht, woher unsere Stimmungen kommen«, sagt der Dalai Lama. »Wir müssen also tiefer in die Ursachen und Bedingungen unserer Gefühlsregungen einsteigen und die Zusammenhänge aufdecken, die unsere emotionale Welt bewegen.«

Mit den Nebenwegen auf dieser Karte kann es so eine Sache sein. Als ich den Dalai Lama fragte, ob es für den guten Umgang mit anderen auf innere Ruhe ankomme, erwiderte er: »Nicht unbedingt. Ruhe kann uns auch gleichgültig machen.«

Es gebe verschiedene Arten von Ruhe, erläuterte er; manche seien nützlich, andere nicht. Die tibetischen Quellen und alten Sanskrit-Schriften sind bei der Bestimmung der genauen Bedeutung von »Ruhe« viel präziser als die europäischen Sprachen. Er findet, man müsse das Vokabular der westlichen Sprachen so erweitern, dass sie auch feinere geistige Zusammenhänge erfassen können.

Außerdem, fügte er hinzu, ist Ruhe allein kein ausreichendes Gegenmittel bei destruktiven Emotionen, die uns aufwühlen und unsere Wahrnehmung trüben. Darüber hinaus brauchen wir ein fürsorgliches Herz, sonst kann

Ruhe dazu führen, dass wir uns in einen Kokon der Selbstzufriedenheit zurückziehen.

Zudem gehört zu echter Zuwendung mehr als bloß eine inhaltsleere Geistesverfassung – man muss sich auch ein paar Gedanken machen. Zwischen tiefer Ruhe und bloßer Abstumpfung besteht ein Unterschied. Die Ruhe des Mitfühlens besteht aus geistiger Klarheit und Herzwärme.

Paul Ekman war bei der ersten Begegnung mit dem Dalai Lama noch skeptisch, ob ein Gespräch über Wissenschaft etwas bringen könne, doch wie sich dann zeigte, erschütterte ihn diese Begegnung bis in die Grundfesten. Als Kind war Ekmans Beziehung zu seinen Eltern schwer gestört gewesen, und er fühlte, wie es der Dalai Lama ausdrückte, sein Leben lang »immer ein bisschen Ärger, Ärger, Ärger«.

Als Beispiel erzählte Ekman dem Dalai Lama, wie seine Frau einmal beruflich in der Hauptstadt Washington war und er daheim in San Francisco vergeblich auf ihren Anruf wartete. Er machte sich Sorgen, und dann wurde er ärgerlich.

In diesem Ärger fiel ihm nichts ein, womit er sich hätte beruhigen können, etwa die Überlegung, dass ja alle möglichen Gründe vorliegen könnten, die seine Frau einfach daran hinderten zu telefonieren. Zum Dalai Lama sagte er: »Ich wurde von meiner Mutter im Stich gelassen, als ich vierzehn war, und das ist mein Leben lang ein emotionales Muster für mich gewesen: von einer Frau im Stich gelassen werden.«²²

Auch das hätte er sich in Erinnerung rufen können, um seinen Ärger zu beschwichtigen – aber in der ganzen Aufregung fiel ihm überhaupt nichts Sinnvolles ein. Später, als der Ärger von selbst abflaute, erinnerte er sich – und rief seine Frau an.

Ekman stellte dem Dalai Lama bei dieser ersten Begegnung seine Tochter Eve vor, die während des Gesprächs in der Teepause seine Hand hielt – und hier kam der Psychologe zu einer tiefen Erfahrung, die einen grundlegenden Wandel bewirkte.²³ Danach »verlor er mehrere Monate lang nicht mehr die Beherrschung«, sagte der Dalai Lama und fügte hinzu, er habe sich das von Ekmans Frau und Tochter bestätigen lassen. Ekman sei jetzt »richtig nett«, fand er, »ein wirklich wunderbarer, echter Wissenschaftler«.

Es ist heutzutage wirklich schwierig, Termine für persönliche Gespräche mit dem Dalai Lama zu bekommen, aber er und Ekman haben volle sechzig Stunden miteinander gesprochen, und aus diesen Gesprächen sind zwei Bücher entstanden.²⁴

Schon bei dieser ersten Begegnung versprach Ekman, vielleicht zu seiner eigenen Überraschung, einer vom Dalai Lama unterbreiteten Idee nachzugehen. Daraus wurde ein zusammen mit dem Meditationslehrer, Schriftsteller, Übersetzer und Forscher Alan Wallace entwickeltes Programm mit dem Titel »Cultivating Emotional Balance« (CEB), in dem Methoden der tibetischen Tradition mit moderner Psychologie verbunden werden.²⁵

Inzwischen betrachtet der Dalai Lama seinen Freund Ekman praktisch als Bruder. Und Ekman äußerte sich mir gegenüber so: »Der Dalai Lama ist der außergewöhnlichste Mensch, dem ich je begegnet bin.«

Als einen der Gründe für diese Einschätzung nannte er mir: »Ich bin noch nie jemandem begegnet, der so fröhlich ist und in allem auch immer die komische Seite zu entdecken vermag, aber ohne sich je über andere lustig zu machen oder sich auf ihre Kosten zu amüsieren.« Und zur Vertiefung schrieb er: »Man fühlt sich einfach wohl in seiner Gegenwart. Warum das so ist? Ich *glaube*, und dieses

Wort hebe ich bewusst hervor, dass er einfach Güte ausstrahlt, vielleicht nicht immer, aber doch sehr oft. Und ich denke, diese Ausstrahlung von Güte hat etwas mit seinem großen Mitgefühl zu tun.«

Der Dalai Lama, erzählt Ekman, habe einmal zu ihm gesagt: »Ich möchte, dass Sie eine Landkarte der Emotionen anlegen, damit wir den Kurs von Hass und Ressentiment hin zu einem ruhigen Gemüt abstecken können. Mit einer Karte stellen wir sicher, dass wir unterwegs nicht stranden. Nur mit ruhigem, heiterem Gemüt können wir unser Herz öffnen und unseren Verstand bestmöglich nutzen.«

Die Metapher der Landkarte für unsere Gefühlsregung sagte Ekman zu, und so machte er sich an die Arbeit. Er arbeitet auf dem neuesten Stand der digitalen Technik mit einem Kartographie-Team zusammen, und es ist inzwischen ein Werkzeug entstanden, das wie ein Computerspiel funktioniert. »Es geht darum, dass man selbst der Navigator ist«, sagt Ekman, um seinen Weg durch das Land der Emotionen zu finden. Auf Ekmans Landkarte sind Bewusstseinszustände als Räume oder Areale unserer inneren emotionalen Landschaft abgebildet. Die Karte zeigt fünf universale Emotionen, die als Kontinente dargestellt sind: Ärger, Angst, Widerwille, Freude und Traurigkeit.²⁶

Jede dieser Emotionen ist Kernstück einer ganzen »Familie« von Emotionen. So haben wir beispielsweise in der »Familie Ärger« Verdrießlichkeit und Entrüstung als deutlich unterschiedene Spielarten. Andere Geschmacksrichtungen im Ärger-Spektrum sind Feindseligkeit, Hass und Böswilligkeit – lauter Regungen, die den Unwillen gegenüber einem Menschen oder Sachverhalt übertrieben hervorheben.

Ob wir uns von einer Landkarte oder irgendeiner anderen sinnvollen Methode leiten lassen, jeder kann hier klei-

ne Verbesserungen erreichen, die uns zumindest »zehn Prozent glücklicher« machen, wie es in einem neueren Buch über Meditation heißt.²⁷ Wenn wir uns einen Weg zu mehr Glück wünschen, setzen wir am besten bei unserem eigenen inneren Durcheinander an.

Das schließt auch die Haltung des Dalai Lama zur Todesstrafe an: Jeder Mensch hat grundsätzlich die Möglichkeit, sich an jedem Punkt seines Lebens zu ändern. Auch ein Mörder kann nach Auffassung des Dalai Lama einen tiefen Herzenswandel erleben. Es geht nicht so sehr um Milde oder Nachsicht, sagt er, »aber wenn ein Mensch zur Vergeltung getötet wird, aus welchem Grund auch immer, nimmt man ihm die Möglichkeit, sich zu ändern.«³⁰

Wege zum emotionalen Gleichgewicht

Soledad State Prison mit seinen düsteren, gesichtslosen Gebäuden und den mehrfachen Klingendrahtzäunen wirkt im grünen Farmland Kaliforniens nahe der Monterey Bay seltsam deplaziert. Die ständig angespannte Situation dort flammt immer wieder zu Krawallen auf, und viele Insassen und Wärter sind schon zu Opfern von Messerstechereien (mit selbstgebastelten Stichwaffen) geworden. Dorthin kam Eve Ekman eines Tages als medizinische Sozialarbeiterin, um sechzig Insassen das CEB-Programm nahezu bringen.

Ron, der schon vierzig Jahre einsaß, erzählte, er habe erfahren, er könne jetzt endlich mit bedingter Strafaussetzung rechnen. Er schilderte die Wogen der Freude, Begeisterung und Dankbarkeit, die sich seinen Freunden im Gefängnis und dann auch seiner Familie mitteilten. Zwei Wochen später wurde die Entlassung auf Bewährung widerrufen, und Ron war am Boden zerstört. Ein tiefes

Gefühl von Ohnmacht ergriff ihn, dann folgten Traurigkeit und zuletzt Wut. Er war seitdem reizbar und in sich gekehrt und ging allen aus dem Weg.

Eve bat ihn, den zeitlichen Verlauf der Entwicklung seiner Gefühle zu schildern. Er hatte seinen Ärger irgendwann abgelegt und emotionalen Rückhalt bei anderen Insassen gesucht. Sie hatten ihn schon lange als Ratgeber betrachtet, und jetzt fand er Beistand bei ihnen. Schon als er seine Geschichte erzählte, riefen manche dazwischen, was für ein »mutiger und aufrechter Kerl« er doch sei. Sie bewunderten ihn.

Im weiteren Verlauf schälte sich ein typischer Lebensverlauf heraus. Sie hatten keine Liebe und Fürsorge erfahren, sie fühlten sich beziehungslos und hatten Trost in Drogen gesucht – ein Leben voller Angst, Wut und Kränkungen. »Mit Wut«, berichtet Eve, »kamen sie besser zurecht als mit ihrer Traurigkeit. Mit der Wut entkamen sie ihrer Traurigkeit.«

Nachdem Ron die Entwicklung seiner Gefühle geschildert hatte, konnten die übrigen Teilnehmer ein wenig Abstand von ihrem eigenen Gefühlswirrwarr gewinnen und erkennen, dass sie nicht für immer im Würgegriff überwältigender Gefühle bleiben mussten. Die emotionale Landkarte half bei der Klärung, und einige wissenschaftliche Grundlagen zu den Gefühlsfamilien wirkten ebenfalls in diese Richtung.

Wirklich neu und erhellend war aber für viele Häftlinge der Gedanke, dass Gefühle unter bestimmten Umständen destruktiv, aber unter anderen Umständen auch konstruktiv sein können. Sinnvoll kanalisierter Ärger, erklärte Eve, kann die Kraft für überzeugende Proteste gegen Unrecht und unerträgliche Bedingungen liefern. Einer der Teilnehmer sagte, dieser Gedanke habe sich wie ein Lauffeuer im ganzen Gefängnis ausgebreitet.

Eve und ihre Kollegin nahmen bei diesem ersten Treffen mit Erstaunen wahr, dass diese abgebrühten Häftlinge, die meisten über fünfzig, bereit waren, von ihren seelischen Nöten zu sprechen, und viele sogar wie Ron bereits ausgiebig über ihr Leben nachgedacht hatten.²⁹ Bei geführten Kontemplationsübungen erlernten die Häftlinge Methoden, nach denen sie sich besser in ihrer Innenwelt zurechtfinden konnten. Bei einer dieser Übungen stellten sie sich diese vier Fragen:

- Wie wäre es für mich, wenn ich wirklich glücklich sein könnte?
- Was würde ich von der Welt benötigen, um das zu erreichen?
- Was würde ich von mir brauchen – was müsste ich lernen, welche Gewohnheiten ausbilden?
- Was könnte ich dann in die Welt tragen, um nützlich zu sein?

Außerdem lernten sie, sich auf die Empfindung des Atems zu konzentrieren und dadurch ruhiger zu werden und eine Art innere Zuflucht zu finden, in der nicht ständig Gedanken an Vergangenheit und Zukunft in ihnen umgingen.

Diese Ausrichtung auf die Gegenwart hatte für viele eine befreiende Wirkung, insbesondere nach der schwierigen Auseinandersetzung mit den bedauerlichen Anteilen ihrer Vergangenheit. »An eurer Vergangenheit ist nichts mehr zu ändern«, sagte Eve, »aber ihr könnt jeden Augenblick nutzen, um neue Zielvorstellungen und Motivationen zu entwickeln.«

Zum Ausklang der Sitzung saßen alle still da und wünschten allen Menschen in ihrem Leben – und sich selbst – alles Gute.

Bei unserem Gespräch war Eve Ekman mit der Planung ihrer Rückkehr in das Soledad State Prison beschäftigt. Dort wollte sie drei Häftlinge so weit ausbilden, dass sie CEB an Interessierte weitergeben konnten.

CEB umfasst einen Teil der Dinge, die auch der Dalai Lama zur Bändigung unserer destruktiven emotionalen Impulse empfiehlt, etwa das wissenschaftliche Verständnis der Emotionen. Außerdem beinhaltet es kontemplative Ansätze, die uns im Umgang mit erhitzten Situationen helfen können. Eve sagte: »Wir verfolgen unter anderem das Ziel, die Leute erfahren zu lassen, dass es möglich ist, ein Gefühl von innerer Leichtigkeit und Ruhe aufzubauen.«

Ebenso wichtig ist es aber, zu lernen, auch die Belange anderer zu berücksichtigen. Ruhige Klarheit dient sicherlich unserem Wohlbefinden, doch damit stehen wir noch nicht selbstverständlich im Dienst der Kraft zum Guten.

Dazu brauchen wir noch etwas anderes: einen moralischen Kompass.

Eine Revolution der Güte

Alle achttausend Plätze der Gwinnett Arena an der Emory University waren besetzt, als der Dalai Lama auf die Bühne trat. Wie immer ging er zuerst vor an die Rampe, blickte vom einen zum anderen, winkte allen und grüßte diesen oder jenen alten Freund. Dann blieb sein Blick an zwei Gestalten hängen, die sich gerade einen Weg zu ihren Plätzen in einer der vorderen Reihen bahnten. Er winkte sie zu sich heran, aber das Gedränge war zu dicht. Also stieg er zum Entsetzen der Sicherheitsbeamten von der Bühne und lief direkt auf seinen guten alten Freund Richard Moore zu, umarmte ihn herzlich und verweilte nach tibetischem Brauch einen Moment Stirn an Stirn mit ihm.

Wieder auf der Bühne sagte er: »Liebe, Liebe, Liebe – er praktiziert sie, seit er ein kleiner Junge war. Er ist mein Held.«¹

Mit zehn Jahren, während der Unruhen in seiner Heimat Nordirland, erblindete Moore durch ein Gummigeschoss, das ein britischer Soldat auf ihn abfeuerte. Er überwand alles Selbstmitleid erstaunlich schnell und verzieh dem Soldaten, der ihn so unglücklich getroffen hatte.

Viele Jahre später besuchte der Dalai Lama Nordirland und lernte Moore kennen, der ihm seine Geschichte erzählte. Fünf Jahre danach saß Moore beim zweiten Besuch des Dalai Lama in Nordirland wieder im Publikum und hörte fassungslos zu, als dieser sagte, der Höhepunkt seines ersten Besuchs sei die Begegnung mit einem jungen Mann gewesen, der durch ein britisches Gummigeschoss erblindet war, aber dem Schützen vergeben hatte.

Moore hatte sich einfach auf seine verbliebenen Fähigkeiten konzentriert, statt seine Erblindung zu beklagen. Er absolvierte ein Universitätsstudium und war danach auch geschäftlich erfolgreich. Schließlich gründete er eine Organisation namens »Children in the Crossfire« (www.childrenincrossfire.org), die sich für Kinder in Ländern wie Tansania, Äthiopien und Gambia einsetzt – Kinder, die nicht nur arm sind, sondern auch kriegerische Auseinandersetzungen unmittelbar miterlebt haben. Wichtigster Förderer und außerdem ein guter Freund Moores ist der Dalai Lama.²

Dessen bewundernde und anerkennende Worte sagen alles: »Man kann Ihnen das Sehvermögen nehmen, nicht aber Ihre Vision.«³

Das Mitgefühl hat bei Moore eine Form gefunden, die ihn zum Helden des Dalai Lama macht. Mitgefühl kann natürlich viele Formen und Grade haben. Mir fällt beispielsweise ein kurzer Augenblick während einer einwöchigen Gesprächsrunde des Dalai Lama mit einer Gruppe von Wissenschaftlern ein. Irgendwann geriet dem Dalai Lama ein Käfer ins Auge, und er winkte schnell einen Mönch zu sich. Ohne den Faden des Gesprächs zu verlieren, gab er dem Mönch Anweisung, das Krabbeltier nach draußen zu tragen, damit es nicht versehentlich zertreten würde.

Am Tag vor der Bekanntgabe des Nobelpreises waren zufällig meine Frau und ich sowie ein Freund zum Tee beim Dalai Lama eingeladen. Ein Tablett mit frischem Gebäck wurde auf den Tisch gestellt, und er beäugte während des Gesprächs sehr angetan ein besonders lecker wirkendes Stück Obstkuchen. Als ich schon dachte, er wolle danach greifen, zeigte er darauf und sagte zu meiner Frau: »Das hier, das würde ich Ihnen empfehlen.«

Am nächsten Tag folgte die schon beschriebene stürmi-

sche Pressekonferenz, bei der, als sich der Tumult ein wenig gelegt hatte, die erste Frage lautete: »Wie fühlt man sich als Nobelpreisträger?«

Der Dalai Lama dachte kurz nach und sagte: »Ich freue mich ...« kurze, aber bedeutsame Pause »... für alle, die sich den Preis für mich gewünscht haben.« Und als er von der Dotierung des Preises erfuhr, dachte er, wie schon erwähnt, als Erstes daran, wem das Geld nützen würde.

Das Mitgefühl muss ihm in Fleisch und Blut übergegangen sein, und altruistisches Handeln im Kleinen wie im Großen kostet ihn keinerlei Überwindung. Mitgefühl sollte unser Polarstern sein, sagt er, der Referenzpunkt eines ethischen GPS.

Und weiter: Würden uns die anderen Menschen wirklich am Herzen liegen, wären wir nicht nur im Alltag freundlicher, sondern die Gesellschaft insgesamt würde mehr mit denen fühlen, die keine Macht und keine Stimme haben.

Aber der Dalai Lama möchte nicht, dass wir nur deshalb freundlicher sind, weil er es sagt. Wenn wir tiefer und klarer wahrnehmen, wie sich unsere Gefühle auf uns und andere auswirken, so seine Argumentation, werden wir von selbst mitfühlender.

Dann, sagt er, »wissen Sie von sich aus, dass Sie genau das für sich brauchen, für Ihr eigenes Wohlbefinden.«

Oder wie er auch gern sagt: »Sobald Sie an andere denken, weitet sich Ihr Geist.«

Es geht um mehr als Religion

Ein europäischer Geistlicher sagte einmal zum Dalai Lama, Mitgefühl könne nur durch Glauben und Gottes Segen entstehen. Der Dalai Lama erinnerte sich jedoch,

dass es uneigennütziges Verhalten auch bei Tieren gibt, zum Beispiel bei Delfinen und Elefanten.

Er lachte, als er mir davon erzählte, und sagte: »Ich dachte mir: Also, wenn Hunde und Katzen mitfühlend sein können, dann doch sicher nicht aufgrund ihres religiösen Glaubens!«

Mit dieser Haltung entkräftet der Dalai Lama die Einschätzung vieler, die ihn einfach als einen religiösen Würdenträger sehen möchten. Andererseits ist es natürlich so, dass sein tiefes Verständnis für die Kraft des Mitgefühls seinen spirituellen Gedanken über die menschlichen Leiden und die Linderung dieser Leiden entspringt.

Aber als eine der großen Orientierungsgestalten der Welt gründet der Dalai Lama seine Ethik des Mitgefühls auf keine Religion oder Ideologie oder irgendeine bestimmte Glaubensrichtung. Über Jahrhunderte, fügt er hinzu, war Religion die Grundlage der Ethik, aber mit dem »Tod Gottes« und der Entstehung einer säkularen Philosophie stehen viele Menschen in unserer postmodernen Zeit jetzt ohne absolute Basis für eine Ethik da.⁴

Diskussionen über Ethik wirken auch gern polarisierend, insbesondere wenn sich die Menschen von extremen Positionen mitreißen lassen, und das gilt vor allem für Diskussionen um religiöse Überzeugungen. Bei vielen der großen Konflikte, von denen wir täglich in den Nachrichten hören, berufen sich die Leute auf ihre Religion – Buddhismus, Islam, Judentum, Christentum, Hinduismus oder was es auch sei. Dann gibt es auch noch engstirnige Gläubige, ergänzt der Dalai Lama, der dabei die Hände seitlich ans Gesicht hielt, »die zwar sagen, dass alle Kreaturen gleich sind, doch dann stellen sie den eigenen Glauben in den Mittelpunkt und interessieren sich nicht weiter für das große Ganze.« An ihrem Handeln, fährt er fort, ist abzulesen, dass sie die moralischen Werte ihrer Religion »im

Innersten« nicht wirklich ernst nehmen. Sie rücken sorgfältig ausgewählte Textstellen in den Mittelpunkt und übersehen andere geflissentlich, sie biegen alles so zurecht, dass es ihren persönlichen Zwecken dient. »Wo nicht wirklich an den Wert des Mitgefühls geglaubt wird, kann Religion nicht viel bewirken.«

Die Religionen hatten Jahrtausende Zeit, ein ethisches Denken zu etablieren, und es ist ihnen meist doch nicht gelungen, erläutert er weiter. Im Übrigen gebe es die in religiösen Lehren propagierten Werte wie Selbstlosigkeit und Güte auch in außerreligiösen Morallehren. Unzähligen Menschen in der Welt gehe es »um die gesamte Menschheit, ohne dass sie Anhänger einer Religion sind. Ich denke an all die Ärzte und Helfer, die sich in Darfur oder Haiti oder anderen Konflikt- und Katastrophengebieten selbstlos einsetzen. Es mögen auch Gläubige darunter sein, aber viele andere sind es nicht. Ihnen geht es«, führt er weiter aus, »nicht um diese oder jene Gruppierung, sondern einfach um die Menschen. Und dahinter steht echtes Mitgefühl, der Entschluss, die Leiden anderer zu lindern.«⁵

Als einen von zahlreichen Zugängen zum Mitgefühl nannte der Dalai Lama auch die »echten Marxisten«, deren »Mitgefühl der Arbeiterklasse der ganzen Welt gilt«.⁶ Auch für die Hilfsbereitschaft vieler christlicher Gruppierungen kennt er nur lobende Worte.

Obwohl Mitgefühl in allen großen Weltreligionen thematisiert wird, stellt sich der Dalai Lama einen universalen Ansatz vor, den er manchmal als »säkular« bezeichnet; damit meint er aber nicht nur, dass es hier keine religiösen Bindung geben soll, sondern dass alle einbezogen werden.⁷ Er hat eine Ethik des Mitgefühls im Sinn, auf die sich alle Menschen verständigen können: »Mir geht es um die gut sieben Milliarden Menschen, die jetzt auf der Welt sind,

einschließlich der einen Milliarde, die keinen religiösen Glauben haben.«

Das Verbindende bei allen Menschen, ob sie nun einer Ideologie oder Religion anhängen oder ohne Glauben sind, sieht der Dalai Lama in Werten, die dennoch für alle Gültigkeit besitzen. Auch Menschen mit einer Gegensätze schaffenden Ideologie stimmen doch bestimmten menschlichen Grundwerten zu. Mitgefühl, Vergebung und Selbstdisziplin beispielsweise sind überall hoch angesehen, und alle Menschen möchten, dass es ihnen und anderen gut geht. Gegen solche Wertvorstellungen erhebt sich kaum Widerspruch. Eine daran orientierte Ethik ist nach den Worten des Dalai Lama »die Grundlage eines glücklichen Lebens«.

Kurzum, Glück und Mitgefühl gehen Hand in Hand.

Gute Gründe für Mitgefühl

»Meine Mutter war eine ungebildete Analphabetin«, erinnert sich der Dalai Lama, »eine Bäuerin. Aber sie war herzlich. Meine Geschwister sagen, sie hätten sie nie ärgerlich gesehen.«

In einer seiner frühesten Erinnerungen trägt seine Mutter ihn auf den Schultern mit sich herum, während sie der Feldarbeit nachgeht oder die Tiere versorgt. Und dabei gab es auch noch ein Spiel: Er hielt sie an den Ohren und »lenkte« sie mit leichtem Zug nach links oder rechts. »Wenn sie nicht folgte, schrie und strampelte ich«, erzählte er lachend und erinnert sich mit Wonne an ihre liebevolle Güte. »Ich habe es gut gehabt«, sagt er. »Die Saat des Mitgefühls wurde von meiner Mutter gelegt.«

Für ihn ist der Mensch eigentlich von Natur aus mitfühlend. Das sagen ihm der gesunde Menschenverstand und

seine Erfahrung, aber er findet auch wissenschaftliche Bestätigung dafür. »Wir sind als soziale Wesen natürlicherweise auch auf das Wohlergehen anderer bedacht.«

Als Neugeborene sind wir in der zärtlichen Zuneigung unserer Mutter geborgen und vertrauen ihr bedingungslos in dieser ersten Lebensphase, in der wir gänzlich auf sie angewiesen sind. Hier entsteht ein Grundmuster von Vertrauen und Verbundenheit, das uns durchs Leben begleitet und dafür sorgt, dass wir uns in einer Atmosphäre von liebevoller Zuneigung besonders wohl fühlen. Zu wenig von dieser Zuneigung im Kindesalter oder später untergräbt dagegen unser Wohlbefinden.

»Kleine Kinder«, sagt er, »reagieren nicht auf die Stellung, die Bildung oder das Bankguthaben, das einer hat, sondern auf das Lächeln in seinem Gesicht.«

Er erzählt gern vom Ergebnis einer schon einige Zeit zurückliegenden wissenschaftlichen Untersuchung: Werden Neugeborene durchgehend mit spürbarer Zuneigung im Arm gehalten, entwickelt sich ihr Gehirn besser als bei anderen Neugeborenen, die sich selbst überlassen sind und kaum je berührt oder gar auf dem Arm gehalten werden.⁸ Kleinkinder, die von ihren Eltern getrennt werden, wirken verängstigt und hilflos, und selbst Affenkinder, die von ihren Müttern getrennt werden, zeigen sich später besonders abwehrbereit oder sogar aggressiv.⁹

»Wenn wir die liebevolle Zuwendung unserer Mutter bekommen, dient das unserer körperlichen und geistigen Gesundheit«, sagt der Dalai Lama. Anders gehe es Kindern, die das entbehren mussten: »Sie sind zutiefst verunsichert; das schadet der Gesundheit und behindert die geistige Entwicklung.«

Er ist davon überzeugt, dass Kinder mit moralischem Feingefühl geboren werden. Dahinter stehen auch wissenschaftliche Befunde, wie sie ihm beispielsweise von der

Entwicklungspsychologin Kiley Hamlin von der University of British Columbia mitgeteilt wurden. Sie zeigte ihm ein Video über ihre Forschungen mit Säuglingen, die einen Zeichentrickfilm mit drei Figuren verfolgten, einem Kreis, einem Dreieck und einem Quadrat mit allerliebsten Augen.

Der Kreis will eine Anhöhe hinauf, was für ihn naturgemäß mit einigen Schwierigkeiten verbunden ist, aber das Dreieck springt ihm bei und gibt ihm den entscheidenden Schubs nach oben. In der zweiten Szene sieht man den Kreis wieder mit der Böschung kämpfen, aber diesmal springt ihn das Quadrat an und schubst ihn den ganzen Hügel hinunter.

Wenn man den Kindern anschließend Spielzeug in der Gestalt dieser drei Figuren zur Verfügung stellt, wählen sie ausnahmslos die freundliche Figur. Das Gleiche passiert, wenn im Film ein Hundewelp eine Schachtel zu öffnen versucht und ihm ein Kaninchenjunges zu Hilfe kommt oder ein anderes Jungtier den Deckel zuschlägt. Man zeigt diese Szenen mit altersgemäßen Abwandlungen Säuglingen, die drei Monate, sechs Monate und neun Monate alt sind und dabei auf dem Schoß der Mutter sitzen.¹⁰ Die Vorliebe für die nettere Figur ist selbst bei Säuglingen von drei Monaten schon zu erkennen, die noch nicht gezielt nach etwas greifen können; man misst hier einfach, wie lange die Figuren jeweils angeschaut werden.

Im Gespräch mit dem Dalai Lama sagte Hamlin: »Wo fängt das Gute im Menschen an? Schon an Säuglingen und Kleinkindern ist diese Anlage zu erkennen. Bei Kleinkindern unter zwei Jahren könnte man denken, sie seien nur an ihren eigenen Wünschen interessiert, aber bei passender Gelegenheit können sie auch schon großzügig sein. Wir sehen, dass sie auch gern teilen, dass sie ihre Süßigkeiten verschenken – und es macht sie froh.«

»Sie kennen die Landkarte der Emotionen« schon in groben Umrissen, meinte der Dalai Lama. Er vermutet, dass die Vorliebe für freundliches Verhalten angeboren ist und die Kinder in Richtung Mitgefühl lenkt, insbesondere wenn sie liebevolle Eltern haben.

Jenny war zweieinhalb Jahre alt, als sie ein weinendes Baby mit einem Keks zu trösten versuchte. Als das nicht half, fing sie selbst an zu weinen und strich dem Kleinen über den Kopf. Schließlich beruhigte er sich, aber sie brachte ihm sicherheitshalber noch Spielzeug und tätschelte ihn. Ihre Mutter, die im Rahmen ihrer Forschungen zur Entstehung von Einfühlungsvermögen ein Tagebuch führte, hielt dieses kleine Beispiel von Mitgefühl fest.

Aus einer ganzen Reihe solcher am National Institute of Mental Health durchgeführten Studien geht hervor, dass Kinder schon mit weniger als zwei Jahren das Unbehagen anderer Kinder erkennen und irgendwie zu helfen versuchen.¹¹ Sieht ein einjähriges Kind ein anderes weinen, holt es seine Mutter zum Trösten. Und wenn ein Kind dieses Alters sieht, wie ein anderes sich den Finger weh tut, steckt es sich den eigenen Finger in den Mund, um das Geschehen irgendwie nachzuvollziehen.

Ab einem Alter von zweieinhalb Jahren entwickeln sich die Kinder unterschiedlich weiter, und hier scheint es unter anderem darauf anzukommen, worauf die Eltern ihr Kind aufmerksam machen. Kinder werden eher einfühlsamer, wenn die Eltern ihnen zu verstehen geben, dass ihr Verhalten bei einem anderen Kind gar nicht gut ankam. Dabei ist aber die Ausdrucksform wichtig. »Sieh mal, wie traurig sie jetzt ist«, wirkt besser als der Vorwurf: »Es war ungezogen von dir, sie zu schlagen.«

So sieht es auch eine Denktradition, die davon ausgeht, dass die Evolution uns in Richtung Kooperation und Altruismus geprägt hat.¹² Dieser Theorie zufolge werden wir

altruistisch geboren, aber die Sozialisierung unter Konkurrenzdruck, beispielsweise in der Schule, treibt uns das aus.

Auch das instinktive Schutzverhalten von Eltern gegenüber ihren Kindern (die sonst nicht überleben könnten) sieht der Dalai Lama als Zeichen einer starken biologischen Prädisposition für Mitgefühl und Fürsorglichkeit. Er findet für diese Auffassung Rückhalt in der Wissenschaft. So sagte der Harvard-Psychologe Jerome Kagan zu ihm: »Menschen besitzen zwar erbliche Anlagen zu Ärger, Eifersucht, Egoismus und Neid, zu rüdem, aggressivem und gewalttätigem Verhalten, aber noch stärker ist die erbliche Neigung zu Freundlichkeit, Mitgefühl, Kooperation, Liebe und Fürsorglichkeit, insbesondere gegenüber Bedürftigen.«

Dieser angeborene ethische Kompass, fügte er hinzu, sei »ein biologisches Kennzeichen unserer Spezies«.¹³

Kluger Eigennutz

Vor einigen Jahren ergab sich für meine Frau und mich unverhofft ein wenig freie Zeit mit dem Dalai Lama, als wir auf den Beginn einer Veranstaltung in Montreal warteten. Er erzählte, er sei eben aus Österreich eingetroffen, und da habe zuletzt Shopping auf seinem Programm gestanden.

Wir staunten. Shopping, das bringt man mit dem Dalai Lama nicht so ohne weiteres in Verbindung. Dann wollte meine Frau natürlich wissen, was er gekauft hatte.

»Spielzeug für meine Katze«, verkündete er. Es handelte sich um eine Art langen Draht mit einer Art Beute am Ende – er strahlte in der Vorfreude auf muntere Spiele mit seiner Katze. »Jemand hat mir ein winziges Kätzchen auf

wackligen Beinen gebracht«, erläuterte er. »Da draußen auf der Straße sich selbst überlassen hätte es sicher nicht überleben können. Also nahm ich es in meine Obhut. Inzwischen liebt sie den am meisten, von dem sie Futter bekommt – und das bin ich.«

Liebe, Freude, Verspieltheit und andere erfreuliche Gefühlsregungen nützen der Gesundheit auf mancherlei Art, sie stärken das Immunsystem und senken bestimmte Krankheitsrisiken. »Die ganze Anlage unseres Körpers disponiert uns eigentlich zu positiven Gefühlen.«¹⁴ Andererseits ist es nach den Worten des Dalai Lama so, dass »Angst, Ärger und Hass buchstäblich an uns nagen«. Die wissenschaftlichen Befunde bestätigen das: Wenn wir ständig mit negativen Emotionen zu kämpfen haben, ist unser Immunsystem nur beschränkt funktionsfähig und wir neigen zu Krankheiten wie Diabetes oder Herzproblemen. Chronische Feindseligkeit verkürzt, wie es scheint, das Leben.

Menschen, die in Armut leben, leiden beispielsweise häufiger an Herzkrankheiten als andere. Der emotionale Druck angesichts der vielen Schwierigkeiten in ihrem Leben scheint den Stressabbau bei ihnen zu behindern und die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems zu untergraben.¹⁵ Fühlt man sich dagegen wohl und ist generell eher optimistisch, erholt sich der Körper schneller von den physiologischen Folgen negativer Emotionen. Wenn man den Menschen helfen kann, ihre Ängste und ihren Stress abzubauen und stattdessen zuversichtlicher zu sein, unterstützt das, wie auch wissenschaftlich bestätigt ist, ihre Gesundheit einschließlich der Herzgesundheit.¹⁶

Als soziale Wesen, so der Dalai Lama, haben wir ein biologisch verankertes Bedürfnis nach Kontakten, in denen wir uns geborgen fühlen, während Einsamkeit zu Stress werden kann. Und als besonders befriedigend und

tröstlich empfinden wir über das physische Zusammen-
sein hinaus die Zuneigung, das Mitfühlen, das echte anteil-
nehmende Interesse. Unter Menschen, die einer für den
anderen da sind, fühlen wir uns zugehörig.¹⁷ Jeder kennt
das aus Erfahrung, sagte der Dalai Lama zu mir: In einer
Familie, die nicht viel Geld hat, in der aber herzliche Zu-
neigung herrscht, sind die Menschen glücklich. Wenn man
dort zu Besuch ist, fühlt man sich einfach wohl. Aber wo
das nicht der Fall ist, sind die Menschen nicht nur un-
glücklich, sondern strahlen das auch aus, so dass man sich
als Besucher unbehaglich fühlt. Da kann die Umgebung
noch so geschmackvoll gestaltet sein, sie berührt uns nicht,
wenn keine Gefühlsverbundenheit spürbar ist.

»Oh, hier muss ich vorsichtig sein, fühlt ein Besucher in
diesem Fall«, sagte der Dalai Lama. »Aber wenn man in
die Wohnung von herzlich verbundenen Menschen
kommt, fühlt man sich sofort wohl.«

»Törichter Eigennutz«, wie der Dalai Lama es nennt, be-
steht darin, dass wir unsere persönlichen Interessen auf
eine Weise verfolgen, die anfänglich wohl zum gewünsch-
ten Erfolg führt, mit der wir jedoch langfristig feindselige
Gefühle auf uns ziehen. Wenn diese Haltung überhand-
nimmt und destruktiv zu werden droht, erkennt man das
unter anderem daran, dass unsere Frustrationstoleranz im-
mer kleiner wird, während wir starr an unseren Wünschen
festhalten und die Bedürfnisse anderer kaum auch nur
wahrnehmen. Wir bekommen einen Scheuklappenblick,
wir sehen die Dinge nicht mehr in ihrem Zusammenhang;
im Gegenteil, wir nehmen alles nur noch unter dem Ge-
sichtspunkt unseres Eigeninteresses wahr und berücksich-
tigen nur das Image, das wir anderen gegenüber aufbauen
und wahren möchten.

»Kluger Eigennutz« liegt dagegen vor, wenn wir erken-
nen, dass unser Wohlergehen darin besteht, dass es allen

gutgeht – mit anderen Worten, im Mitgefühl. Unser Mitgefühl ist für uns selbst gut, betont der Dalai Lama, nicht nur für die anderen, denen es gilt. Der Erste, der vom Mitgefühl profitiert, ist der, der es hat.

Wie viel herzliche Zuwendung wir erfahren, hängt weitgehend davon ab, in welchem Maße wir andere damit bedenken. Über diese simple emotionale Gleichung hinaus jedoch macht unser Mitgefühl uns auf eine Weise glücklich, die von empfangener Freundlichkeit unabhängig ist. Deshalb sagt der Dalai Lama auch: »Lieben ist noch wichtiger, als geliebt zu werden.«¹⁸

Es scheint so etwas wie ein »Helfer-High« zu geben: Die für Lustgefühle (zum Beispiel für die Vorfreude auf den Nachtisch) zuständigen Gehirnregionen werden aktiv, wenn wir uns innerlich darauf einstellen, einem anderen zu helfen. Das ist schon erstrebenswert genug, aber außerdem kehrt in diesem Moment gerade in den Schaltkreisen Ruhe ein, die normalerweise surren, wenn wir mit uns selbst und unseren Problemen beschäftigt sind.¹⁹

In Japan gab der Dalai Lama zum Thema der dort gerade bei jungen Leuten erschreckend hohen Selbstmordrate die Anregung, die Jugend möge sich doch zum freiwilligen Hilfsdienst in besonders bedürftigen Drittweltländern melden. Solche Arbeit ist sehr befriedigend und gibt unserem Leben einen Sinn – Psychologen sagen sogar, sie sei entscheidend für das persönliche Wohlergehen.

Mitfühlendes Handeln lenkt uns vom gewohnten Wust der Sorgen, Enttäuschungen, Hoffnungen und Ängste in unserem Kopf ab und lässt uns mehr in den Blick fassen als unsere eigenen kleinen Belange. Das größere Ziel weckt Energien und befriedet unsere inneren Nöte, was an sich schon ausreicht, um uns glücklicher zu machen.

In den Worten des Dalai Lama: »Mitgefühl beschwichtigt unsere Ängste, gibt uns Selbstvertrauen und macht uns

tieferen Kräfte verfügbar. Es verringert auch unsere Bereitschaft zu Argwohn und macht uns anderen gegenüber aufgeschlossener. Wir fühlen uns mit ihnen verbunden und erkennen Sinn und Zweck in unserem Leben.«²⁰ Mitgefühl ist demnach nicht einfach Sympathie oder Mildtätigkeit anderen gegenüber, sondern schließt uns selbst ein. »Sie brauchen da ein neues Wort«, sagte der Dalai Lama einmal zu einer Gruppe von Psychologen und schlug »Selbstmitgefühl« vor.²¹ Um echtes Mitgefühl aufbringen zu können, müssen wir uns auch um uns selbst kümmern. Wir müssen alle Leiden aller Menschen ernst nehmen, auch unsere eigenen.

Einssein

Im San Francisco Civic Auditorium musste der Dalai Lama einmal in den Nebenräumen der Bühne auf den Bürgermeister warten, der ihn offiziell in der Stadt willkommen heißen wollte und sich verspätete. Zugegen waren auch ein paar bekannte Wissenschaftler und Künstler, doch der Dalai Lama ging schnurstracks auf einen der Bühnenarbeiter zu.

Als sich der Kalte Krieg seinem Ende näherte, besuchte der Dalai Lama Michail Gorbatschow. Beim gemeinsamen Betreten des Palasts, so wurde mir erzählt, sorgte der Dalai Lama für eine kurze Unterbrechung, als er auf einen der Wachhabenden an der Tür zuging und ihm die Hand schüttelte. Der Mann sagte später, es sei das erste Mal in seinen fünfundzwanzig Dienstjahren an dieser Stelle gewesen, dass ihn einer der hohen Herrschaften auch nur bemerkt habe.

Ähnliches habe ich immer wieder erlebt: Der Dalai Lama behandelt alle Menschen gleich respektvoll – oder in

seinen eigenen Worten: »Hoher Regierungsvertreter oder Bettler – kein Unterschied, keine Unterscheidung.«²²

Er lebt uns einen sehr direkten fürsorglichen Umgang mit anderen vor, ausgehend von dem klaren Wissen, dass wir unter den äußerlichen Unterschieden der ethnischen Zugehörigkeit, der Nationalität, der Religion, des Geschlechts und so weiter im Wesentlichen gleich sind. Unterschiede, sagt der Dalai Lama, sind sekundär, und darunter sind wir alle einfach Menschen.

Wenn wir uns für wichtig halten, entstehen Barrieren. Das spürt er sehr deutlich in seiner Rolle als Dalai Lama. »Wenn ich den Leuten ständig erzähle: »Ich bin Seine Heiligkeit der Dalai Lama«, sagt er und nimmt auch gleich die Haltung und Mimik eines aufgeblasenen Wichtigtuers an, »bin ich ein Gefangener. Das schafft Barrieren, und dann bin ich allein. Deshalb betone ich immer, dass ich einfach ein Mensch wie andere bin. Dann entstehen keine Barrieren.«

Einmal trafen wir uns, als er kurz zuvor seinen Freund Aaron Beck besucht hatte. Er erwähnte dessen Buch *Prisoners of Hate* und sagte: »Wenn ich mich als der Vierzehnte Dalai Lama aufspiele, bin ich auch ein Gefangener!«

Er sagt auch gern: »Wer sich für etwas Besonderes hält, unterliegt einer Selbsttäuschung.«

»Sehen Sie mich nicht als etwas Besonderes oder als Fremden«, hört sein Publikum immer wieder von ihm. »Ob ich zu ein paar Menschen oder zu Tausenden spreche, ich sehe uns alle als gleich – die gleichen Gefühle, der gleiche Körper. Das bringt uns einander näher.«

Überall und immer wieder kommt er auf diese Botschaft zurück: Bei allen äußeren Unterschieden sind wir unter der Haut doch ziemlich gleich, auch an Herz und Geist. Er fordert uns unermüdlich auf, die Einheit der Menschheit

zu sehen: »Wir sind Brüder und Schwestern« und haben ganz ähnliche Bedürfnisse. »Das Interesse der anderen ist mein Interesse. Im Grunde sind alle Lebewesen gleich, und jeder hat das Recht, glücklich zu sein und nicht zu leiden.«

Wenn wir unser gemeinsames Menschsein erkannt haben, werden wir allen Menschen mitfühlend begegnen – Toleranz ist überall möglich, über alle Grenzen hinweg. Das gilt, wie der Dalai Lama präzisiert, auch für die sexuelle Orientierung. Solange für Sicherheit gesorgt ist und niemandem Schaden zugefügt wird, sollte es hier keine Diskriminierungen geben. »Das ist Sache jedes Einzelnen.«

Hier eine kurze Formel des Dalai Lama für die Einheit aller Menschen: »In unserem Streben nach Glück und der Freiheit von Leiden unterscheiden wir uns im Grunde nicht, darin sind wir gleich ... Bei allem, was uns unterscheiden mag – ethnische Zugehörigkeit, Sprache, Religion, Geschlecht, Vermögen und vieles andere –, sind wir, was unser Menschsein angeht, gleich und ebenbürtig.«²³

Mitgefühl allen gegenüber

Überall auf der Welt bewundern die Menschen die Bescheidenheit, die Beharrlichkeit und das Mitgefühl des Dalai Lama. Er inspiriert, aber wer inspiriert ihn? Diese Frage stellte ich ihm.

Da nennt er zuallererst Shantideva, einen indischen Weisen des 8. Jahrhunderts, über dessen Werk *Leitfaden für den Lebensweg des Bodhisattwas* (im Sanskrit-Original *Bodhicharyavatara*) der Dalai Lama häufig spricht.²⁴ Das Werk bietet ein vollständiges Programm sittlicher und geistiger Schulung, das auf die Ausbildung von vorbehalt-

losem Mitgefühl angelegt ist. Es wendet sich zwar an die Mönche jener Zeit, aber seine Prinzipien lassen sich auch auf unsere Zeit anwenden. Die Vision des Dalai Lama – etwa seine Auffassung, dass alles mit der Erneuerung unserer inneren Welt beginnen muss – scheint von diesem Text geprägt zu sein. Er sieht aber auch, dass es viele weitere Wege zum gleichen Ziel gibt.

»Ihr habt gehört, dass gesagt ist: ›Du sollst deinen Nächsten lieben und deinen Feind hassen‹«, sagt Jesus im Matthäusevangelium, Kapitel 5, Vers 43 ff. Und weiter: »Ich aber sage euch: Liebet eure Feinde; liebet, die euch fluchen; tut wohl denen, die euch hassen; bittet für die, die euch beleidigen und verfolgen, auf dass ihr Kinder seid eures Vaters im Himmel; denn er lässt seine Sonne aufgehen über die Bösen und über die Guten und lässt regnen über Gerechte und Ungerechte.«

Bei einer Zusammenkunft mit Christen in London wurde der Dalai Lama gebeten, diese Passage des Neuen Testaments aus seiner Sicht zu kommentieren.²⁵ Er sagte, diese Aufforderung erinnere ihn an eine von Shantideva gestellte Frage: »Wenn du kein Mitgefühl gegenüber deinem Feind übst, wem könnte dein Mitgefühl dann zukommen?«

Wer diese Haltung gegenüber seinen Feinden einnehmen kann, so Shantideva, für den werden sie »die besten spirituellen Lehrer«, weil sie ihm Anlass geben, mehr Toleranz, Geduld und Verständnis walten zu lassen.²⁶

Ein solches Mitgefühl ist natürlich bereits die hohe Schule und für die meisten von uns nicht so einfach zu erreichen. Feindseligkeit gegenüber Menschen, die uns Schaden zufügen, liegt uns nahe. Deshalb sagt der Dalai Lama, die Aufforderung, unsere Feinde zu lieben, könne für sich allein nicht viel bewirken. Was er »echtes« Mitgefühl nennt, schließt niemanden aus und bezieht sich nicht nur auf Men-

schen, die wir mögen. Es ist ein Ideal, wie er betont, dem wir uns aber annähern können. Auch unsere Feinde, sagt er weiterhin, »gehören zur Menschheit. Sie sind in Wahrheit unsere Brüder und Schwestern, deshalb müssen wir uns ihrer annehmen. Direkt oder indirekt hängt unsere Zukunft von ihnen ab.«

Das ist eine hohe Anforderung. Echtes Mitgefühl muss eine angeborene Neigung überwinden, nämlich Menschen zu bevorzugen, die uns genetisch nahe oder von ähnlichem Erscheinungsbild sind.²⁷ Solange wir sagen: »Ich liebe meine Verwandten, die Anhänger meiner Religion, die Menschen meines Landes oder meiner Hautfarbe«, besteht nach den Worten des Dalai Lama noch eine Voreingenommenheit, die unserer Zuneigung Grenzen setzt.

Wenn wir jedoch in der richtigen Weise üben, fährt er fort, können wir zu einer unvoreingenommenen universalen Liebe finden, in der »wir nicht mehr fragen, welchen Glauben, welche Nationalität, welchen gesellschaftlichen Stand jemand hat. Wer ein Mensch ist, der ist unser Bruder, unsere Schwester.«

Dem Dalai Lama ist bewusst, dass vielen dieses Ideal eines umfassenden Mitgefühls als bloßes Wunschdenken erscheinen muss. Dieser Teil seiner Vision ist offenbar nicht ohne weiteres zu verwirklichen.

Aber eigentlich tendieren wir bereits in diese Richtung, wenn uns menschliches Leid begegnet und wir einen Impuls zu helfen spüren, auch wenn wir die Betroffenen gar nicht kennen. Unser Mitgefühl ist im Grunde bedingungslos – nicht davon abhängig, wie wir selbst behandelt worden sind oder ob wir eine Beziehung zu der jeweiligen Person haben. Wenn wir Menschen in Leid und Not sehen, tun wir, was wir können.

Der Refrain einer Rock-Hymne aus den Sechzigern lautete: »Try to love one another right now.« Wohlweislich ist

hier das Verb »versuchen« enthalten. Es ist wirklich nicht einfach, schon gar nicht »jetzt gleich«. Liebe kann nicht befohlen werden, aber in den Sechzigern gab es solche Träume eben noch.

Wir können jedoch danach streben, argumentiert der Dalai Lama. Solche Aufgeschlossenheit ist ein Ziel, auf das wir hinarbeiten können. Er zieht einen Vergleich: »In der Wirtschaft haben wir Fünfjahrespläne und Zehnjahrespläne für Wandel und Wachstum. Schön und gut, aber wir brauchen solche Pläne auch für die Entwicklung von Herzenswärme und Mitgefühl.«²⁸

Er sagt aber auch, dass es uns nichts bringt, ununterbrochen »Mitgefühl, Mitgefühl, Mitgefühl« zu wiederholen. Anstatt Mitgefühl lediglich zu bejahen, aber nicht entsprechend zu handeln, müssen wir die Fähigkeit zum Mitfühlen wirklich aufbauen *wollen* – weil wir ihren Wert erkannt haben und uns zutrauen, mitfühlende Menschen zu werden.

Ein geeignetes Vorgehen sieht er darin, unsere biologisch bedingte Zuneigung mit dem denkenden Verstand auszubauen, immer weiter und weiter. Doch das kommt nicht von selbst, wie der Dalai Lama mahnend hervorhebt: Wenn schließlich die ganze Welt in den Kreis unserer Fürsorglichkeit eingeschlossen werden soll, müssen wir ständig daran arbeiten.

Und diese Entwicklung können wir dadurch fördern, dass wir uns nach und nach von destruktiven Emotionen wie Ärger, Eifersucht und so weiter lösen. Der Abbau unserer unersprießlichen Reaktionen ist in sich selbst schon ein Akt des Mitfühls, der nicht nur uns selbst dient, sondern für alle Menschen in unserer Umgebung nützlich ist.

Wer das ernsthaft anstrebt, wird auch etwas erreichen, sagt der Dalai Lama. Die Landkarte der Emotionen unterstützt uns darin, schon weil wir ihr entnehmen können,

welche Anteile unserer inneren Haltung die Entstehung von Mitgefühl fördern – etwa Toleranz, Geduld und die Bereitschaft zu verzeihen.

Es ist ein Ansatz, der gesunden Menschenverstand und klares rationales Denken verlangt und keine religiöse Bindung voraussetzt.²⁹ Bei Anhängern eines religiösen Glaubens, ergänzt er, kann es so sein, dass die Verstandeserkenntnis die vorhandenen Überzeugungen ergänzt. Dann ist es so, dass »der Glaube unsere Befähigung zum Mitgefühl verstärkt«.

Es gibt jedoch auch noch einen allgemeineren Zugang zum Mitgefühl. Die Religionen betonen zwar seit Jahrtausenden, dass wir auch »für unseren Nächsten« sorgen sollen, aber dieses Bestreben hat jetzt einen neuen Verbündeten gefunden: die Wissenschaft.

Wissenschaft als Partner

Nehmen wir an, Sie sehen, wie zwei Leute zehn Euro gewinnen. Wenn alles mit rechten Dingen zugeht, sollte eigentlich jeder die Hälfte des Betrags bekommen. Aber derjenige, der das Geld entgegennimmt, gibt dem anderen nur einen Euro und behält die restlichen neun für sich. Nun handelt es sich aber um ein Spiel, und die Regeln besagen, dass Sie den Schummler zwingen können, mehr zu geben: Wenn Sie zwei Euro aus eigener Tasche aufwenden, muss der Schummler dem Opfer weitere vier Euro geben.

So ist das »Umverteilungsspiel« angelegt, mit dem das Maß des Altruismus einer Person ermittelt werden kann. Erfasst wird hier, was jemand tut, nicht, was er sagt. Wenn wir unser Mitgefühl ausbilden, werden wir dann auch altruistischer?

Diese Frage bekam noch mehr Bedeutung, als Richard Davidsons Center for Investigating Healthy Minds an der University of Wisconsin in Madison Laborversuche anstellte, bei denen die Probanden eine Methode zur Verstärkung des Mitgefühls erlernten.¹ Zu dieser Studie wurden Methoden der religiösen Traditionen Tibets und Südostasiens adaptiert. Statt ganz neue Mittel zum Aufbau von Mitgefühl zu entwickeln, modifizieren Wissenschaftler wie Davidson die bestehenden so, dass sie einem modernen – auch skeptischen – Verständnis entsprechen.

Bei einer Übung beispielsweise soll man sich an eine Zeit eigener Schwierigkeiten und Leiden erinnern und sich dann sagen: »Möge ich frei von Leiden sein ... Möge ich Frieden und Freude erfahren.« Danach denken Sie an je-

manden, der Ihnen am Herzen liegt, und wünschen dieser Person das Gleiche. Dann dasselbe noch einmal mit einem Bekannten und schließlich mit allen Menschen dieser Erde.²

Die Teilnehmer der Vergleichsgruppe erlernten eine Methode aus der kognitiven Therapie, mit der man Probleme aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten lernt, um zu einer neuen Einschätzung zu gelangen. Nachdem beide Gruppen zwei Wochen lang für jeweils eine halbe Stunde pro Tag ihre jeweiligen Übungen gemacht hatten, spielte jeder einzelne Teilnehmer das Umverteilungsspiel.

Zu Beginn hatten alle gleich viel Geld, aber im Verlauf des Spiels zeigte sich bei den Teilnehmern der ersten Gruppe, die Mitgefühl eingeübt hatten, eine signifikant höhere Bereitschaft, Geld zu opfern, als bei den anderen, die kognitive Neubewertung geübt hatten. Außerdem wurden Gehirnschans gemacht, während die Probanden Bilder von leidenden Menschen beispielsweise mit Verbrennungen betrachteten. Dabei zeigte sich, dass bestimmte Veränderungen in zwei Schaltkreisen des Gehirns darauf schließen lassen, wie groß bei der jeweiligen Person die Bereitschaft zum Altruismus ist: Je stärker die Aktivität in den betreffenden Gehirnregionen, desto höher die Bereitschaft, sich gegenüber der betrogenen Person großzügig zu zeigen.

Einer dieser beiden Nervenschaltkreise ist dafür verantwortlich, dass wir uns in einen anderen (in diesem Fall den unfair Benachteiligten) hineinversetzen können. Der zweite ist bemerkenswerterweise für positive Gefühle zuständig. Unser mitfühlendes Handeln tut uns selbst gut.

Ausgangspunkt dieser Forschungen war ein vor Jahren geführtes mehrtägiges, intensives Gespräch des Dalai Lama mit einer kleinen Gruppe von Wissenschaftlern zu einem von ihm gewählten Thema: destruktive Emotionen. Während dieser Gespräche sagte er einmal zu Richard Da-

vidson (oder Richie, wie er von allen genannt wird), es gebe in seiner Tradition viele bewährte Mittel für den Umgang mit destruktiven Emotionen. Er möge sie jetzt aus ihrem religiösen Zusammenhang lösen und nach allen Regeln der Kunst erforschen. Was sich dann als nützlich erweise, müsse verbreitet werden.³

Das ist inzwischen das Hauptprojekt in dem von Davidson geleiteten neurowissenschaftlichen Institut der University of Wisconsin in Madison. Er gehört zu den wenigen Wissenschaftlern, denen sich der Dalai Lama auch persönlich nahe fühlt. Als ich ihn einmal fragte, welche Wissenschaftler er gut kenne und bewundere, sagte er: »Richie, den mag ich auch sehr.«

Vom Dalai Lama ermuntert, gründete Davidson das Center for Investigating Healthy Minds, dem es unter anderem darum geht, Wege zum Mitgefühl zu finden. Ein Beispiel ist das »Freundlichkeits-Curriculum«, das an einer Vorschule erprobt wird.⁴ Einer der Ansätze besteht darin, dass die Kinder zusammen eine Art Freundlichkeitsgelöbnis sprechen: »Möge alles, was ich denke, sage oder tue, niemandem schaden und allen helfen.« Eine andere Möglichkeit: Wenn sie jemandem eine Freundlichkeit erweisen, bekommen sie einen »Freundlichkeits-Samen«, der auf einem großen Poster vom »Garten der Freundlichkeit« ausgesät wird.

Außerdem üben sie mit »Bauchfreunden«. Das ist ein Lieblingsstofftier, das die Kinder sich, auf dem Rücken liegend, auf den Bauch legen, um dann mit voller Aufmerksamkeit sein Steigen und Sinken beim Atmen zu verfolgen. Zum »Freundlichkeits-Curriculum« gehört eine ganze Palette von Übungen dieser Art, mit denen die Vorschulkinder lernen, ruhiger und freundlicher zu werden.

Sie sind mit ihren vier oder fünf Jahren in einer Entwicklungsphase, in der Kinder zunehmend selbstbezogen

und auch egoistisch werden. In der Mitte des Schuljahrs gab es dazu einen Test. Sie bekamen alle ein paar coole Sticker (die ihnen in diesem Alter viel bedeuten) und sollten sie für vorbereitete Briefumschläge verwenden. Auf einem war ein Bild von ihnen selbst, auf dem zweiten das Bild eines guten Freundes oder einer guten Freundin, auf dem dritten war ein ihnen unbekanntes Kind zu sehen und auf dem vierten ein krankes Kind.

Ergebnis: Die Kinder einer Vergleichsgruppe, die nicht am Programm teilnahmen, wurden bei dieser Sticker-Verteilung im Verlauf des Halbjahrs egoistischer, aber bei den Kindern im Freundlichkeits-Curriculum war das nicht so. Man kann also den bei Kindern dieses Alters normalen Trend zum Egoismus ausgleichen. Und mehr Herzenswärme – das ist natürlich nicht nur ein Thema bei Kindern.

Die Leidenschaft einer Jugend

Bei seinem ersten Besuch in Davidsons Forschungseinrichtung wollte der Dalai Lama unbedingt all die Apparaturen sehen, mit denen man das Geschehen im Gehirn verfolgen kann – Magnetresonanztomographie (MRT), Positronenemissionstomographie (PET) und so weiter. Aber noch spannender fand er die Werkstatt, in der die Wartungstechniker für diese Apparaturen mit ihren Präzisionswerkzeugen arbeiteten.

Solches Werkzeug, sagte er mit leiser Wehmut, hätte er damals in Lhasa gern gehabt, als er jung war.

Dass ihm die Wissenschaft heute so viel bedeutet, hat viel mit seiner Jugend in Lhasa zu tun, wo er mit Begeisterung an Armbanduhren und überhaupt allem Mechanischen herumbastelte. Er reparierte einen defekten Auto-

scheinwerfer und montierte an zwei weiteren Wagen herum, die (zerlegt und von Trägern befördert) ihren Weg in die abgelegene Stadt gefunden hatten. Er setzte auch die Generatoren instand, die den gewaltigen Potala-Palast mit Strom für die Beleuchtung versorgten.

Einmal fragte ich ihn, wie es komme, dass er sich als religiöse Leitfigur derart für Wissenschaft interessiere. Spiritualität und Wissenschaft seien keine Gegensätze, sagte er, sondern einfach zwei verschiedene Ansätze für unsere Suche nach dem, was real ist. Deshalb schwebt ihm eine Partnerschaft dieser beiden Ansätze vor, eine Kooperation vor allem im Dienst des Mitgefühls. Als Basis für eine Ethik des Mitgefühls, sagt er, spricht Wissenschaft einfach mehr Menschen an als jeder religiöse Glaube.⁵

Als der Dalai Lama sein wissenschaftliches Interesse einem Journalisten des *Wall Street Journal* erklärte, sprach er von der Notwendigkeit einer universalen Ethik und ergänzte, die Menschen müssten inneren Frieden finden und mit ihren Problemen anders umgehen. »Wenn ich buddhistische Methoden anbiete, werden die Leute sagen, dass sei ja ›nur Religion‹.« Aber wenn die Wirksamkeit solcher Methoden wissenschaftlich bestätigt sei, »dann mehr Offenheit«.

Seit seiner Flucht nach Indien knüpft er aktiv Kontakte zu Wissenschaftlern und lässt sich von ihnen unterrichten. Einer der Ersten war der verstorbene Neurobiologe Robert Livingston, den der Dalai Lama in bester Erinnerung hat. Livingston besuchte ihn mehrmals in Dharamsala.⁶

Bei seinen vielen Besuchen im Westen traf sich der Dalai Lama regelmäßig mit dem britischen Quantenphysiker David Bohm, in Deutschland mit Carl Friedrich von Weizsäcker und dem früheren Leiter der Hirnforschung am Max-Planck-Institut, Wolf Singer. Der Wissenschaftsphilosoph Karl Popper erklärte ihm das Prinzip der Falsi-

fizierbarkeit in der Wissenschaft, welches fordert, dass eine wissenschaftliche Hypothese so abgefasst werden muss, dass sie durch weitere Experimente bestätigt oder widerlegt werden kann. Das schätzte der Dalai Lama sehr, da er überhaupt ein Befürworter des empirischen Ansatzes ist.

Er trifft sich auch weiterhin mit Paul Ekman. Als ein im Disput geschulter Mönch liebt er den Umgang mit »reifen« Wissenschaftlern als Sparringspartner, zumal wenn er sie gut kennt. Er findet sie »vielfach aufgeschlossener und weniger mit Vorurteilen behaftet als religiöse Leute«.

»In der Wissenschaft spielen Unterschiede des religiösen Glaubens und der Nationalität keine Rolle«, sagt er. »Unter Wissenschaftlern herrscht ein echter Internationalismus.« In dieser Unbefangenheit sieht er eine weitere Stärke der Wissenschaft.

Doch so offen er auch für die Grundhaltung und Methoden der Wissenschaft ist, er denkt nicht daran, seine religiöse Ausrichtung zugunsten blinder Wissenschaftsgläubigkeit aufzugeben. Wissenschaft ist für ihn nur *einer* der möglichen Wege zum Erfassen der Realität und wie jede andere Erkenntnismethode durch ihre eigenen Annahmen und ihre eigene Methodik begrenzt. Die Wissenschaft weiß über manche Aspekte der Realität gut Bescheid, aber das Ganze erkennt sie nicht.

Ergänzend fügt er hinzu: »Die Wissenschaftler selbst haben ja auch schwierige Emotionen. Wenn die Wissenschaft uns nützliche Hinweise geben kann, wie wir zu mehr Wohlbefinden kommen und destruktive Emotionen abbauen können, ist das überzeugender – und hilft auch den Wissenschaftlern.«

Eine der eher provokativen Aussagen des Dalai Lama lautet: Die psychologische Wissenschaft befindet sich, was die Kartographierung des Geistes angeht, noch auf »Kin-

dergarten«-Niveau. Die moderne Psychologie, sagt er, »muss noch mehr Wissen aufbauen, insbesondere braucht sie Methoden für den Umgang mit destruktiven Emotionen.«

Das mag für meine Kollegen in der Psychologie befremdlich klingen, mir leuchtet es ein, wenn ich zu der Frage, wie man aufwühlende Emotionen beschwichtigt und dafür Gelassenheit und Mitgefühl aufbaut, die altindische Psychologie mit der modernen Psychologie vergleiche.

Als Student mit einem Reisestipendium habe ich in Süd-asien einen Text aus dem 5. Jahrhundert studiert, eine Probe dessen, was der Dalai Lama mit »altindischer Psychologie« meint.⁷ Ich staunte über die Präzision, mit der dieser Text Methoden zur Veränderung unserer mentalen und emotionalen Verfassung unterbreitete (ganz abgesehen von dem, was er über das Erreichen transzendenter Zustände sagte – ein Thema, das auf der Landkarte der Psychologie bis heute noch kaum vertreten ist). Nach meiner Promotion kehrte ich nach Asien zurück und studierte den *Abhidharma*, einen der drei Hauptteile des buddhistischen Schriftenkanons, der sehr ausführlich auf die Dynamik unseres Innenlebens eingeht.⁸ Diese alte Psychologie verzeichnet an die fünfzig »geistige Faktoren«, die unsere innere Verfassung bestimmen, und nennt dazu noch einmal zwölf untergeordnete Faktoren, die unser Wohlbefinden fördern oder behindern.

Der Kernpunkt: Wenn wir in einer guten oder »zutraglichen« Geistesverfassung sind, verschwinden die »unzutraglichen«. In der Sprache jener Zeit konnte das zum Beispiel heißen, dass Gemütsruhe unseren inneren Aufruhr beschwichtigt, dass Gier durch Nicht-Haften überwunden werden kann und dass eine dumpfe oder träge Geistesverfassung verschwindet, wenn wir schwungvoll und geschmeidig sind.⁹

Der Dalai Lama findet es wichtig, für die Anlage einer detaillierten Landkarte des Geistes diese alten Quellen mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen zu verbinden. Nach seiner Vorstellung werden wir dann eines Tages auch die Koordinaten von Paul Ekmans emotionaler Landkarte einarbeiten können.

Einerseits also sieht er, inwiefern die Psychologie durch die Berücksichtigung der alten Quellen gewinnen könnte, aber umgekehrt bemüht er sich auch, die traditionelle klösterliche Ausbildung in der tibetischen Tradition um wissenschaftliche Erkenntnisse zu erweitern. Zusammen mit der Emory University – die ihn mit dem Titel eines »Presidential Distinguished Professor« geehrt hat – sorgte der Dalai Lama für die größte Veränderung des altherwürdigen tibetischen Schulsystems seit Jahrhunderten: Grundlegende wissenschaftliche Lehrbücher wurden erarbeitet und ins Tibetische übersetzt und sind zu festen Bestandteilen des Lehrplans geworden.¹⁰

Alte und neue Wissenschaft – im rechten Zusammenspiel ergeben sie ein treffenderes Bild der Realität.

Wissenschaft – Dialog und Vermittlung

Einmal zeigte der Dalai Lama bei unseren Vorarbeiten zu diesem Buch eine in goldenes Tuch eingeschlagene Buddhastatue. Gläubige Buddhisten, sagte er, betrachten den Buddha natürlich als das, was der Titel »Buddha« besagt, als »Erwachten«. Man könne den Buddha jedoch auch anders betrachten, etwa als einen, der sich gegen das Kastensystem wandte. Zudem habe der Buddha seinen Anhängern gesagt, sie sollten nichts blind glauben, nur weil er es sagte; vielmehr sollten sie selbst forschen und experimentieren, das bewirke mehr als bloße Vorstellungen und un-

geprüft angenommener Glaube. »Das ist doch ein sehr wissenschaftliches Denken«, sagte der Dalai Lama. »Wir können den Buddha als indischen Wissenschaftler der Antike betrachten.«

Er schloss mit den Worten: »Wenn Sie den Buddha einfach als Erwachten sehen wollen, ist das in Ordnung, aber wenn Sie ihn als Philosophen, Lehrer, Gesellschaftstheoretiker oder Wissenschaftler betrachten, ist das auch in Ordnung.«

In der Anfangszeit seiner Dialoge mit Wissenschaftlern stieß er sich an dem häufig verwendeten Ausdruck »Dialog zwischen Buddhismus und moderner Wissenschaft«. Die Jahrtausende des Forschens in seiner Tradition und die systematische Analyse des Geistes rechtfertigen nach seiner Überzeugung den Begriff »innere Wissenschaft«. Er findet, es sei an der Zeit, zu sehen, dass diese Form der Erkenntnis etwas ganz Eigenes zum Gespräch beitrage, so dass man wohl besser vom »Dialog zwischen buddhistischer und moderner Wissenschaft« spreche.

Diese Thematik löste sich zur vollen Zufriedenheit aller sehr weitgehend, als Francisco Varela intensive einwöchige Gespräche zwischen dem Dalai Lama und Gruppen von Wissenschaftlern in die Wege leitete. Im Laufe der Jahre hat sich hier ein tiefer gegenseitiger Respekt entwickelt. Diese Dialoge waren anfangs das zentrale Anliegen des von Varela und dem Geschäftsmann Adam Engle zusammen mit dem Dalai Lama gegründeten Mind and Life Institute.¹¹

Die Mind-and-Life-Meetings finden bis heute statt. Während ich dies schreibe, hält sich der Dalai Lama in Kyoto zum 28. Meeting auf. Diesmal geht es um neue Ergebnisse auf dem Gebiet der Gehirnforschung bei Meditierenden.

Ausgangspunkt dieser mit großer Beständigkeit fortgesetzten Gesprächsrunden war eine intensive Begegnung

mit dem Dalai Lama, zu der es eher zufällig kam. Francisco Varela lehrte als hoch angesehener Kognitions- und Neurowissenschaftler an der École Polytechnique sowie an der Pariser Universität; außerdem leitete er eine Forschungsgruppe am Centre National de Recherche Scientifique.¹² Er begegnete dem Dalai Lama erstmals 1983 im österreichischen Alpbach, als sie beim Mittagessen zufällig nebeneinandersaßen.

Sie unterhielten sich über philosophische Fragen, Biologie und Kognitionswissenschaft. Am Ende der Mahlzeit fragte ihn der Dalai Lama, ob er nach Dharamsala kommen und ihm »Wissenschaft beibringen« könne. So schmeichelhaft das war, Varela erschrak auch ein wenig, sagte aber sofort zu. Später, wieder in Paris, dachte er über die Sache nach, und da wurde ihm klar, dass er das unmöglich allein machen konnte.

Also sprach er andere Wissenschaftler an, und es fanden sich dann etliche von ihnen zum ersten Mind-and-Life-Meeting in Dharamsala ein. Gesprochen wurde über Kognitionswissenschaft und die buddhistische Sicht des Geistes. Seither hat es viele weitere Zusammenkünfte zu einem breiten Fächer von Themen gegeben, von der Quantenphysik und Kosmologie bis zu jener Gesprächsrunde über destruktive Emotionen, an der Varela als einer der Vortragenden teilnahm.¹³

Der Dalai Lama hatte Varela, der 2001 starb, besonders ins Herz geschlossen. Da Erkenntnistheorie immer zu den besonderen Anliegen Varelas gehört hatte, trug er sich einige Jahre vor seinem Tod mit dem Plan, ein Buch über alle bisherigen Wissenschafts-Meetings zu schreiben, wobei es ihm weniger um die Inhalte im Einzelnen ging als vielmehr um die Frage: »Was bedeutet es für zwei Kulturen und zwei Auffassungen des Geistes, wenn sie miteinander ins Gespräch kommen?«¹⁴

Varelas Ehefrau Amy Cohen, die derzeit Mind and Life Europe leitet, erzählte mir, zwischen Varela und dem Dalai Lama habe es von Anfang an »eine echte und starke Verbindung von Herz und Geist« gegeben, »die im Laufe der Jahre noch tiefer und stärker wurde – eine echte Freundschaft mit großer Zuneigung und gegenseitigem Erkennen«. Die Meetings, fuhr sie fort, seien für Cisco immer »eine große Freude« gewesen; zu gern hielt er sich in diesem Raum auf, in dem sich »Wissenschaft, Philosophie und menschliche Nähe in dieser ganz besonderen Form trafen«.

Die Begegnungen mit dem Dalai Lama brachten Varela auch dazu, vorläufige Eindrücke zu vertiefen, die er von buddhistischer Philosophie, Erkenntnislehre und Ethik und ihrem möglichen Einfluss auf sein wissenschaftliches Denken hatte.

Einer diese »Eindrücke« veranlasste ihn, in der kognitiven Neurowissenschaft eine Bewegung mit dem Namen »Neurophänomenologie« zu initiieren. Hier wird gefordert, dass man in der Neurowissenschaft auch die subjektive Erfahrung der Menschen ernst nehmen müsse und nicht nur die objektiven Messdaten (was bisher meist der Fall ist).¹⁵

Dieser Ansatz, so Varela, wirkt der Tendenz in der Wissenschaft entgegen, den Reichtum unseres Erlebens auszublenzen und nur das messbare neurochemische Geschehen im Gehirn zu berücksichtigen. Die Zusammenführung verschiedener Blickwinkel hat sich gerade bei der wissenschaftlichen Erforschung kontemplativer Praktiken als sehr fruchtbar erwiesen.

Der Dalai Lama ist ein begeisterter Befürworter dieses Ansatzes, von dem er sich nicht nur Einblicke in die höheren Regionen des menschlichen Geistes verspricht, sondern auch Aufschluss darüber, welche Formen der Schu-

lung welche Veränderungen im Gehirn bewirken und wie. Und schließlich geht es ihm darum, dass die Nutzeffekte möglichst vielen Menschen zugutekommen, natürlich vor allem außerhalb der Forschungslabore.

Die Umsetzung der wissenschaftlichen Grundlagenforschung in der praktischen Anwendung ist am Ende der entscheidende Schritt für unser Wohlergehen. Die klinische Erprobung etwa einer neuen Behandlungsform oder eines neuen Medikaments wird als »translationale Forschung« bezeichnet: Vielversprechende Forschungen werden aus dem Labor in den Anwendungsbereich übernommen, damit in Versuchsreihen festgestellt werden kann, ob sie für Menschen einen Nutzen erbringen.

Die Idee ist letztlich auf alle möglichen vielversprechenden Forschungsergebnisse anwendbar. Bei einem Mind-and-Life-Meeting über Neuroplastizität erzählte der Neurobiologe Michael Meaney dem Dalai Lama von seinen Forschungen an Ratten: Wenn Ratten ihre Jungen lecken und putzen, ist das von tiefgreifender Wirkung auf die Jungtiere, und zwar bis hinunter auf die Ebene der Gene.¹⁶ Das Lecken setzt nicht nur beruhigende Stoffe im Gehirn frei, sondern prägt die Gene der Jungtiere so, dass sie später besser mit Stress umgehen können und ruhig bleiben.

Für den Dalai Lama unterstreicht das die Bedeutung älterer Forschungsergebnisse, die erkennen lassen, dass Säuglinge und Kleinkinder eher eine gesunde Entwicklung nehmen, wenn sie sich mit Menschen verbunden fühlen und genug direkten Körperkontakt erleben. Meaney zog darüber hinaus noch eine Verbindung zu Haushalten, die von Armut und Stress geplagt sind und in denen Kinder überdurchschnittlich oft unter Vernachlässigung und Misshandlung leiden.

Das noch wachsende Gehirn solcher Kinder, sagte Meaney, werde vermutlich negativ von der Umwelt beein-

flusst, ähnlich wie es bei Tieren der Fall ist, die starkem Stress ausgesetzt werden.¹⁷ Man kann davon ausgehen, dass solche Kinder Hilfe brauchen, damit diese Auswirkungen abgefangen werden können.

Der Dalai Lama freut sich besonders über einen Ansatz in Lateinamerika. Es ging dabei um Verbesserungen in Waisenhäusern, wo man die Kinder beispielsweise in kleinen Gruppen mit einem Betreuer anstatt in riesigen unpersönlichen Schlafsälen unterbrachte, um so etwas wie Familie mit viel Ansprache, Blickkontakt und Körperkontakt für Säuglinge zu schaffen. Simple Maßnahmen mit Auswirkungen auf das ganze Leben, sagte der Dalai Lama.

Ein forschender Geist

Als Kiley Hamlin (die Psychologin an der University of British Columbia) dem Dalai Lama das Video von dem dreijährigen Kind zeigte, dem das nette Dreieck lieber war als das gemeine Quadrat, erklärte sie dazu: »Schon die ganz Kleinen sind für Freundlichkeit zu haben, sie sind mitfühlend und helfen gern.«

So etwas hört der Dalai Lama gern, wird man denken, und das war auch so, doch er begnügte sich nicht damit. Vielmehr erkundigte er sich: »Sie haben mir ein Kind gezeigt, aber ich würde es gern auch statistisch betrachten. Wie viele Kinder reagieren denn so?«

Hamlin versicherte ihm, dass man die Versuche mit Hunderten von Kindern gemacht hatte, und zwar in verschiedenen Gesellschaften auf der ganzen Welt – und die Ergebnisse fielen überall ähnlich aus. Er nickte und erkundigte sich weiter: »Wurde die wirtschaftliche Lage berücksichtigt?«

Ja, bestätigte sie, die Ergebnisse seien bei Kindern aus ärmeren Familien nicht anders als bei Kindern aus wohlhabenden Familien.

Dieses gezielte Nachfragen des Dalai Lama zeugt von einer wissenschaftlichen Ausrichtung seines Denkens, die ich bei ihm schon oft erlebt habe. Vielleicht spielt hier seine Ausbildung in Logik und Disput eine Rolle. Jedenfalls erstaunt es die Wissenschaftler bei solchen Begegnungen oft, wie gezielt der Dalai Lama nachfragt, wenn sie ihm ihre Forschungsergebnisse dargelegt haben. Seine pointierten Fragen weisen manchmal bereits in die Richtung, die weitere Forschungen auf dem jeweiligen Gebiet nehmen müssen.

Auf die Frage, welchen Nutzen die wissenschaftlichen Gespräche für ihn erbringen, hat er einmal gesagt, er sammle »Munition« – wissenschaftliche Befunde, mit denen er seine Botschaft bei öffentlichen Vorträgen und gegenüber der Presse untermauern könne.

Ein paar Tage nach seiner Begegnung mit Kiley Hamlin beispielsweise sagte er einem Berichtersteller des *Wall Street Journal*: »Schon drei Monate alten Säuglingen sind hilfsbereite Wesen lieber als Quertreiber« – und daran sei zu erkennen, dass wir biologisch positiv gepolt sind und die Saat des Mitgefühls bereits mitbringen.

Aber auf die Frage eines Journalisten, ob vielleicht ein Wissenschaftsphilosoph aus ihm hätte werden können, wäre er nicht als Dalai Lama erkannt worden, erwiderte er im Hinblick auf seine sehr einfache Herkunft: »Also, um ganz ehrlich zu sein, wenn man mich nicht als Dalai Lama erkannt hätte, wäre ich ein Bauer.«¹⁸

Er empfindet tiefen Respekt für alles, was er von der Wissenschaft lernen kann. Bei einer Konferenz sagte er zu einem Wissenschaftler: »Ich bin fast achtzig, aber ich sitze als Student neben Ihnen.« Lachend fügte er hinzu: »So kann ich mich auch noch jung fühlen!«

Bei den Gesprächen, die der Dalai Lama nicht absagen mochte an dem Tag im Jahr 1989, an dem er vom Friedensnobelpreis unterrichtet wurde, handelte es sich um das zweite Mind-and-Life-Meeting mit einem kleinen Kreis prominenter Neurowissenschaftler. Es ging um Geist und Gehirn, und einer der teilnehmenden Wissenschaftler war Lewis L. Judd, damals Direktor des National Institute of Mental Health der USA.

Besonders faszinierte ihn, wie er mir erzählte (und wie ich dann in der *New York Times* berichtete), dass der Dalai Lama Qualitäten wie Weisheit und Mitgefühl – die die westliche Psychiatrie kaum auch nur auf dem Radar hat – zu den Kriterien für geistige Gesundheit zählt.¹⁹

»Unser Begriff von geistig-seelischer Gesundheit definiert sich hauptsächlich als die Abwesenheit psychischer Symptome«, sagte Judd und fügte hinzu, die tibetische Karte der geistigen Landschaft zeige möglicherweise noch »mehr positive Zustände, die für uns auch lohnende Forschungsgegenstände sein könnten.«

Der Neurowissenschaftler J. Allan Hobson, damals Direktor des Laboratory of Neurophysiology der Harvard Medical School, fühlte sich von den tibetischen Übungen für das »luzide Träumen« angesprochen. In einem luziden Traum oder Klartraum weiß der Träumende, dass er träumt, und kann den Verlauf des Traums steuern. Zu mir sagte er: »Unsere Traumforschung könnte von ihrer jahrhundertelangen Erfahrung auf diesem Gebiet profitieren.«

Und schließlich der Neurowissenschaftler Antonio Damásio, der jetzt an der University of Southern California arbeitet. »Manche der tibetischen Meditationstechniken«, sagte er, »könnten die Leute befähigen, ihre Körperempfindungen besser zu verfolgen. Wenn wir die Leute darin schulen, könnten sich klinische Anwendungsmöglichkeiten ergeben.«

Damals hatte Jon Kabat-Zinn gerade erst damit begonnen, medizinischen Patienten beizubringen, wie man Körperempfindungen mittels Achtsamkeit verfolgen kann. Inzwischen haben sich Achtsamkeitstechniken praktisch überallhin ausgebreitet, über die Medizin hinaus auch ins Büro und sogar in die Schule.²⁰

Achtsamkeit ist seit Jahrtausenden ein Bestandteil fernöstlicher Meditationspraktiken und ist inzwischen auch außerhalb ihrer traditionellen Zusammenhänge in Hunderten von Studien erforscht worden. Es geht dabei um nicht-urteilende und nicht-reagierende Betrachtung des Geistes, und wie sich zeigt, kann man damit nicht nur Essstörungen sowie tiefe Ängste und Depressionen lindern, sondern auch bei Menschen mit Aufmerksamkeitsstörungen die Konzentration verbessern.

Studierende der Medizin und der Pflegeberufe werden in Achtsamkeit unterwiesen, um für den mit ihrer Arbeit verbundenen seelischen Stress besser gewappnet zu sein. Führt man Vorschulkinder in die Anfangsgründe der Achtsamkeit ein, verbessert das ihre Impulskontrolle und Lernbereitschaft. Es scheint unzählige weitere Anwendungsformen zu geben.

Solche praktischen Anwendungen wissenschaftlicher Erkenntnisse machen den Dalai Lama froh. Ich habe im Laufe der Jahre immer wieder erlebt, dass er Wissenschaftler und andere fragte, ob das nun alles nur müßiges Gerede sei oder ob sie etwas Sinnvolles zu unternehmen gedächten.

Mitfühlende Maßnahmen

In einer Situation, in der Sie ruhiger werden möchten, können Sie Folgendes versuchen: Atmen Sie ganz tief ein,

halten Sie die Luft dann zwei, drei Sekunden an, um anschließend langsam auszuatmen. Wenn Sie sich die Konzentration auf den Atem erleichtern wollen, sagen Sie beim Einatmen innerlich »ein« und beim Ausatmen »aus«. Sie können sich auch vorstellen, wie alle Anspannung beim Ausatmen abfließt.

Diese Atemübung beruhigt und entspannt, am Tagesbeginn und jederzeit bei Bedarf. Das jedenfalls sagt Thupten Jinpa bei der Beschreibung einer der vielen Methoden, die er tibetischen Quellen entnommen und für ein Mitgefühl-Programm abgewandelt hat. Wie so viele andere Methoden, die jetzt bei Forschungen zum Thema »Mitgefühl« betrachtet werden, liegen die Ursprünge in dieser oder jener spirituellen Tradition, aber sie wurden für den allgemeinen Gebrauch aus dem religiösen Zusammenhang gelöst und vereinfacht.

Jinpa ist nicht nur im englischsprachigen Raum der Dolmetscher des Dalai Lama, sondern leitet auch die *Library of Tibetan Classics*, die Texte aus dem breitgefächerten Erbe dieser Kultur übersetzt. Vor diesem Hintergrund hat Jinpa das »Compassion Cultivating Training« (CCT) aufgebaut, ein Trainingsprogramm zur Entwicklung von Mitgefühl, das klassische tibetische Ansätze in abgewandelter Form für jedermann anwendbar macht.²¹ Auf Anraten des Dalai Lama wird dieses Programm am Stanford Center for Compassion and Altruism Research and Education intensiven Tests unterzogen.²²

Die Forscher kommen zu dem Schluss, dass die Menschen aufgrund von CCT weniger zu Sorgen neigen und insgesamt glücklicher sind. Selbst an akuten Phobien Leidende erfahren hier eine Linderung ihrer Ängste und Befürchtungen. Bei Patienten mit chronischen Schmerzen zeigten sich nach neun Wochen eine Abnahme der Schmerzempfindung und eine Verbesserung des allgemei-

nen Wohlbefindens. Wie die jeweiligen Ehepartner berichteten, neigten diese Patienten auch weniger zu Ärger.²³

Die getesteten Methoden zur Ausbildung von Mitgefühl entspringen zwar alten tibetischen Praktiken, aber die angewandten Untersuchungsmethoden stammen aus dem wissenschaftlichen Werkzeugkasten. Zur Erforschung des Mitgefühls haben sich inzwischen mehrere wissenschaftliche Zentren zusammengeschlossen.

Untersuchungen an der University of North Carolina ergaben, dass Übungen der »Herzengüte« nicht nur Depressionen lindern und erfreuliche Stimmungslagen verstärken, sondern auch die Lebenszufriedenheit erhöhen und die Beziehungen zu Angehörigen und Freunden intensivieren.²⁴

An der Emory University wurde eine ähnliche angepasste Form einer alten Übung bei depressiven Studenten ausprobiert. Die ersten Resultate deuten darauf hin, dass das Einüben einer mitfühlenden Haltung nicht nur die Auswirkungen einer Depression, sondern auch körperliche Reaktionen auf Stress abmildert.²⁵

Außerdem zeigte sich hier als ein weiterer körperlicher Nutzeffekt eine Verringerung der Ausschüttung von Stresshormonen.²⁶ Richard Davidson hatte mit seinen Forschungen zeigen können, dass geistige Schulung mit diesen modernisierten Formen sehr alter Übungen günstige Veränderungen in Bau und Funktion des Gehirns bewirken kann.

Der Dalai Lama betont, dass hier höchste wissenschaftliche Maßstäbe angelegt werden müssen. Nachdem er in einem Vortrag über einige dieser Ergebnisse gesprochen hatte, machte er anschließend diesen Vorschlag: »Wiederholen Sie den Test nach einem Jahr, und dann sollten auch die Angehörigen Gelegenheit bekommen zu sagen, was für Veränderungen sie erkennen.«

Am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig hat sich Tania Singer mit dem Biologen und buddhistischen Mönch Matthieu Ricard zusammengetan, um zu einer Einschätzung verschiedener Methoden zur Ausbildung von Mitgefühl zu gelangen. Sie stellten einen Unterschied zwischen Einfühlungsvermögen und Mitgefühl fest, die unterschiedlichen Funktionskreisen des Gehirns zugeordnet zu sein scheinen.²⁷

Wenn wir uns in jemanden einfühlen – das können seine Ansichten oder auch seine Leiden sein – und zum Beispiel Fotos von Verbrennungsoffern oder anderen Leiden betrachten, bewirkt unser Einfühlungsvermögen, dass im Gehirn die Funktionskreise für Schmerz und Stress aktiv werden.²⁸ Die Resonanz mit Menschen, die Schmerzen haben oder wütend oder deprimiert sind, kann uns in emotionalen Aufruhr versetzen – in »Empathie-Stress«, wie die Wissenschaftler sagen. Menschen in Pflegeberufen leiden oft unter diesem chronischen Stress, der emotional zermürend wirken und im Burnout enden kann.

Betroffen sind aber nicht nur Pflegekräfte. Eve Ekman erwähnte einmal im Gespräch mit mir, sie habe am Morgen mit einigen Neurochirurgen in einer Klinik gesprochen und ihnen das Programm Cultivating Emotional Balance (CEB) vorgestellt.²⁹ »Die Leute möchten lernen, wie sie am besten auf die Ängste ihrer Patienten reagieren – sie möchten sich einfühlsam zeigen, aber nicht auf eine Art, die die Not ihrer Patienten noch vergrößert. Im OP hat man es einfacher, sagen sie, da muss man nicht mit seinen Patienten sprechen.«

Die Ärzte möchten innerlich im Gleichgewicht bleiben: für die Gefühle der Patienten offen sein, aber ohne sich dabei selbst zu verausgaben. Viele der im Bereich der Medizin Arbeitenden, fügte Eve hinzu, leiden unter »Empathie-Stress«, der sie seelisch auslaugt und manche nur noch

die Jahre bis zur Rente zählen lässt. Da hört man dann im Aufzug: »Wie geht's?« Und die Antwort: »Noch neun Jahre.«

Bei einem CEB-Kurs für Lehrkräfte an Schulen sagte eine Teilnehmerin genau das: Sie warte nur noch auf die Pensionierung. Am Schluss des Kurses hatte sich ihre Haltung geändert. Eve berichtete, sie habe gesagt: »Jetzt glaube ich, dass ich etwas bewirken kann, meine Arbeit hat einen Sinn. Anstatt die Tage zu zählen, freue ich mich auf jeden Tag, den ich noch mit den Kindern habe, um ihnen etwas wirklich Nützliches zu vermitteln.«

Mit CEB können Menschen Herzengüte und Mitgefühl entwickeln, aber auch Gleichmut und Mitfreude – die Fähigkeit, sich am Glück eines anderen zu freuen. Um diese Offenheit und Herzensqualität ging es auch bei der Zusammenarbeit von Matthieu Ricard und Tania Singers Forschergruppe.

Die Arbeit dieser Gruppe ergab unter anderem Folgendes: Wenn die Leute herzliche und fürsorgliche Gefühle für andere geübt hatten, konnten sie sich Fotos von leidenden Menschen ansehen, ohne den Blick abzuwenden. Sie konnten für die Nöte anderer offen bleiben. Dabei wurden aber für positive Gefühle zuständige Hirnareale aktiv – ein Zeichen dafür, dass sie den Leidenden Mitgefühl entgegenbrachten und Gutes wünschten. Mitgefühl, so die Schlussfolgerung, immunisiert anscheinend gegen Empathie-Stress und baut eine Widerstandskraft gegen Burnout auf.³⁰

Der Dalai Lama sagt: »Manche Leute haben den Eindruck, dass Mitgefühl nur für den anderen gut ist und dass man selbst nicht unbedingt etwas davon hat – oder sogar, dass zu viel Mitgefühl einen schwächt.«

Er erzählte von der Begegnung mit einer Inderin, die im medizinischen Bereich arbeitete, sich aber von den An-

sprüchen und Gefühlsstürmen ihrer Patienten so hatte zermürben lassen, dass sie die Arbeit aufgeben musste. Forschungen wie die von Singer, beeilte er sich zu erklären, zeigten aber, dass der Aufbau von echtem Mitgefühl ein Bestandteil dieser »Burnout-Schutzimpfung« sein könne.³¹

Als der Dalai Lama einmal gefragt wurde, weshalb er es so wichtig finde, dass wir uns in die Schmerzen der Welt einfühlen, erwiderte er, es sei unsere Aufgabe, uns den Schmerzen der Welt zu stellen und etwas gegen sie zu unternehmen. Wenn wir einfach nur deprimiert abwinken, ergänzte er, »hat der Schmerz gewonnen«.³²

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse über Mitgefühl geben dem Dalai Lama genau die »Munition«, die er sich wünscht. »Wenn ich den Leuten sage, sie sollen mitfühlend sein, denken sie: ›Natürlich sagt er das, schließlich ist er Buddhist und dann auch noch der Dalai Lama.‹ Aber wenn der Nutzen wissenschaftlich belegt ist, dann ist das viel überzeugender. Da horchen die Leute auf.«

Heutzutage, ergänzt er, lassen sich die Menschen eher von wissenschaftlichen Forschungsergebnissen als von den Aussagen irgendeiner Religion ansprechen. Bei seinen Reisen, auf denen er immer wieder seine Vision einer besseren Zukunft vorstellt, untermauert er seine Worte gern mit wissenschaftlichen Aussagen wie diesen über die Entwicklung von Mitgefühl.

Mitgefühl geht uns alle an, nicht nur Menschen von religiöser Gesinnung. Aber was der Dalai Lama eigentlich mit »Mitgefühl« meint und wie es sich in Aktion übersetzt – das überraschte mich denn doch.

Dritter Teil

Der Blick in die Welt

Ein kraftvolles Mitgefühl

Als sich der Dalai Lama bald nach dem Ende der Apartheid mit Präsident Nelson Mandela traf, beeindruckte ihn vor allem, dass dieser keinen Groll gegen die Menschen hegte, die ihn so lange hinter Gittern gehalten hatten. Im gleichen Geist wurden vor der Wahrheits- und Versöhnungskommission unter der Leitung von Erzbischof Desmond Tutu, einem alten Freund des Dalai Lama, Tausende Fälle von Greuelaten jeder Art aus den Tagen der Apartheid und des Freiheitskampfes angehört.

Nur bei wenigen der so an die Öffentlichkeit gelangten Verbrechen wurde den Tätern Amnestie gewährt. Klar ist aber auch, dass dieses Vorgehen einer Welle von Gewalttaten aus Rache vorbeugte. Mandela selbst setzte sich dafür ein, dass es nicht zu persönlichen Racheakten gegen die weiße Minderheit oder deren militante Opposition kam, und seine Stimme gehörte sicherlich zu den wichtigsten Kräften, denen es zu verdanken ist, dass sich die tiefen Risse in der südafrikanischen Gesellschaft zunehmend schließen konnten.

Wenn es wie in Zeiten der Apartheid zu Unterdrückung und gewalttätigen Konflikten kommt, »sind die Wunden überall«, wie der Dalai Lama sagt. Deshalb sind Instrumente wie die (inzwischen auch in anderen Ländern eingesetzte) Wahrheitskommission »sehr, sehr notwendige und wirksame Heilmittel«.

Dass die Verbrechen beider Seiten – der Apartheid-Befürworter und der Opposition – so schonungslos offengelegt wurden, sieht er als ein bewundernswertes Modell der

Transparenz. Er findet diese Art des offenen Umgangs mit den Dingen sehr wichtig, damit Amts- und Funktionsträger jeder Art für ihr Fehlverhalten zur Verantwortung gezogen werden können.

Man mag denken, das sei so eine Routine-Aussage, die letztlich nicht viel hergibt, aber was für den Dalai Lama hinter solch einer Aussage steht, verblüffte mich: Mitgefühl.

Im Mitgefühl des Dalai Lama steckt einfach mehr Mumm, als in der allzu netten, aber letztlich schlaffen Freundlichkeit, von der in manchen Sonntagspredigten die Rede sein mag. Er sieht die Offenlegung von Vergehen als angewandtes Mitgefühl im öffentlichen Raum, als beherztes Handeln für die Bereinigung von Unrecht jeglicher Art.

Er mahnt zur Rechenschaftspflicht in allen Bereichen des öffentlichen Lebens, und darin erinnert er uns an den Autor Upton Sinclair, aber auch an Papst Franziskus mit seinem gezielten Vorgehen gegen Korruption und die Mauern des Schweigens. Wo ernsthafte moralische Fehlritte zugelassen werden, gibt es nach den Worten des Dalai Lama »schmutzige Politik, schmutzige Geschäfte, schmutzige Religion, schmutzige Wissenschaft«.

Die Ablehnung von Unrecht, gepaart mit entschlossenem Handeln zur Enttarnung und Reform korrupter Systeme – sei es das Fehlverhalten von Banken und Konzernen oder von Politikern und religiösen Würdenträgern – stellt eine Form des angewandten Mitgefühls dar, die ich im Weltbild des Dalai Lama in dieser Ausprägung gar nicht vermutet hätte.

Wir sprachen über drei Prinzipien, die ein solches aktives Mitgefühl ausmachen, nämlich *Transparenz* (offen und ehrlich sein), *Fairness* (Gleichbehandlung aller) und *Rechenschaftspflicht* (alle werden in gleicher Weise für ihr Handeln zur Verantwortung gezogen).

Wenn Korruption und Unrecht nichts entgegengesetzt wird, nehmen sie kein Ende. Und wir können nur das in Ordnung bringen, wovon wir Kenntnis haben. Transparenter Umgang mit Unrecht genügt jedoch nicht, sondern wir brauchen auch noch die Rechenschaftspflicht. Die beiden wirken zusammen und ergänzen einander. Ohne Transparenz kann niemand zur Rechenschaft gezogen werden, und andererseits ist Transparenz ohne Rechenschaftspflicht zahlos.

Wenn Mitgefühl aktiv wird

Der Dalai Lama nennt sich einen »einfachen Mönch« und führt ungeachtet seiner Weltreisen mit großem Tross und Sicherheitsaufwand ein spartanisches Leben mit einem strengen Tagesablauf. Er bewohnt schmucklose Räume und schläft in einem kleinen, nur mit dem Nötigsten ausgestatteten Zimmer, wie es sich für einen Mönch geziemt. Bei warmem Wetter trägt er daheim am liebsten die Flipflops, die man sonst an armen indischen Bauern sieht, und dazu vom langen Gebrauch verschlissene T-Shirts.¹

Was das angeht, fühlt er sich Papst Franziskus besonders verbunden, weil dieser ebenfalls in einfachen Räumen des Vatikan-Gästehauses und nicht in den sonst für den Papst vorgesehenen großzügigen Räumlichkeiten wohnt, sich in einem einfachen Wagen chauffieren lässt und statt »Papst« lieber den bescheideneren Titel »Bischof von Rom« wählt.

Ganz begeistert war der Dalai Lama, als Franziskus die Kirchenvertreter zu einem einfachen, bescheidenen Leben aufrief – in einer Kirche, »die arm und für die Armen da ist«. Er schrieb dem Papst einen Brief, in dem er seine tiefe Zustimmung und Bewunderung bekundete. Religiöse

Orientierungsgestalten, findet der Dalai Lama, sollten sich an ihre eigenen Lehren halten und sich mit einem bescheidenen und einfachen Leben als Vorbild zeigen.

Franziskus gab dem Dalai Lama erneut Anlass zu einem zustimmenden Brief, als er den Bischof von Limburg Franz-Peter Tebartz-van Elst wegen dessen verschwenderischen Umgangs mit Geld beim Bau eines Diözesan-Zentrums »von seinen Pflichten entband« wie die Sprachregelung lautet, um einige Monate darauf den von van Elst angebotenen Amtsverzicht zu akzeptieren. In diesem zweiten Brief fand der Dalai Lama lobende Worte für die »feste Haltung« des Papstes, die »eine echte Lehre Jesu Christi« enthalte.

»Auch religiöse Menschen können korrupt sein«, lautete sein Kommentar zu dieser ganzen Angelegenheit, und bei einem öffentlichen Vortrag im indischen Bangalore ergänzte er: »Religionsvertreter ohne Ethik – das ist eine Katastrophe.«²

Aktives Mitgefühl, sagt er, besteht nicht nur darin, dass man Leiden lindert. Wichtig ist auch, dass man sich gegen Missstände wendet und zum Beispiel Unrecht anprangert und sich für den Schutz der Menschenrechte engagiert. Ein solches Mitgefühl wird niemals gewalttätig sein und kann doch sehr entschiedenen Einsatz beinhalten.

»In der heutigen Welt wird so viel gestritten, betrogen und gemobbt«, sagt der Dalai Lama; deshalb seien Altruismus und Mitgefühl umso wichtiger. Er fügt hinzu, dass »eine mitfühlende Haltung nicht genügt. Wir müssen handeln.«³

Konstruktiver Ärger

Der Sprecher einer Gruppe von Sozialarbeitern erzählte dem Dalai Lama, sie seien wütend, weil ihnen so viele Fälle zugeschoben würden, dass sie den Einzelnen nicht mehr wirklich helfen könnten. Aus Sorge um die ihnen anvertrauten Kinder hatten sie eine Kundgebung veranstaltet – und tatsächlich erreicht, dass die Fallzahl pro Sozialarbeiter gesenkt wurde.

Der Sprecher sagte: »Mit Resignation hätten wir das kaum erreicht.« Vielmehr war es die Verärgerung, die sie in Bewegung brachte. Ein gewisses Maß an Ärger gibt uns den Anstoß, uns gegen Unrecht zu wehren.

Auch für den Dalai Lama ist es so, dass ein gewisser Zorn nützlich sein kann, wenn er mit Augenmaß gepaart ist. Moralische Entrüstung kann Anstöße zu sinnvollem Handeln geben. Er lehnt Ärger keineswegs so grundsätzlich ab, wie ich es erwartet hatte. Vielmehr unterscheidet er verschiedene Arten von Ärger, wie er auch verschiedene Arten von Ruhe und Gelassenheit sieht.

Gerade wenn wir uns über Unrecht empören, kommt es nach seinen Worten darauf an, die positiven Seiten des Ärgers – die genaue Ausrichtung, den Energieschub, die Entschlossenheit – ins Spiel zu bringen, damit er mehr bewegen kann. Die positive Wirkung bleibt dagegen aus, wenn unser Ärger mit uns durchgeht. Dann nämlich verkrampfen wir uns, die Energie verpufft in bloßer Erregung, und wir verlieren die Selbstbeherrschung.

Im Allgemeinen ist der Dalai Lama sehr dafür, dass wir unsere destruktiven Emotionen, auch Ärger, im Zaum halten. »Aber wenn ein anderer etwas für uns Schädliches tut« und wir uns nicht wehren, »kann es sein, dass dieser andere sich ermuntert fühlt, uns noch mehr zu schaden. ... Wir müssen uns die Lage sehr genau ansehen, und wenn

Gegenmaßnahmen angezeigt sind, können wir sie ohne Ärger ergreifen. Wir werden dann sogar sehen, dass wir mehr bewirken, wenn wir ohne Ärger reagieren – wir handeln dann einfach gezielter.«⁴

Können wir jedoch nicht zu dieser Gelassenheit finden, rät uns der Dalai Lama zu Ärger »mit Augenmaß«, der uns zu geeigneten Gegenmaßnahmen bei tatsächlich gegebener Bedrohung greifen lässt, aber so umsichtig wie möglich und ohne Hass.

»Ruhig bleiben, die Situation genau erfassen und dann Gegenmaßnahmen ergreifen. Wenn man Unrecht einfach geschehen lässt, geht es womöglich weiter und wird noch schlimmer. Man tut also aus Mitgefühl etwas dagegen.«

Mitgefühl schließt alle ein, sagt der Dalai Lama, weshalb uns auch das Wohlergehen derer am Herzen liegt, deren Handeln sich destruktiv auswirkt. Aber wenn die Möglichkeit bestehe, fügt er hinzu, müsse man diesem Tun Einhalt gebieten.

Um unseren Ärger in konstruktive Bahnen zu lenken, ist es wichtig, unser Grund-Mitgefühl zu wahren und gleichzeitig mit Bestimmtheit gegen das Unrecht vorzugehen. Das stellt uns vor eine Herausforderung: sich gegen das Tun wenden, aber den Menschen trotzdem lieben und ihm Rückhalt bieten, damit er sich ändern kann. Der Dalai Lama sagt auch: »Jemandem zu verzeihen bedeutet eigentlich, dass man ihm nicht mit Zorn begegnet, aber auch nicht akzeptiert, was er tut.«

Bei ihren vielen Gesprächen über die Methoden des Umgangs mit Emotionen entdeckten der Dalai Lama und Paul Ekman, dass sie gerade bei der Unterscheidung von Täter und Tat besonders stark übereinstimmten. Psychologen empfehlen ihren Klienten, diesen Unterschied zu machen, damit sie besser mit verstörenden Gefühlen wie Ärger oder Wut zurechtkommen.⁵ Außerdem erreichen

wir, wie der Dalai Lama ergänzt, bei unserem Vorgehen gegen unrechtes Handeln mehr, wenn wir nicht selbst auch noch von destruktiven Emotionen beherrscht sind.

Das rief mir eine persönliche schlimme Erfahrung in Erinnerung, einen Mann, der mich in ein inzwischen völlig schiefgelaufenes Geschäft hineinzog. Ich brauche nur an ihn zu denken, schon rege ich mich auf, werde ärgerlich und sehe dann nur noch seine Fehler. Aber nach meiner täglichen Meditation kann ich gelassener und klarer über die rechtlichen Schritte nachdenken, mit denen ich aus dem Deal herauskomme. Ich kann dann auch klarer zwischen der Tat und dem Täter unterscheiden.

Die Kraft des altruistischen Handelns

Seit er in seiner Kindheit in Tibet das erste Mal von Mahatma Gandhi hörte, erzählt der Dalai Lama, ist er ein Bewunderer des großen Inders. Er bezeichnet ihn sogar als »persönlichen Lehrer«, obwohl er ihm nie begegnet ist.

Gandhis Leben stimmt in mancher Hinsicht mit dem des Dalai Lama überein. Beiden geht es zum einen darum, die negativen Seiten der menschlichen Natur im Zaum zu halten und die positiven voll zu entwickeln. Zweitens neigen beide für sich persönlich zu einer sehr einfachen Lebensweise, und drittens sehen sie sich auf der Seite der Armen und Unterdrückten. Und wie Gandhi strebt der Dalai Lama in seinem Alltag nach Gewaltlosigkeit und Mitgefühl –»nicht weil das besonders heilig wäre, sondern weil es von praktischem Nutzen ist«.⁶

Viel Sinn hat der Dalai Lama auch für Gandhis Wertschätzung von Ehrlichkeit und Transparenz. »Die von ihm vertretene Gewaltlosigkeit verließ sich ganz und gar auf die Kraft der Wahrheit.«

Diese Kraft kann sich entfalten, wenn wir uns vor Schwierigkeiten und Hindernisse gestellt sehen. In solchen Fällen, sagt der Dalai Lama, »kommt es darauf an, wahrhaftig, ehrlich und echt zu sein; man braucht eine altruistische Haltung. In dieser Haltung gibt es keinen Grund, sich entmutigt zu fühlen. Aber wenn wir diese Haltung nur vortäuschen oder nicht nach unseren Worten handeln, schwächen wir uns innerlich, und dann fehlt uns möglicherweise die Kraft, uns gegen Schwierigkeiten durchzusetzen.«⁷

Im öffentlichen Leben, so der Dalai Lama, bedeutet diese Transparenz, dass man unter die Oberfläche blickt, um zu sehen, was in der Tiefe los ist. »Nach außen hin benehmen sich die Leute meistens und halten sich zurück, weil sie gut dastehen möchten. Aber unter der Oberfläche kann es ganz anders aussehen, und hier ist Transparenz wichtig als vorbeugendes Mittel gegen falsche Motive.«⁸

Medienvertretern sagt er, sie bräuchten eine »lange Nase«, um auch das zu riechen, was sich unter der Oberfläche tut. Und dann sollen sie sich in ihrem Bericht nicht ausschließlich bei den Sensationen aufhalten, sondern unvoreingenommen darlegen, was im Hintergrund vor sich geht. »Zumindest in den freien Ländern spielen die Medien eine bedeutende Rolle und können einiges bewirken. Das sieht in Ländern, in denen es eine Zensur gibt, einstweilen noch ganz anders aus. Wirklich sehr schwierig.«

Die wachsende Kluft zwischen Reich und Arm ist für ihn »vollkommen unmoralisch«. Bei seinen Besuchen in Afrika und Lateinamerika hat er sich ein Bild von der verzweiferten Lage der Armen machen können und übt scharfe Kritik an korrupten Verhältnissen. »Korruption ist wie Krebs«, sagt er mit frontaler Offenheit. Korruption sei nicht nur ein gewichtiger Faktor für die Entstehung von Armut, sondern zementiere sie auch – und allzu oft lande-

ten Gelder und Hilfsgüter für die Armen in den Taschen der Reichen. Deshalb ist er dafür, Korruption schonungslos aufzudecken, wo es nur möglich ist. Als Ursache nennt er vor allem einen extremen Egoismus, der sich nicht um das Wohl anderer schert. Aus seiner Sicht liegen die Wurzeln des Problems auch im modernen Bildungssystem, in dem alles in erster Linie auf Geld und nicht auf moralische Werte angelegt ist. »Alles ist gut, wenn du erst einmal Geld und Macht hast« – das sei die stillschweigende Grundvoraussetzung dieses Systems, und allzu viele Menschen seien Produkte dieses Systems und dächten deshalb entsprechend, auch Geschäftsleute und hohe Entscheidungsträger.

Als ein Beispiel für diese Korruption nannte er uns die Commonwealth-Spiele 2010 in Indien. Es setzte in den indischen Medien heftige Kritik an allerlei Missständen, von hemmungslos absahnenden Vertragsunternehmen über massenhafte Vertreibung der Armen und Machtlosen bis hin zu gefährlichen Arbeitsbedingungen und Kinderarbeit – immer vor dem Hintergrund der grundsätzlichen Frage, weshalb ein Land, in dem so viele Menschen in Armut leben, Milliarden für ein Sportereignis ausgibt.

»In Indien gibt es viele Skandale dieser Art«, sagt der Dalai Lama. »Es herrscht hier ein Übermaß an selbstgefälliger Bequemlichkeit, und es fehlt eine durchgreifende, aufrichtige und transparente politische Führung. Wäre die vorhanden, könnte sich Indien ändern, sogar grundlegend wandeln.«

Diese Worte fielen mir unlängst wieder ein, als ich von einer global operierenden britischen Bank las, die einen »Dark Pool« betrieb, eine Plattform für den anonymen Handel mit Finanzprodukten. Angeblich ging es darum, Großinvestoren wie Pensionsfonds vor »Finanzhaien« zu schützen, die mit computergestützten Hochgeschwindigkeits-Transaktionsprogrammen arbeiteten. Solch ein Hoch-

frequenz-Käufer erkennt innerhalb von Nanosekunden den Preis, den ein etwas langsamerer Großeinkäufer am Aktienmarkt bietet, um das Aktienpaket dann blitzschnell zu einem etwas geringeren Preis zu erwerben und es sofort wieder an den Bieter zu dessen Preisgebot zu verkaufen. Der Großkunde bezahlt folglich etwas mehr, als nötig gewesen wäre, und das ergibt bei großen Aktienvolumen schnell hohe Summen. Der Generalstaatsanwalt des Staates New York warf der britischen Bank vor, sie hätte den Pensionsfonds die Sachlage nicht richtig dargestellt. Sie gab vor, ihre Anleger vor Finanzhaien schützen zu wollen, lockte aber in Wirklichkeit gerade diese Ultrahochgeschwindigkeitshändler in den Pool – so zumindest der Vorwurf.

Das alles ist vom Leben des Normalbürgers ziemlich weit entfernt und auch kaum durchschaubar – wie so vieles, was in den Grauzonen des Finanzsektors liegt und erst seit dem großen Bankenkrach von 2008 nach und nach ans Licht kommt. Ein Juraprofessor, der sich auf das Bankwesen spezialisiert hat, sagt über den Dark Pool: »Die Lehre scheint mir in diesem Fall sehr einfach zu sein: Im Dunklen passiert Schlimmes.« Diese Bank, fügte er hinzu, »belog ihre Kunden. Sie schützte sie nicht, sondern lockte sie in die Falle.«⁹

Nach Ansicht des Dalai Lama offenbarte die Finanzkrise von 2008 nicht nur einen Mangel an moralischer Verantwortung und die Rolle der Habgier bei exzessiver Finanzspekulation, sondern eben auch eine durch und durch korrupte Praxis. Er ist natürlich nicht der Einzige, der das Gebaren der Finanzindustrie mit tiefen ethischen Mängeln behaftet sieht.

Manche verwenden inzwischen den Ausdruck »Gangsterkapitalismus«, um zu beschreiben, wie gewissenlos und schamlos illegal operierende Unternehmen in diesem Nebel der fehlenden Transparenz zu rauschenden Erfolgen

kommen. Ob es um Kleptokratie auf höchster Ebene oder um die rücksichtslose Ausbeutung natürlicher Rohstoffquellen geht – all das ist nur im Dunklen und Verschwiegenen möglich.

»Seien Sie transparent«, mahnte der Dalai Lama vor einem Publikum von Geschäftsleuten. »Transparenz erzeugt Vertrauen.«

Die Empathie-Kluft

Als sich der Dalai Lama in aller Stille mit einer Gruppe von Studenten aus der Volksrepublik China traf, die an Colleges in der Gegend von New York studierten, sagte er zu ihnen: »Wir müssen [Staatspräsident] Xi Jinping in seinem Kampf gegen die Korruption unterstützen. Das ist sehr mutig, wirklich wunderbar, aber braucht Rückhalt in der Öffentlichkeit.«

Der Dalai Lama erinnert sich an seine Begegnung mit Mao Zedong in den fünfziger Jahren in Peking: »Der Buddha war strikt gegen das Kastensystem, weshalb sogar Mao ihn als revolutionären Kämpfer für soziale Gerechtigkeit bezeichnete.«

Seine Worte riefen mir eine Jahre zurückliegende Begegnung mit dem an der University of California in Berkeley arbeitenden nigerianischen Anthropologen John Ogbu in Erinnerung. Er hielt sich zu Feldforschungen in der kalifornischen Kleinstadt auf, in der ich geboren bin. Ich war etwas fassungslos, als ich erfuhr, was der Gegenstand seiner Forschungen war: das dort *de facto* herrschende Kastensystem.

Ihm fiel sofort auf, dass ethnische Minderheiten nur in einem bestimmten, umgrenzten Teil der Ortschaft wohnten und dass die weiße Mittelschicht in einem anderen Teil

ansässig war – was zur Folge hatte, dass auch die Schulen entlang einer von ihm so genannten »Kastengrenze« getrennt waren. So bestürzt ich war, ich verstand sofort, dass er recht hatte. Der Sachverhalt sprang geradezu ins Auge, und trotzdem hatte ich ihn bis dahin nicht wahrgenommen. Ich war selbst auf eine dieser Schulen gegangen und hatte nichts gemerkt oder mir nichts dabei gedacht.

Soziale Ungleichheit rückt nur allzu leicht in den Hintergrund des Alltagslebens. Unausgesprochene Überzeugungen und Denkgewohnheiten sorgen dafür, dass sie ausgeblendet und vergessen wird. Auch das kann Transparenz sein: dass wir solche Voreingenommenheiten und Selbstverständlichkeiten sichtbar und hörbar machen. Wer sich je für die Rechte der Frauen oder die Rechte von Minderheiten eingesetzt hat, der weiß, wie wichtig das ist.

Wo gesellschaftliche Ungerechtigkeit nicht beim Namen genannt wird, entsteht Gleichgültigkeit – in der Bevölkerung ebenso wie in der politischen Führung (aber natürlich nicht bei denen, die unter der Ungleichheit zu leiden haben). Neuere Forschungen zeigen nun, dass diese Gleichgültigkeit oder Indifferenz schon auf der Ebene der persönlichen Begegnung deutlich wird: eine Art unsichtbare Barriere, die keine echte Nähe zulässt. Dacher Keltner, Psychologe an der University of California in Berkeley, hat in einer Reihe von experimentellen Studien festgestellt, dass bei einer direkten Begegnung zwischen zwei Menschen der gesellschaftlich Höhergestellte dem anderen weitaus weniger Beachtung schenkt als umgekehrt. Während einer fünfminütigen Kennenlernphase ließ die vermögendere Person weniger Anzeichen von Zuwendung erkennen – etwa Blickkontakt, Nicken, Lachen – als das weniger begüterte Gegenüber.¹⁰ Eine Studie in den Niederlanden ergab: Wenn zwei einander fremde Personen über Notsituationen in ihrem Leben sprachen, war es

ebenfalls so, dass der Höhergestellte relativ ungerührt blieb.¹¹ Andererseits, so Keltner, haben die sozial Schwächeren ein waches Gespür für andere: nicht nur für Höhergestellte, sondern auch für die, die auf der gesellschaftlichen Stufenleiter noch tiefer stehen.

Dieses Gefälle zeigt sich laut Keltners Forschungen in Firmen und Organisationen, wenn man bei weit oben und weit unten in der Hierarchie stehenden Leuten ermittelt, wie gut sie die Gefühle anderer nach deren Gesichtsausdruck einzuschätzen vermögen. Haben Personen von hohem und niederem Status innerhalb einer Organisation direkt miteinander zu tun, zeigt sich der Höhergestellte nicht nur weniger aufmerksam (schaut den anderen kaum direkt an), sondern unterbricht auch häufiger und reißt das Gespräch gern an sich.

Wer mit knappen Mitteln unter schwierigen Umständen lebt – etwa eine alleinerziehende Mutter, die nur mit zwei Jobs über die Runden kommt und für die Beaufsichtigung ihres dreijährigen Kindes auf die Nachbarin angewiesen ist –, muss sich mit allen Leuten gutstellen, auf die er oder sie einmal angewiesen sein könnte.

Wer dagegen Geld hat, kann sich (um im Beispiel zu bleiben) jede Form der Kinderbetreuung leisten – und das, so Keltner, ist womöglich einer der Gründe dafür, dass es sich die Reichen leisten können, andere einfach auszublen-den, einschließlich ihrer Bedürfnisse und Leiden.

Als ich dem Dalai Lama davon erzählte, fiel ihm noch eine weitere Ausprägung dieses Gefälles ein: Die Anhänger mancher Religionen sind überzeugt, dass höhere Mächte über das Geschick der Menschen bestimmen. Folglich hat jeder seine Lage, auch seine missliche Lage, irgendwie »verdient«, so dass man sich Mitgefühl und aktive Hilfe sparen kann.

Ob man stillschweigend irgendeine Form von Kasten-

system billigt, an »Auserwählte« glaubt oder sich einredet, dass Gott die Benachteiligten »nun mal so geschaffen« hat – all das erspart denen, die so denken, ein mitfühlendes Handeln. Hier, sagt der Dalai Lama, muss der Glaube erhalten, um simple Hartherzigkeit zu kaschieren, »und so kann Religion die Probleme noch verschlimmern«. Er lässt keinen Zweifel daran: Wer Menschen in Not ihrem »gottgewollten« oder »karmischen« Schicksal überlässt, »unterliegt einem furchtbaren Irrtum«.

Sympathie genügt aber nicht, vielmehr müssen wir handeln. »Sie können unentwegt ›Gleichheit, Gleichheit, Gleichheit‹ rufen, tatsächlich stehen dann doch andere Kräfte am Ruder.«

Die Empathie-Lücke hält die Reichen und Mächtigen in der Ahnungslosigkeit über die wahren Gefühle und Bedürfnisse der Armen. Und so treffen die Mächtigen in Politik und Wirtschaft ihre Entscheidungen, ohne wirklich zu wissen, wie sich diese Entscheidungen auf das Leben der Machtlosen auswirken werden.

Ungleichheit – der Finanzkraft, des Ansehens, der gesellschaftlichen Stellung – wird mit der Zeit zur Selbstverständlichkeit und dadurch mehr oder weniger unsichtbar: die Norm. Man stellt nicht mehr in Frage, dass die Macht ungleich verteilt ist – und die Inhaber der Macht haben daran auch kein Interesse. Alle anderen müssen sich damit abfinden, dass sie an Entscheidungen, die ihre Lebensumstände verbessern könnten, gar nicht erst beteiligt werden.

Es bleibt aber dabei, dass das Maß des Mitgefühls in einer Gesellschaft daran abzulesen ist, wie sie mit den Menschen umgeht, die aus irgendeinem Grund – ethnische Zugehörigkeit, Geschlecht, Klasse, Vermögen – weit weg vom Zentrum der Macht existieren.

Gandhi war die Gleichgültigkeit der Mächtigen gegen-

über den Machtlosen ein ständiger Dorn im Auge. Unter seinen nachgelassenen Notizen fand sich auch diese: »Rufe dir das Gesicht des ärmsten und schwächsten Menschen, dem du je begegnet bist, vor Augen, und frage dich, ob der Schritt, den du vorhast, für ihn irgendeinen Nutzen mit sich bringt.«¹²

Gandhis Rat bekommt vor dem Hintergrund von Kelters Befunden ein besonderes Gewicht: Das vorgestellte Gesicht und die Intimität dieser Szene könnten ein Mitgefühl auslösen, das der Achtlosigkeit direkt entgegenwirkt. Wer sich einzufühlen vermag, spürt leichter, was nötig ist, und kann dann gezielt und wirksam handeln.

Strukturelle Ungerechtigkeit

Der Dalai Lama nennt Personen wie Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, Václav Havel und Martin Luther King als Aktivisten, die viel bewegt haben und deren Motiv Mitgefühl war. Dass sie außerdem auch Gewaltverzicht befürworteten, fährt er fort, machte sie nicht schwach, sondern verlangte ihnen umso mehr Mut und Entschlossenheit ab. »Gewaltverzicht bedeutet ja nicht, dass wir Unrecht einfach hinnehmen«, ließ er sein Publikum in New Delhi wissen. »Wir müssen für unsere Rechte kämpfen. Wir müssen uns dem Unrecht entgegenstellen, denn täten wir es nicht, wäre das wieder eine Form der Gewalt. Gandhi-ji war ein glühender Verfechter der Gewaltlosigkeit, doch damit nahm er den Status quo nicht einfach hin. Er leistete Widerstand, aber ohne Schaden anzurichten.«¹³

Zu wissen, dass wir auf der Seite der Wahrheit stehen, macht uns nach den Worten des Dalai Lama ruhig und stark. Zeit und Gerechtigkeit sind unsere Verbündeten.

Erst wenn den Leuten keine überzeugenden Argumente mehr einfallen, kämpfen sie und werden gewalttätig. Gelassenheit und Gewaltlosigkeit sind Zeichen von Stärke.

Wenn man sich für Fairness einsetzt, so gibt er außerdem zu bedenken, verhält man sich nicht unbedingt gesetzeskonform. Korrupte und totalitäre Regierungen sagen zur Verteidigung des von ihnen begangenen Unrechts gern, sie hielten sich nur an die geltenden Gesetze. Aber Gesetze dienen nicht mehr der Gerechtigkeit oder Fairness, wenn sie so umgesetzt werden, dass sie am Ende nur noch den Interessen der Herrschenden oder bestimmter Seilschaften nützen. Gesetze sind nur rechtens, wenn sie den Interessen aller dienen. Es gibt Formen des Unrechts, die so schwer zu durchschauen und auszuhebeln sind, dass Transparenz allein hier nichts mehr ausrichten kann. Schon sehr lange ist beispielsweise bekannt, dass Frauen und Minderheiten schlechter bezahlt werden und geringere Aufstiegschancen haben. Diese »gläsernen Decken« und andere Formen subtiler und offener Diskriminierung scheinen unverrückbar festzustehen.

Dann gibt es Formen des Unrechts, die systemimmanent zu sein scheinen. Sie gehen irgendwie in der Routine des Alltags unter oder durchsetzen Organisationen und Systeme auf so diffuse Art, dass sich niemand mehr aufgefordert fühlt, etwas dagegen zu sagen.

Bekannte Fälle betreffen beispielsweise Autohersteller, denen interne Berichte vorliegen, dass Menschen aufgrund von technischen Mängeln zu Schaden kommen oder sogar sterben – und trotzdem teilen sie der Öffentlichkeit mit, es gebe keinen Anlass zur Sorge. In einem Bericht der *New York Times* stand zu lesen: »Ich vermute, dass sich alle Beteiligten [bei diesem Autohersteller] als ehrliche, moralisch handelnde Menschen betrachten, aber ihr kollektives Han-

deln kündigt von einer absolut bestürzenden Kaltschnäuzigkeit.«¹⁴

Es gibt überall auf der Welt ähnliche Fälle und Vorfälle, zu denen es einfach kommen muss, wenn Leute, die selbst nichts Böses im Schild führen, in durch und durch faulen Systemen agieren, in denen Korruption und Verdunkelung herrschen und sich jeder in einer Weise anpassen muss, die schließlich schwere Schäden anrichtet.

Nehmen wir als weiteres Beispiel die diffuse tägliche Naturzerstörung durch politische Einflussnahme mittels undurchschaubarer Parteispenden, durch Investments, die eigentlich Umweltverschmutzung finanzieren, durch die nicht geplanten schädlichen Nebenwirkungen von Industrie und Handel. Sogar die Bürokratie kann zur Waffe für Unrecht und Ausbeutung umfunktioniert werden.

»Sonnenlicht«, sagte Felix Frankfurter, Richter am Obersten Gerichtshof der USA, »ist das beste Desinfektionsmittel.« Man kann wohl sagen, dass zu wenig Sonnenlicht auf die Aktionen derer fällt, die in den wirtschaftlichen und politischen Führungsriege die wichtigen Entscheidungen treffen. Lichtmangel herrscht wohl auch bei denen, die unsere gesellschaftlichen Überzeugungen und Wertvorstellungen prägen oder die Normen des akzeptablen Verhaltens bestimmen – zum Beispiel Religionsvertreter, Mediengrößen, Produzenten und Schriftsteller.

Aber alle diese Leute und Kräfte können auch für das Gute wirken.

Makellosigkeit

Als ich mit dem Dalai Lama über die Verwendung der Erlöse aus dem Verkauf dieses Buches sprach, fiel der Name einer Organisation, die die Vergabe der von ihm für gute

Zwecke bereitgestellten Mittel regelt – *The Dalai Lama Trust*. Der Trust verteilt die Gelder breit gefächert, zum Beispiel an das Rote Kreuz für Taifun-Opfer auf den Philippinen oder an die Emory University, damit ein Wissenschafts-Lehrplan für tibetische Mönche erarbeitet werden kann.

Als Überbleibsel der britischen Herrschaft versteht man in Indien wie auch in Großbritannien unter »Trust« eine Wohltätigkeitsorganisation. Dem Dalai Lama war nicht bewusst, dass ein Trust in den USA auch ein Fonds sein kann, den man – im eigenen persönlichen Interesse – zur Steuervermeidung einrichtet. Alles andere als ein Geldtopf für philanthropische Zwecke! Daraufhin machte er sofort den Vorschlag, den Trust künftig »The Dalai Lama Charitable Trust« zu nennen, um den Zweck für jedermann erkennbar zu machen.

Aus dieser Reaktion spricht sein untrügliches Gespür für rechtes Handeln, für Klarheit und Eindeutigkeit. Er möchte, dass in allem, was er tut, Transparenz, Fairness und Nachvollziehbarkeit walten – und das wünscht er sich für uns alle.

Gespannt verfolgte er beim Mind-and-Life-Meeting über Mitgefühl im Wirtschaftssystem, was Ernst Fehr von der wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät der Universität Zürich zu berichten hatte. Er sprach über Forschungen, bei denen Spiele gespielt wurden, in denen man die Wahl hatte, zu teilen oder sich habgierig zu zeigen. Die meisten Mitspieler waren erst einmal bereit, großzügig zu teilen, aber sobald sie jemanden raffen sahen, wurden sie ebenfalls zunehmend egoistisch. Das ändert sich jedoch, wenn die Habgierigen zur Verantwortung gezogen werden und wenn andere klarstellen können, dass unfaires Verhalten entsprechende Folgen hat. Sobald das möglich ist, schwenken alle auf Kooperation um.

Relevant wird das überall da, wo es um Ressourcen geht, deren Nutzung im Prinzip allen zusteht. Solches »Gemeingut« wie Freiheit, Bildung, sauberes Wasser und Straßen steht aber nur dann wirklich allen zur Verfügung, wenn niemand einen überproportionalen Anteil für sich beansprucht.

Dass es um die Bereitschaft zu teilen nicht sehr gut bestellt ist, zeigt der Ökologe Garret Hardin in seiner Arbeit über den »Untergang der Allmende« auf. Er sieht Habgier und Eigeninteresse als starke Triebkräfte, die Leute dazu verleiten, sich mehr zu nehmen als ihren fairen Anteil. Im Fall des gemeinschaftlichen Weidlands, der Allmende, führt das zur Überweidung, was letztlich die Zerstörung dieses Gemeinguts bedeutet.

Aber wenn wir genauer hinsehen, gibt uns die Geschichte auch Beispiele für funktionierende Zusammenarbeit bei der Nutzung gemeinschaftlicher Ressourcen, wie etwa der Wälder, Fischgründe, Bewässerungsanlagen und Weiden; in diesen Fällen gelang es, die Schäden durch individuelle Vorteilssuche in Grenzen zu halten.¹⁵ Auch das zeugt von einer Form des Mitgefühls, die uns die Anliegen anderer genauso wichtig sein lässt wie unsere eigenen.

Der Dalai Lama schreibt in seinem Vorwort zu Gandhis Biographie: »Eines der wichtigsten Dinge, die es für uns zu erkennen gilt, besteht darin, dass Glück auf Gegenseitigkeit beruht. Unsere glückliche und erfolgreiche Zukunft ist sehr eng mit der Zukunft anderer verknüpft. Wenn wir also anderen helfen, ihre Rechte achten und ihre Bedürfnisse berücksichtigen, handeln wir nicht nur verantwortlich, sondern sichern auch unser eigenes Glück.«¹⁶

Seine Sicht der Dinge legt uns eine langfristige Strategie ans Herz. Wenn wir Heutigen und die kommenden Generationen zunehmend von unserem Eigennutz lassen können und unsere destruktiven Emotionen besser in den

Griff bekommen, während wir gleichzeitig unser Mitgefühl »muskulöser« oder eben kraftvoller machen, dann könnte ein gesellschaftlicher Wandel einsetzen. Vielleicht können wir am Ende doch ein System schaffen, in dem Transparenz, Fairness und Verantwortlichkeit strukturell verankert sind.

Sehen wir uns an, was das im Bereich der Wirtschaft bedeuten könnte.

Eine Wirtschaft mit menschlichem Maß

Immer wenn der Dalai Lama Gelegenheit hat, mit Geschäftsleuten zu sprechen, betont er die Wichtigkeit moralischer Werte bei ihrer Arbeit. Sein stärkster Einwand gegen den Kapitalismus betrifft dessen Mangel an Mitgefühl und moralischer Orientierung: seine Ausrichtung auf das Anhäufen von Reichtum ohne Rücksicht auf das Wohl der Menschen.

Kapitalismus braucht Mitgefühl.

»Ich bin ein Marxist«, sagt er auch gern, wenn von den sozioökonomischen Verhältnissen die Rede ist. Da er selbst für eine gerechtere Verteilung der Mittel eintritt, spricht ihn, wie er selbst sagt, das Wirtschaftsdenken des Marxismus an, weil es »eine moralische Dimension hat«.

Der Kapitalismus dient nach seiner Einschätzung nur dem Eigeninteresse: Es geht dabei schließlich, wie er zu mir sagte, um nichts weiter, »als Geld zu machen – Profit, Profit, Profit«. Der moralische Wert unseres Tuns hängt von unseren Motiven ab, und unser Finanzsystem belohnt alles in allem die Habgier, ohne dass viel darüber nachgedacht würde, was es die Menschen kostet und wie sehr es der Umwelt schadet.

Besonders weist er darauf hin, wie oft bitterste Armut und Prestigekonsum direkt nebeneinander vorkommen. Das allein sagt ihm, dass unser gegenwärtiges Wirtschaftssystem tiefe Verwerfungen haben muss.

Reichtum, sagt er, muss dem Gemeinwohl dienen und darf nicht einfach nur Einzelnen zugutekommen. Ihn be-

drückt der Krämergeist des Kapitalismus, der grausam und gegenüber den Armen kaltherzig sein kann. Vor einem Publikum von Geschäftsleuten sagte er: »Dieses ›Ich, ich, ich‹, das ist der Ursprung des Problems.«

Er wirft auch die Frage auf, ob unser Wirtschaftsdenken auf der globalen Ebene wirklich etwas Zufriedenstellendes erbringt. Die Wirtschaft, meint der Dalai Lama, ist die vielleicht größte gestaltende Kraft in dieser Welt geworden, stärker als Regierungen, stärker als die Religion.

Aber die Folgen, etwa die immer weiter klaffende Schere zwischen Arm und Reich und die nicht endenden Übergriffe auf die Lebensfähigkeit der Erde, weisen ganz eindeutig darauf hin, dass wir umdenken müssen. »Es geht nicht darum, langfristige Überlegungen gegen kurzfristige auszuspielen«, sagte der Dalai Lama, »wir brauchen beide. Aber es wird einfach viel zu sehr auf den kurzfristigen Nutzen gestarrt und zu wenig auf die langfristigen Folgen geachtet.«

Aber er sieht auch sehr deutlich die Gefahren des Abgleitens in Stagnation und Diktatur, wie wir sie bei manchen sozialistischen Experimenten erlebt haben. »Da ging es angeblich um die Arbeiterklasse«, aber die hatte letztlich wenig Nutzen davon. »Sozialismus«, das klinge zwar gut, fügt er hinzu, aber wenn das Geld heimlich doch wieder in die Taschen weniger Mächtiger umgeleitet wird, dient auch dieser Begriff einfach als Tarnung für Korruption.

Nach dem Fall der Berliner Mauer sagte er zu Václav Havel, dem neuen Präsidenten der Tschechischen Republik, er wünsche sich von den ehemals sozialistischen osteuropäischen Ländern eine neue Synthese von Sozialismus und Kapitalismus. Aber bekanntlich schwenkten diese Länder einfach auf den kapitalistischen Wirtschaftsliberalismus um.

Ein sozialistisches System, das eine gerechtere Verteilung der Güter anstrebt, sollte nach einem aktiven moralischen Prinzip funktionieren, das im Kapitalismus fehlt – weshalb der Dalai Lama ihm den Vorzug gibt. Doch mit einem Lachen fügt er hinzu, dass der Marxismus nirgendwo tatsächlich praktiziert wird.

Ihm ist klar, dass allzu starke staatliche Regulierung die Marktdynamik ausbremst und dass die kollektivistischen Modelle an dieser Kopflastigkeit gescheitert sind. Es muss auch unternehmerische Freiheit geben, findet er, und das ideale System würde Freiheit und Mitmenschlichkeit unter einen Hut bringen.

Der Dalai Lama stellt sich eine »mitfühlende Wirtschaft« vor, in der Unternehmergeist ebenso Platz findet wie ein tragfähiges soziales Netz und in dem hohe Vermögenswerte besteuert werden. Er denkt an Schweden als ein Land, in dem das zu funktionieren scheint. Eine gesunde Mischung aller wünschenswerten Anteile erkennt man nach seinen Worten daran, dass das Vermögensgefälle nicht so hoch ist und es weniger Ultrareiche gibt.

In diesem Sinne äußert er sich schon lange, doch erst in jüngster Zeit gibt es dazu auch überzeugende Untersuchungsergebnisse, etwa in dem Buch *Das Kapital im 21. Jahrhundert* des französischen Wirtschaftswissenschaftlers Thomas Piketty. Das Buch vergleicht Daten und Zahlen über Jahrhunderte hinweg und zeigt auf, dass Geldanlagen schon immer mehr erbracht haben als Lohnarbeit. Auf einen kurzen Nenner gebracht: Kapitalismus belohnt die Vermögenden weitaus mehr als die Arbeitenden. Ein Wirtschaftssystem der freien Märkte ist offenbar grundsätzlich so angelegt, dass es die Ungleichheit zwischen Arm und Reich immer größer werden lässt.¹

Vor ein paar Jahren berichtete jemand dem Dalai Lama von der wachsenden Zahl der Milliardäre und bekam ei-

nen erstaunten Blick zurück. Der Dalai Lama fragte seinen Dolmetscher Thupten Jinpa, weshalb jemand so viel Geld haben wolle: »Schließlich hat man doch nur einen Magen.« Für ihn gibt nicht die Anzahl der Milliarden über die Gesundheit einer Wirtschaft Auskunft, sondern die Antwort auf die Frage, ob es allen gutgeht. Kapitalismus kann nur dann eine Kraft zum Guten sein, wenn er die Belange aller wirklich ernst nimmt.

Kapitalismus braucht Mitgefühl.

Da er keinen Hehl aus seiner Sympathie für eine mehr in Richtung Mitgefühl orientierte Wirtschaft macht, sagte er genau das auch im Rahmen einer Gesprächsrunde des American Enterprise Institute, eines in der Hauptstadt Washington ansässigen konservativen Think-Tanks. Was viele überraschte: Aus seiner Sicht liefen die Gespräche sehr gut.

Etwas eine Woche später schrieb der Präsident des Instituts einen Gastbeitrag in der *New York Times* über den Besuch des Dalai Lama. Darin hieß es unter anderem: »Wie für jedes andere Instrument gilt auch für den Kapitalismus, dass ein moralisches Bewusstsein vorhanden sein muss, wenn er guten Zwecken dienen soll. Nur ein vom Interesse am Wohlergehen anderer geleitetes Handeln, bekräftigt er, kann wahrhaft konstruktiv sein.«

»Für den Dalai Lama«, schrieb er weiterhin, »lautet die Kernfrage, ob ›wir unsere günstigen Lebensumstände wie Gesundheit oder Wohlstand nutzen, um anderen zu helfen ...‹.« Und weiter: »Die Verfechter des freien Unternehmertums müssen sich in Erinnerung rufen, dass Gewinn und Effizienz nicht den moralischen Kern des Systems ausmachen. Der besteht vielmehr darin, Chancen für Menschen zu schaffen, die sie besonders dringend benötigen.«²

»Chancen schaffen«, das hat im politischen Spektrum sicher nicht überall den gleichen Klang, aber für den Dalai

Lama ist die Bedeutung klar: Wenn es den Menschen gutgehen soll, sind Fairness und mitfühlendes Handeln entscheidend.

Für die Wirtschaft, so der zitierte Artikel in der *New York Times*, »läuft das auf ein von Moral und Empathie getragenes praktisches Vorgehen hinaus.« Und am Ende sogar: »Washington müsste mehr so sein wie der Dalai Lama.« Da sollten wir vielleicht gleich noch London, Beijing, Moskau und New Delhi anhängen – fürs Erste.

Umdenken in der Wirtschaft

Der herrschenden ökonomischen Theorie nach verhalten wir uns als »Homo oeconomicus«, als rationale Menschen, die im eigenen Interesse sorgfältig urteilen, um unsere Wünsche erfüllen zu können. Wer Geld übrig hat, so besagt diese Theorie weiterhin, wird es anlegen wollen, um es zu vermehren, selbst wenn damit gewisse Risiken verbunden sind. Neurowissenschaftler würden sagen, die Wurzeln dieses Motivs seien im Dopaminhaushalt zu suchen, der wiederum mit Belohnung und Befriedigung zu tun hat.

Investmentberater wissen jedoch längst, dass bei vielen Menschen ein ganz anderes Gehirnsystem aktiv wird, wenn es um Geldangelegenheiten geht: das für Bedrohung und Sicherheitsbedenken zuständige neuronale Netzwerk. Es gibt einen Sicherheitsinstinkt, der die Leute risikoscheu macht, auch in Gelddingen.

Aber wie würde eine Wirtschaft aussehen, deren Antriebe nicht einfach Angst und Eigeninteresse sind, eine Wirtschaft der Genügsamkeit und des Füreinander-da-Seins? Einige Wirtschaftswissenschaftler haben diese Spur bereits aufgenommen. Sie gehen nicht mehr einfach vom nur

durch sein Eigeninteresse bestimmten Verbraucher als Grundeinheit des bestehenden Systems aus, sondern fragen ganz neu, was Menschen eigentlich möchten. Und ihre Antwort lautet, dass Menschen in Wirklichkeit nicht immer mehr Zeug wollen, sondern dauerhaftes Glück.

Einmal traf ich mich zur Arbeit an diesem Buch in Italien mit dem Dalai Lama. Er hatte gerade von Lord Richard Layard die Einladung zu einer Konferenz über das Wesen des Glücks erhalten, und es ergab sich, dass meine Frau und ich Lord Richard Layard in der Folgewoche in seinem Büro in der London School of Economics besuchten.

Das Wichtigste im Leben, sagte Layard zu uns, sollte es sein, in unserem Lebensumfeld so viel Glück zu schaffen und so wenig Unheil anzurichten wie nur eben möglich.³ In den Anfängen einer ausformulierten ökonomischen Theorie – dafür stehen die Namen Adam Smith und Jeremy Bentham – galt eine Wirtschaft in dem Maße als erfolgreich, in dem sie für das Wohlergehen der Menschen zu sorgen vermochte. Dieses Ideal brachte Layard überhaupt erst zur Wirtschaftswissenschaft.

Dieser Maßstab, erläutert Layard, ging jedoch im 20. Jahrhundert verloren, als das Bruttoinlandsprodukt (BIP) oder dessen naher Verwandter, das Bruttonationaleinkommen (früher Bruttosozialprodukt), als eine Art Summe aller innerhalb eines Jahres in Form von Gütern oder Dienstleistungen geschaffenen Werte zum Maßstab für die wirtschaftliche Verfassung eines Landes wurde. Dahinter stand der Gedanke: Je mehr Geld die Menschen zur Verfügung haben, desto größere Chancen haben sie und desto besser geht es ihnen folglich.

Das setzt voraus, dass wir genau wissen, was unseren Interessen dient, um auf dieser Basis rationale Entscheidungen zu treffen. Die Gesamtheit aller dieser rationalen Entscheidungen, so der nächste Schritt des Gedanken-

gangs, führt dazu, dass der Markt angemessene Preise festsetzt. Das erweist sich als Irrtum, denn noch jede Spekulationsblase ist geplatzt, von der niederländischen Tulpenmanie von 1630 bis 1637 bis zum spektakulären Platzen der Immobilienblase 2008.⁴

Eine weitere große Schwäche des BIP als Maßstab ist nach Ansicht Layards in den letzten Jahren überdeutlich geworden und besteht darin, dass das BIP selbst dann noch ansehnlich wirken kann, wenn wenige extrem reich werden und die Massen zunehmend verarmen. Dem gigantischen Reichtum eines winzigen Prozentsatzes der Bevölkerung stehen all die vielen Menschen gegenüber, die immer weniger Geld in der Tasche haben.

Oder auch so: Wenn beide Eltern arbeiten müssen, um die Existenz der Familie zu sichern, trägt das Geld, das sie für Kinderbetreuung ausgeben müssen, zum BIP bei, aber der Stress, dem solche Familien ausgesetzt sind, fällt unter den Tisch.

Deshalb stehen als besonders reich geltende Länder nicht unbedingt weit oben auf der Glücksskala, vor allem wenn der Reichtum sehr ungleich verteilt ist. Das BIP allein sagt nichts über die Probleme der weniger Begüterten: schlechtere Gesundheitsversorgung, schlechtere Bildungschancen, schlechtere Wohnqualität und Ernährung beispielsweise. Alle diese Faktoren wirken sich auch belastend auf die Kinder aus, denen in vielen Fällen als Erwachsenen ein vergleichbar ärmliches Leben bevorsteht wie ihren Eltern. Und noch eine schmerzliche Tatsache: Die Menschen, die für wenig Geld arbeiten müssen und deren billige Arbeitskraft den unermesslichen Reichtum weniger mehrt, haben kaum eine Chance, zu höheren Einkommensstufen aufzusteigen.

Im Übrigen, gibt der Dalai Lama zu bedenken, wird sich eine Wirtschaft, die allein auf Konsum und unbe-

grenztes Wachstum setzt, irgendwann doch auf die Realität einstellen müssen. Grenzenloses Wachstum ist einfach nicht durchzuhalten, wie schon E. F. Schumacher in seinem berühmten Buch *Small Is Beautiful* (dt. Ausgabe: *Die Rückkehr zum menschlichen Maß*) herausgearbeitet hat.

Als meine Frau und ich mit Richard Layard über den Campus zum Essen gingen, kamen wir am Schaufenster des Universitätsbuchladens vorbei, und da war das genannte Buch von Thomas Piketty in den Mittelpunkt gestellt. Keine Frage, es fand an der London School of Economics Beachtung. Aber ein Thema kommt in Pikettys Analyse, die europäische und amerikanische Verhältnisse betrachtet, nicht zur Geltung: wie es den Armen auf der ganzen Welt ergangen ist.

Der Aufwärtstrend der Weltwirtschaft hat nämlich Hunderte Millionen, wenn nicht Milliarden Menschen am unteren Ende des Spektrums auf ein etwas höheres Niveau gehoben: In den gut vier Jahrzehnten seit 1970 ist weltweit die Zahl derer, die von einem Dollar pro Tag oder weniger leben müssen, um 80 Prozent gesunken.⁵ Das verbesserte den Lebensstandard der arbeitenden Bevölkerung in ehemaligen Entwicklungsländern, die heute als Schwellenländer bezeichnet werden, zum Beispiel Brasilien, Russland, Indien und China.

Hier haben sich große Veränderungen vollzogen, aber die Kluft zwischen Arm und Reich haben sie nicht geschlossen: Auch die Zahl der Superreichen ist im gleichen Zeitraum in die Höhe geschossen. Die Zuwächse, das sagt auch Piketty, landen weit überproportional bei den Reichen.

Hier wird das Funktionsprinzip des Kapitalismus zum eigentlichen Problem: Die Ausrichtung auf Effizienz und schnelle Profite drückt die Löhne und macht Menschen

arbeitslos – und der zu verteilende Kuchen landet auf Kosten der Arbeitenden größtenteils auf den Tellern der Firmeninhaber.

Außerdem erreichte der Aufwärtstrend längst nicht alle. Die Verschiebung vieler Fertigungsjobs aus den Industrieländern in die Entwicklungsländer hatte unter anderem zur Folge, dass zahlreiche Arbeiter in wohlhabenden Ländern jetzt teilweise weniger verdienen, als ihre Eltern bei gleicher beruflicher Qualifikation verdienten.

Pikettys Regel besagt, dass die Kluft zwischen Arm und Reich immer größer wird. In der Tat, 2016 werden die achtzig reichsten Leute der Welt über etwa gleich hohe Vermögenswerte verfügen wie all die Milliarden Menschen auf den tieferen Sprossen der Einkommensleiter zusammen.⁶ Die Welt, so scheint es, wird künftig aus Inseln der Superreichen bestehen, die gut geschützt und fest ummauert in einem Meer von Schutzlosen liegen.

Eine weltweite Erhebung zu den Menschen am unteren Ende der Einkommensskala endet mit einer etwas bemüht wirkenden »guten Nachricht«: Vermutlich wird es in Zukunft nicht mehr als eine Milliarde Menschen geben, die in bitterster Armut leben. Das heißt aber wohl auch, dass immer Arme um uns sein werden.

Im Kapitalismus ist es stets in erster Linie ums Geld gegangen, sagt der Dalai Lama. Der Kapitalismus, fährt er fort, wird seine Zielsetzung erweitern müssen. Er wird auf den Nutzen aller Menschen bedacht sein müssen – und nicht allein auf den finanziellen Nutzen.

Das Geheimnis des Glücks

»Was ist das Geheimnis des Glücks?«, fragte ein Student der Princeton University den Dalai Lama.

Der blickte von dem einen zum anderen, einige Sekunden lang, dann rief er: »Geld!«

Wieder eine kleine Pause, dann: »Sex!«

Und zuletzt: »Nightclubs!«

Stürmischer Beifall.

Das führte er dann weiter aus und sagte: Wenn wir die Welt durch die Brille des Materialismus betrachten, suchen wir in sinnlichen Reizen – Shopping, Essen, Musik, Sportsendungen und so weiter – Befriedigung und Freude. Aber solche Freuden sind kurzlebig, und wenn wir ausschließlich auf sinnliche Vergnügen aus sind, werden wir am Ende ständig unzufrieden sein.

Konsum als Lebensinhalt, wie er in hochindustrialisierten Ländern immer weiter um sich greift und jetzt auch die Schwellenländer erreicht, macht nicht wirklich glücklich, sondern »setzt das Leben selbst herab, weil nur unsere niedere Natur berücksichtigt wird«.

Bei passender Gelegenheit erzählt er gern von einer sehr reichen Familie, bei der er auf einer langen Reise mittags zu Gast war, um eine Pause einzulegen. Im Bad, sagt er ein wenig verlegen, stand das Apothekerschränkchen offen, und er habe es sich nicht verkneifen können, einen Blick hineinzuwerfen. Er fand lauter Beruhigungs- und Schmerzmittel.

Seine kritische Betrachtung der modernen Wirtschaft setzt bei deren Grundannahme über Erfolg und Erfüllung an. »Viele glauben, Geld könne ein glückliches Leben sichern. Geld ist notwendig, sogar nützlich – aber immer noch mehr Geld bringt kein Glück. Glück aus Geld ziehen zu wollen, das geht einfach nicht, es ist zu materialistisch. Selbst wenn wir ein Leben im Reichtum als ganz erfreulich empfinden, können ganz in der Tiefe doch Sorgen ihr Unwesen treiben. Es hat etwas von der Wirkung eines Schmerzmittels: Der Schmerz ist nicht wirklich beseitigt,

aber für ein Weilchen überlagert. Für echte Zufriedenheit brauchen wir eine tragfähigere Basis.« Und weiter: »Der sicherste Weg besteht darin, beim Geist selbst anzusetzen und die Erfüllung nicht in sinnlicher Befriedigung zu suchen.«

Es käme also darauf an, uns vom Materialismus ab- und der Quelle echter Zufriedenheit zuzuwenden. »Da ist schwer etwas zu ändern«, sagt der Dalai Lama. »Unsere Hoffnung ruht auf der Jugend«, den Menschen, die in diesem Jahrhundert geboren wurden und noch geboren werden – und darauf, dass sie eine ordentliche Bildung genießen, die ihnen echte Werte vermittelt und sie über die wahren Bedingungen eines befriedigenden Lebens aufklärt. »Ich glaube, das ist die einzige Hoffnung.«

Einmal sagte er: »Heute glauben viele, der materielle Fortschritt müsse nur immer weitergehen, dann sei alles gut. Dieses Denken unterliegt einem Irrtum. Materielle Güter können dem Körper Annehmlichkeiten schaffen, dem Geist aber nicht.«⁷

»Money can't buy me love«, wie die Beatles sangen. Und Glück kann man mit Geld ebenfalls nicht kaufen.

Die Ergebnisse vieler Untersuchungen und Erhebungen, so Layard, lassen erkennen, dass Gesundheit, Beziehungen und Ähnliches die wichtigsten Faktoren für das individuelle Glück sind – weitaus wichtiger als das Einkommen.

Auch der Dalai Lama betont, dass Freundlichkeit, Zuneigung und Vertrauen im Umgang mit Angehörigen und Freunden uns glücklicher machen als Luxusgüter. Darüber hinaus führte er sozialwissenschaftliche Forschungsergebnisse an, nach denen der emotionale Auftrieb, den mehr Geld uns gibt, nicht lange anhält und die Gesamtzufriedenheit einer Gesellschaft umso höher liegt, je gleichmäßiger das Gesamtvermögen verteilt wird. Das scheint

der Grund dafür zu sein, dass Dänemark immer unter den Ländern ist, die bei der Frage nach Zufriedenheit und Glück der Bevölkerung an der Spitze der Rangliste stehen.

Ginge es den Regierungen um das Wohl der Menschen, so Layard, würden sie die Wirtschaft eher stabilisieren, statt sie so aufzuziehen, dass sich einige wenige hemmungslos bereichern können.

Während die Wirtschaftswissenschaft weiterhin an das Bruttoinlandsprodukt glaubt und Geld als Maßstab für Glück nimmt, weist Layard auf eine historische Ironie hin: Der Wirtschaftswissenschaftler, der das BIP entwickelte, warnte auch gleich davor, es als Maß für den Wohlstand der Menschen zu nehmen.⁸ Es deutet, wie Layard sagt, sehr viel wissenschaftliches Material darauf hin, dass unsere Gesundheit, die Qualität unserer Beziehungen und andere Faktoren dieser Art ausschlaggebend für unser Glück sind. Das Einkommen spielt nach diesen Daten eine verschwindend geringe Rolle für das Glück im Leben der Menschen.

Layard steht in der ersten Reihe einer wirtschaftswissenschaftlichen Bewegung, die ein besseres Maß des Wohlergehens einer Gesellschaft sucht als das BIP. Nach seiner Meinung sollten die Länder danach beurteilt werden, wie die Menschen dort *selbst* den Grad ihres Wohlergehens einschätzen. Dabei zählt nicht allein das Einkommen und seine Bedeutung für das Glück der Menschen, sondern man berücksichtigt auch Gesundheit, gesellschaftliches Engagement, Umwelt und Bildung.⁹

Die OECD (Organization for Economic Co-operation and Development, Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung), deren Ziel es ist, weltweit das Wirtschaftswachstum und den Beschäftigungsstand zu fördern sowie den Lebensstandard zu heben, hat jetzt auch Messgrößen für Lebenszufriedenheit in ihre

offiziellen Statistiken eingebaut. Und Layard, Mitglied des Oberhauses, hat für sein Anliegen auch Fürsprecher in der Regierung gefunden.¹⁰

Der Dalai Lama befürwortet dieses progressive Denken zum Wohl der Menschen, das über die reine Wirtschaftswissenschaft hinausgeht. So kreativ und innovativ die Wirtschaft auch sein mag, wir stehen immer noch vor der Aufgabe, Milliarden von Menschen mit dem Nötigsten zu versorgen. Nur eine am Prinzip des Mitgefühls orientierte Wirtschaft kann nach seiner Auffassung die gewaltige Ungleichheit zwischen den Ärmsten und den Reichsten überwinden.

Er applaudiert allen Bestrebungen, das »Bruttoinlands-glück« zum Maßstab der Entwicklung zu machen, fügt aber hinzu, dass kreative Ansätze zur Verwirklichung und nicht bloß Erörterung dieses Ideals einer mitfühlenden Wirtschaft nach wie vor ausstehen.

Action for Happiness

Selbst bei steigendem BIP, das zeigen Layards Daten, geht das Vertrauen unter den Menschen zurück, während Ängste und Depressionen zunehmen. Er fordert aber, das Wohlergehen der Menschen, ihr Glück, zum eigentlichen Maß des Fortschritts einer Gesellschaft zu machen, da die finanzielle Besserstellung kein verlässliches Maß bietet.¹¹ Das ist zwar unter Wirtschaftswissenschaftlern umstritten, aber manchen überzeugt es doch – und Verbündete finden sich sogar da, wo man sie gar nicht vermuten würde.

Zum Beispiel Gus O'Donnell, der früher Kabinettssekretär und damit höchster Staatsbeamter des Vereinigten Königreichs war – eine so hohe Machtposition, dass man ihn, wie manche frotzeln, vielfach nur mit seinen Initialen

benannte: GOD. Jedenfalls setzte er sich für eine neue Form der Bewertung politischer Entscheidungen auf Gebieten wie Bildung, Gesundheit, Renten- und Beschäftigungspolitik ein, die auch erkennbar macht, welche Auswirkungen auf das Wohlergehen der Menschen damit verbunden sind.

Auf diesen Erfolg hin fassten Layard und seine Mitstreiter den Plan, einen begleitenden gesellschaftlichen Wandel in Gang zu setzen, der eine Alternative zur allzu schlichten Jagd nach dem Geld bieten sollte. Sie wollten der Gesellschaft ein neues Bild eines glücklichen, erfüllten Lebens vermitteln. In früheren Zeiten war der Religion diese Funktion zugefallen, doch da sich in Westeuropa immer mehr Menschen von der Religion abwandten, war hier ein Vakuum entstanden.

So entstand »Action for Happiness«, eine säkulare Bewegung, die den Menschen – wie früher die Religion – ethischen und emotionalen Rückhalt bieten möchte. Es ging darum, die Grundzüge eines sinnvollen Lebens und rücksichtsvollen Miteinanders aufzuzeigen, aber so, dass sich auch Menschen ohne im engeren Sinne religiöse Interessen angesprochen fühlten.¹² Der Dalai Lama bekundete seine Zustimmung damit, dass er sich bereit erklärte, Schirmherr der Organisation zu werden.

Wer der Organisation beitrifft, macht sich dieses Vorhaben zu eigen: »Ich will versuchen, in meiner Umgebung für mehr Glück und weniger Unglück zu sorgen.« Man sorgt für sein eigenes Wohlergehen, setzt sich aber auch in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz, in Schulen und sonstigen Gemeinschaften und Einrichtungen für das Glück aller ein, wie es Mark Williamson, der Leiter der Organisation, ausdrückt.

Es gibt inzwischen Hunderttausende Mitglieder weltweit, berichtet Williamson, aber »das Wunderbare ge-

schieht eigentlich in kleinen Gruppen, in denen man sich persönlich begegnet«. Es scheint ein wenig nach dem Vorbild der Anonymen Alkoholiker organisiert zu sein, denn jeder kann eine lokale Gruppe organisieren, in der man sich nach einem festen Ablauf begegnet und austauscht.

Eine Zusammenkunft beginnt mit einer kurzen Achtsamkeitsübung und Danksagung, bevor man zum jeweiligen Gesprächsgegenstand kommt. Am Ende sagt jeder, wie er oder sie weiterhin aktiv werden will, etwa um Bedürftigen zu helfen oder sich einsamen Menschen zuzuwenden. Eine Gruppe hat ein »Happiness-Café« aufgemacht, wo Gleichgesinnte Kontakt aufnehmen und ihre Gedanken über mehr Glück und Gemeinsinn im unmittelbaren Lebensumfeld austauschen können.

Das Hauptprogramm der Organisation ist ein achtwöchiger Kurs mit dem Titel »Exploring what matters«, in dessen Verlauf sich die Teilnehmer klarzumachen versuchen, »worauf es ankommt«. Das beginnt mit Fragen wie »Was zählt im Leben?« und »Was macht uns wirklich glücklich?«. Im Weiteren geht es darum, wie man mit misslichen Umständen umgeht, was gute Beziehungen ausmacht, wie man sich am besten um andere kümmert, wie man am Arbeitsplatz und im Stadtviertel mehr Glück verwirklichen kann. Zum Abschluss geht es um die Frage: »Wie können wir eine glücklichere Welt schaffen?«

Gar nicht selten erschließen sich hier unverhofft neue Wege, um Menschen in Not zu helfen. Zum Beispiel kam Jasmine Hodge-Lake wegen ihrer chronischen Schmerzen zu *Action for Happiness*. Eine degenerative Wirbelsäulenerkrankung, dazu auch noch ein Karpaltunnelsyndrom und Fibromyalgie verbanden sich bei ihr zu einem Leidensdruck, der ihr Leben praktisch zum Stillstand brachte.

Sie war seit über zehn Jahren wegen der ständigen star-

ken Schmerzen arbeitsunfähig und zutiefst verzweifelt. Sie hatte Schmerztherapien und Kurse zum Umgang mit Schmerzen hinter sich, und da alles nichts half, war sie erst recht entmutigt und deprimiert. »Am Ende«, sagt sie, »hatte ich das Gefühl, dass es für mich keine Hoffnung gibt. Das also ist mein Leben: kein Leben.«¹³ Hinzu kam, dass sie sich isoliert fühlte. »Ich mochte nicht mehr mit anderen zusammen sein, ich dachte mir, dass sich doch keiner wirklich etwas aus mir macht.«

Zufällig stieß sie auf die Website von *Action for Happiness* und fand dort eine Liste von »zehn Schlüsseln zu einem glücklicheren Leben«, auf der unter anderem stand, man solle mehr unter Leute gehen. Da begriff sie, dass sie durchaus praktische Schritte tun konnte, um mehr Glück zu finden. Sie trug sich für den achtwöchigen Kurs ein.

Hier ging ihr bald das erste Licht auf, nämlich als sie sich die Aufzeichnung eines Vortrags über Achtsamkeit von Jon Kabat-Zinn anhörte und gleich verstand, dass sie ihre Einstellung zu den Schmerzen ändern konnte. Sie konnte sie annehmen, anstatt gegen sie anzukämpfen. Als sie diesen Schritt innerlich tat, ließen die seelischen Schmerzen nach, auch wenn die körperlichen blieben.

Der nächste Aha-Moment kam in der Woche, in der es um die Frage ging, wodurch Arbeit als sinnvoll und befriedigend empfunden wird. Ihr wurde klar, dass sie eigentlich zu nichts mehr Lust hatte. Sie fasste den Entschluss, sich künftig um andere Schmerzpatienten zu kümmern und zu sehen, ob sie ihnen ebenfalls helfen konnte. »Ich war nach wie vor ziemlich deprimiert«, berichtet sie, »aber ich unternahm jetzt trotzdem wieder mehr. Und was ich bei *Action for Happiness* gelernt habe, war mir wirklich eine große Hilfe. Ich sah, dass ich manches tun konnte, was wirklich weiterhalf. Es gab für die Zukunft wieder einen Hoffnungsschimmer.«

Sie fing an zu überlegen, wie Menschen mit chronischen Schmerzen grundsätzlich besser zu helfen sei. »Ich sah, dass wir da einen neuen Ansatz brauchen, der mehr Hoffnung bietet und sich der Ideen bedient, auf die ich bei *Action for Happiness* gestoßen bin.« Heute berät sie andere Schmerzpatienten über mögliche Hilfen – und ist immer bemüht, ihnen Hoffnung zu machen. Sie möchte im Rahmen eines britischen Programms zur Verbesserung der Patientenversorgung eine »Patientenstimme« werden. Sie rührt auch die Werbetrommel für *Action for Happiness* und teilt Karten mit den »Zehn Schlüsseln« aus, um die Menschen zum Mitmachen zu animieren.

»Ohne diesen Kurs wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin«, schreibt sie. »Es gibt weiterhin schlimme Tage, und das Leben ist beileibe nicht perfekt. Aber der Kurs ist mir wirklich eine große Hilfe, und jetzt versuche ich an den Veränderungen mitzuwirken, die ich selbst erleben möchte.«

Gutes tun und erfolgreich sein

Die riesigen Ziegelsteinfabriken von Easthampton in Massachusetts hatten ihre beste Zeit im 19. Jahrhundert, sind aber inzwischen nur noch heruntergekommene Industrieruinen mit zerbrochenen Fenstern und von Graffiti übersäten Mauern. Eines dieser Fabrikgebäude, heute »Eastworks« genannt, wurde in jüngster Zeit restauriert und beherbergt jetzt kleine Betriebe wie *Prosperity Candle* in seinem geräumigen und wegen der hohen Fenster lichtdurchfluteten Loft. Hier wirkt Moo Kho Paw, die aus Burma eingewandert ist und ein neues Handwerk erlernt hat, mit dem sie ihre Familie ernährt: sie ist Kerzenmacherin.

Paw hat mit ihren drei Kindern die vollkommene Abhängigkeit in einem Flüchtlingslager an der Grenze zu

Thailand erlebt, und mit ihrem jetzigen Einkommen kann sie erstmals die Kinder selbst versorgen und die Miete zahlen; es reicht sogar noch für Babysitter. Sie arbeitet zusammen mit zehn anderen Flüchtlingsfrauen für *Prosperity Candle*, dann sind da noch zwölf Erdbebenopfer aus Haiti und etwa sechshundert Frauen (meist Kriegswitwen) aus dem Irak. Sie alle kommen aus tiefster Armut und können sich jetzt ihren Lebensunterhalt selbst verdienen.

So war es auch vorgesehen. *Prosperity Candle* ist kein gewöhnliches Unternehmen, sondern besitzt eine Art Gemeinnützigkeitsstatus und hat eine Rechtsform, die irgendwo zwischen »gemeinnützig« und »profitorientiert« steht. Ted Barber, der Gründer, beschreibt es so: »Wir sind eine gewinnorientierte Firma mit einem gemeinnützigen Herzen. Wir möchten die Welt ein bisschen besser und wohnlicher machen.«¹⁴

Das sind keine faden Gemeinplätze, sondern es handelt sich um die für die Geschäftslizenz explizit formulierten Ziele des Betriebs. So oder so ähnlich folgen manche Firmen jetzt dem Ruf nach Geschäftsmodellen, die auch einer Ethik der Fairness und des Mitgefühls Raum bieten und für höhere moralische Normen in der Wirtschaft eintreten.

Nach solchen Prinzipien funktioniert auch die Greyston Bakery in Yonkers, New York. Sie stellt Leute ein, die sie auch ausbildet und für deren Unterbringung sie sorgt. Es sind Menschen, die den Weg in die Verzweiflung auf ihre je eigene Weise kennen – als ehemalige Häftlinge, Drogensüchtige, Sozialhilfeempfänger, geschlagene Ehefrauen oder Analphabeten. Sie alle haben hier ein verlässliches Einkommen, das ihren Lebensunterhalt sichert. Die Bäckerei fertigt große Mengen Brownies für einen Speiseeishersteller, der daraus Spezialitäten wie Chocolate Fudge Brownie kreiert. Das Firmenmotto lautet: »Wir stellen

keine Leute ein, um Brownies zu backen, wir backen Brownies, um Leute einstellen zu können.«

Der Dalai Lama hörte mit Entzücken von dieser Bäckerei und der ganzen Klasse solcher Betriebe, die in den USA »B Corporations« genannt werden und grundsätzlich zwei Unternehmensziele haben, nämlich der Gesellschaft oder der Umwelt zu nützen und dabei auch noch Gewinne zu erwirtschaften, also Gutes zu tun und erfolgreich zu sein. Solche Firmen zahlen Steuern, sind aber nur beschränkt haftbar (etwa gegenüber Anteilseignern; diese können nicht verlangen, dass die Firma auf Kosten ihres sozialen Engagements die Gewinne maximiert).

Das kann alle möglichen Formen annehmen. Auch große Unternehmen zeigen heute gern »Corporate Social Responsibility« (CSR) oder »unternehmerische Sozialverantwortung«. Im Minimalverständnis bedeutet CSR einfach, dass man sich an ethische Geschäftspraktiken hält, aber manche Unternehmen gehen mit nicht unmittelbar geschäftsrelevantem gesellschaftlichem Engagement darüber hinaus. Cisco Systems beispielsweise ist eine Technologiefirma, die anderen Firmen ihre Kompetenz in Form von Produkten und Dienstleistungen anbietet. Meist geht es um digitale Netzwerke. Die meisten Leute, die den Namen der Firma kennen, wissen allerdings nicht, dass CSR hier sehr wichtig genommen wird.

Etwa ein Drittel der sechzigtausend Cisco-Angestellten lebt und arbeitet in Indien. Als eine Million Menschen durch eine Jahrhundertflut obdachlos wurden, wollten die Beschäftigten der Firma helfen und spendeten nicht nur zweitausendsiebenhundert Stunden ihrer Zeit, sondern auch Geld, mit dem weit über dreitausend überflutete Wohnungen wiederhergestellt werden konnten, dazu ein voll vernetztes medizinisches Versorgungszentrum, das jetzt Tausenden Patienten erstmals erlaubt, Spezialisten in

weit entfernten Städten zu konsultieren. Im Zuge dieses Aufbaus vernetzte Cisco auch gleich noch vier abgelegene Schulen, von denen aus jetzt ein Fernstudium betrieben werden kann.

Über diese einmalige CSR-Aktion hinaus wendet Cisco im Rahmen eines Fünfjahresplans zehn Millionen Dollar auf, um in fünf Ländern Gemeinschaftszentren mit Internetanbindung einzurichten: Äthiopien, Kenia, Ruanda, Uganda und Südafrika. Der Nutzen dieser Zentren ist beträchtlich. Sie erleichtern den Menschen die Arbeitssuche, ermöglichen Frauen ein Fernstudium und verbessern die Gesundheitsversorgung, was wiederum einen Rückgang der HIV-Totenzahlen zur Folge hat.

Um dem beklagenswerten Zustand der kinderärztlichen Versorgung in weiten Teilen der Welt abzuhelfen, haben Cisco-Beschäftigte eine spezielle pädiatrische Fernversorgung installiert. Sie arbeiten zum Teil in Kliniken der USA, aber auch in Brasilien, China und Uganda – und eben in diesem indischen Überschwemmungsgebiet. Dort wurden die technischen Voraussetzungen dafür geschaffen, dass die Ärzte vor Ort sich weltweit mit pädiatrischen Spezialisten kurzschließen können, wenn es um seltene oder schwer zu behandelnde Krankheiten geht.

Kurzum, wenn auch noch andere Dinge als Umsatz und Gewinn zählen, verändert sich das gesamte Geschäftsverhalten eines Unternehmens. Der amerikanische Sportbekleidungshersteller Patagonia war ebenfalls lange Zeit eine »B Corporation«. Dadurch war die Firma in der Lage, zeitaufwendige Forschungen zu betreiben, die sich erst viel später auszahlten. In diesem Fall ging es um Regenkleidung, bei der nicht Erdölprodukte den Nässeschutz lieferten, sondern ein Wüstenstrauch.¹⁵

Dann haben wir noch Warby Parker, einen Hersteller von Brillengestellen, der für jedes verkaufte Gestell ein

weiteres für Entwicklungsländer spendet. Und die Jonathan Rose Company, eine ökologische Baufirma, erstellt Häuser für Arme, die höchste Umweltnormen erfüllen.

Solche Firmen stehen für einen nicht nur profitablen, sondern auch sinnvollen Kapitalismus. Einer der Vorreiter auf diesem Gebiet war die berühmte Grameen Bank in Bangladesch, ein von Muhammad Yunus gegründetes Kreditinstitut, das Mikrokredite an Arme vergibt, damit sie kleine Geschäfte aufbauen und schließlich ihr Darlehen abbezahlen können. Das Geld wird dann wieder neuen Kreditnehmern zur Verfügung gestellt.

In solchen Ansätzen zeichnet sich eine Bewegung ab, die »bewusster Kapitalismus«, »sinnvolles Wirtschaften« oder »impact investing« (sozial- und umweltverträgliches Investment) genannt wird. Das gemeinsame Ziel: Gewinne sollen eine Kraft zum Guten sein.

Bei einer Zusammenkunft mit Firmenchefs bezeichnete der Dalai Lama dergleichen als »positiven Kapitalismus«, in dem man für sein eigenes Fortkommen sorgt und zugleich anderen den Weg nach oben ebnet.

Das entspricht dem beruflichen Rat, den er vor Studenten äußerte: »Sehen Sie erst einmal zu, dass Sie finanziell auf eigenen Beinen stehen können. Wenn das erreicht ist, helfen Sie anderen.«

»Die Weltwirtschaft«, sagt er, »ist wie ein Dach, das sich über uns alle wölbt, aber es braucht individuelle Stützpfeiler. Die Wirtschaft braucht mehr Verantwortungsgefühl, mehr Zusammenarbeit – weniger Geheimnistuerei, Angst und Verdrängungswettkampf. Vertrauen ist das Allerwichtigste. Wir brauchen einen Wettbewerb, der allen nützt: Wenn ich Fortschritte erziele, sollte es bei den anderen auch so sein, sonst müssten sie ja zurückbleiben.«

Einige Wochen vor meinem Treffen mit dem Dalai Lama erzählte mir Mark Benioff, Geschäftsführer des Cloud-

Computing-Unternehmens *SalesForce*: »Die Unternehmen verfügen über immense Mittel, die man sinnvoll einsetzen könnte. In einem mitfühlenden Kapitalismus kann man erfolgreich sein und dabei auch noch Gutes tun.« Benioffs Firma wendet ein Modell an, das er auch anderen Unternehmen wärmstens ans Herz legt: Ein Prozent der Gewinne, ein Prozent der Produktion und ein Prozent Angestellten-Arbeitszeit werden für gute Zwecke verwendet.¹⁶

Auch Bill Gates und Warren Buffet fordern andere Milliardäre auf, es ihnen gleichzutun und über die Hälfte ihres Vermögens für wohltätige Zwecke zu stiften. Über zweihundert der Angesprochenen haben zugesagt.

Und so gibt es viele Beispiele für mitfühlenden Kapitalismus – und doch nicht annähernd genug. Für mein Verständnis ist der Dalai Lama selbst ein Vorbild der Großzügigkeit, dem wir alle nacheifern könnten.¹⁷ Vor Geschäftsleuten sagte er, jeder möge nach seinen Möglichkeiten den anderen helfen.

Die emotionale Temperatur macht unsere Tage zu guten oder schlechten Tagen. Sogar am Arbeitsplatz gibt es Möglichkeiten, mehr Wärme und Herzlichkeit zu schaffen. Als der Dalai Lama zu einer Gruppe von Geschäftsleuten sprach, sagte er etwas, was mich leicht verblüffte. Man konnte seine Worte als praktischen Managementrat auffassen, direkt dem Handbuch des Personalmanagements entnommen, doch in Wirklichkeit entsprangen sie seinem ureigenen Mitgefühl.

Einer dieser Manager sagte, es bereite ihm Sorgen, dass seine jüngeren Mitarbeiter schon am Beginn ihrer Karriere so gestresst und ratlos wirkten. Die Antwort des Dalai Lama: »Geben Sie diesen jüngeren Leuten einmal in der Woche oder einmal im Monat Gelegenheit zu einem internen Gespräch – nicht übers Business, sondern über ihre

innere Verfassung, über ihre Gefühle. Das wird sie ausglichener machen.« Bei diesen Gelegenheiten könnten sie erörtern, wie man widerstandsfähiger wird, mit Herausforderungen umgeht und effektiver wird. In diesem Zusammenhang lobte er das Betriebsklima in manchen japanischen Unternehmen, in denen es noch Sicherheit und eine entsprechende Loyalität gibt, fast wie in einer Familie. Auch das kann eine Funktion des Wirtschaftslebens sein: dass die Menschen sich am Arbeitsplatz wohl fühlen.

Ich erzählte ihm von einer weiteren Möglichkeit, nämlich durch Umbau einer bestehenden Firma mehr mitfühlendes Handeln zu ermöglichen. Der Weltkonzern Unilever beispielsweise kündigte eine neue Nachhaltigkeitsstrategie an, die darin besteht, Rohmaterialien von einer halben Million Kleinbauern in der Dritten Welt zu beziehen. Es handelt sich um eine ganz neue Versorgungslinie der Firma, die auf technische Unterstützung der Kleinbauern setzt, damit sie verlässliche Zulieferer mit gesichertem Einkommen werden können.¹⁸ Kenner der Probleme in den Entwicklungsländern sagen, es gebe für die ärmsten ländlichen Gegenden der Welt keinen besseren Weg zu mehr Gesundheit, besserer Bildung und wirtschaftlichem Aufschwung, als den Bauern mit genau solchen Mitteln zu einem stabilen Einkommen zu verhelfen.

Bei diesem Bericht hatte der Dalai Lama wieder einmal Gelegenheit, »Wirklich wunderbar!« zu rufen.

Für die Bedürftigen sorgen

Zu Hilfe, meine Freunde!

*Heute Nacht um drei Uhr ist auf dem Boulevard
Sebastopol eine Frau gestorben. Sie hatte nur ein ein-
ziges Papier bei sich: den ihr zugestellten Räumungs-
befehl.*

*Jede Nacht kauern so wie sie über zweitausend
Menschen im strengen Frost auf der Straße,
ohne ein Dach über dem Kopf,
ohne ein Stück Brot.*

Mehr als einer ist beinahe nackt.

*Hört, was ich sage! Angesichts so grauenvoller Zu-
stände sind nicht einmal mehr Behelfssiedlungen vor-
dringlich.*

*Innerhalb von drei Stunden sind zwei erste Notunter-
künfte geschaffen worden; diese sind bereits überfüllt.
Überall müssen neue geschaffen werden.*

*Noch heute müssen in allen Städten Schilder hängen
mit der Überschrift:*

NOTUNTERKUNFT FÜR UNSERE BRÜDER:

*Notleidender, wer du auch seist,
tritt ein, schlaf dich aus, iss dich satt,
fass wieder Mut!*

Hier wirst du geliebt.

Dieser Aufruf erging im strengen französischen Winter 1953/54 über den ersten europäischen Privatsender Radio Luxemburg, der weite Teile Frankreichs erreichte. Der Sprecher im Radio und der Autor des in allen großen fran-

zösischen Tageszeitungen abgedruckten gleichlautenden Aufrufs war Abbé Pierre¹ – katholischer Priester, Fürsprecher der Obdachlosen und ehemaliger Angehöriger der Résistance, der Juden und politisch Verfolgten zur Flucht in die Schweiz verholffen hatte.

Es kam augenblicklich zu einer ungeheuren Welle der Hilfsbereitschaft, riesige Geldbeträge wurden gespendet, dazu ganze Berge von Decken und anderen Versorgungsgütern, und es entstanden unzählige Notunterkünfte.

Bereits 1949 hatte Abbé Pierre die Organisation Emmaus zur Unterstützung der Armen und Obdachlosen gegründet.² Die Mittel der Organisation kamen unter anderem von einem gestifteten Weingut, das auch der Dalai Lama einmal besuchte. Er zeigte sich tief beeindruckt von dem Abbé: »Er war wunderbar, ein großartiger Freund.«

Wenn es um aktive Liebe und praktisches Mitgefühl geht, fällt dem Dalai Lama auch sofort Mutter Teresa ein. Er ist ihr einmal kurz begegnet, und nach ihrem Tod besuchte er ihre Nachfolgerin, Schwester Nirmala von den Missionarinnen der Nächstenliebe (dem von Mutter Teresa gegründeten Orden). Er war sehr berührt von der Hingabe, mit der die Schwestern selbstlos für die Kranken und Armen sorgen und die christlichen Ideale so überzeugend verkörpern.

Er bewundert solche religiösen Gruppierungen, wenn sie beispielsweise in abgelegenen Gegenden Indiens und Afrikas ihre Arbeit tun und ein entbehrungsreiches Leben auf sich nehmen, um Schulen und medizinische Einrichtungen aufzubauen und so die Gesundheit und Versorgung Bedürftiger zu sichern. Solche Vorhaben nennt der Dalai Lama mir gegenüber »wundervoll« und lobt sie für ihren »Dienst an Gottes Schöpfung«.

Noch besser wäre es, fügte er hinzu, wenn es hier ausschließlich um die Linderung von Leiden ginge und über-

haupt nicht um die heimliche Absicht der Bekehrung. Bei den Nichtregierungsorganisationen (NGOs) sei, was die Linderung der Armut und die Verbesserung der sozialen Verhältnisse in der Welt angeht, weniger oder gar nicht mit solchen sekundären Motiven zu rechnen.

Es gibt einen tibetischen Ausdruck für diese Formen des aktiven Mitgeföhls: *Men la lhakpar tsewa*, bedeutet so viel wie »für die Benachteiligten besondere Sorge tragen« – die Wehrlosen verteidigen und allen Bedürftigen wie Armen, Behinderten und Kranken helfen.

»Manchmal«, sagte der Dalai Lama, »blicken die Wohlhabenden auf die Bedürftigen herab und geben ein wenig, aber es geschieht ohne echten Respekt. Es sind aber Menschen wie sie, begabt wie sie. Wir haben alle die gleichen Anlagen, aber nicht immer die gleichen Chancen«, und für den Fortschritt seien hier gesellschaftliche Veränderungen wichtig.

Das erinnerte mich an den Psychologen James Flynn, der weltweit erhobene Daten zum Intelligenzquotienten (IQ) analysiert hat.³ In Ländern mit deutlich auseinanderklaffenden Gruppierungen von Privilegierten und Benachteiligten, so Flynns Ergebnis, bestand beim IQ ein deutlicher Vorsprung der bessergestellten Kinder.

Sobald jedoch die armen Kinder, beispielsweise durch Auswanderung der Familie, in den Genuss einer besseren Ernährung und Bildung kamen und nicht mehr unter Diskriminierung zu leiden hatten, verschwand der IQ-Unterschied innerhalb einer einzigen Generation.

Die Privilegierten und Benachteiligten eines Landes, so der Dalai Lama, müssen sich gemeinsam für Veränderungen einsetzen. Die Bessergestellten müssen sich zunächst fragen, was geschehen kann, um den Benachteiligten zu helfen, und dann entsprechende Mittel einsetzen, um ihnen zu besserer Bildung und Ausbildung zu verhelfen.

Letztlich gehe es darum, »sie zu befähigen, auf eigenen Beinen zu stehen«. Die Bedürftigen andererseits müssten es darauf anlegen, sich selbst zu helfen. »Die Schwierigkeiten mögen aussehen, wie sie wollen«, bekräftigte er. »Wichtig ist, dass man sich nicht hoffnungslos oder hilflos fühlt. Man hat das gleiche Recht auf ein glückliches Leben wie jeder andere.« Wo solche Anstrengungen unternommen werden, »können sich die Umstände zum Besseren verändern«.

Wenn wir stets vom Gedanken der Einheit aller Menschen ausgehen, wird völlig selbstverständlich, dass »wir alle das gleiche Recht haben, glückliche Menschen zu werden«. Dann können wir gegenüber den Bedürftigen nicht einfach die Achseln zucken und sagen: »Pech gehabt«, anstatt zu helfen.

»Wenn Sie Mitgefühl in Aktion überführen«, sagte der Dalai Lama zu einer Gruppe von Studenten, »brauchen Sie ehrliche Motive, und darüber hinaus müssen Sie sich mit der Dynamik hinter dem Problem ein wenig auskennen. Sehen Sie sich die Grundursache für die Kluft zwischen Reichen und Armen an.« Man brauche da, fügte er hinzu, einen klaren Blick ebenso wie Mitgefühl.

Allen, die an Gott glauben, sagt er: »In den Augen Gottes sind alle sieben Milliarden Menschen gleich: die gleiche Natur, die gleichen Wünsche, das gleiche Anrecht auf Glück. Der Menschheit zu dienen, vor allem den Armen, das ist der beste Gottesdienst.«

Für diejenigen, die keine Religion haben, formuliert er die gleiche Botschaft etwas anders: »Wir sind soziale Tiere, und sogar unter Tieren kommt Großzügigkeit vor. Sie teilen sich die Nahrung, sie sorgen füreinander, und sei es durch schlichtes Lecken. Wenn Sie glücklich sind und reichlich zu essen haben, aber Ihr Nachbar nicht zurechtkommt, ist es völlig natürlich, sich großzügig zu zeigen.«

Hilfe zur Selbsthilfe

Wer weit genug auf den staubigen Straßen Indiens geht, wird irgendwann Leprakranke sehen, die am Straßenrand kauern, vor sich eine Blechschale für Almosen. Vielen dieser Menschen fehlen bereits Finger oder Zehen oder ganze Gliedmaßen – traurige Folgen dieser fortschreitenden Krankheit, die die Nerven angreift.

Der Dalai Lama hat schon oft an Hilfseinrichtungen für Leprakranke gespendet. Besonders angetan war er von der Anandwan-Gemeinschaft, gegründet von seinem Freund Baba Amte, der in jüngeren Jahren ein Gandhi-Anhänger war. Baba Amte glaubt, dass Leprakranke vor allem achtbare Arbeit und nicht Almosen brauchen.

Er litt selbst an einer degenerativen Wirbelsäulenerkrankung, die ihn so stark behinderte, dass er meist liegen musste. Trotzdem spielte er eine sehr aktive Führungsrolle. Er machte einen starken Eindruck auf den Dalai Lama, als dieser die Anandwan-Gemeinschaft in Südindien besuchte – ein Dorf aus Wohnhäusern, Werkstätten, Schulen und einem Krankenhaus, dazu grüne Gärten in einer ehemals verkarsteten Gegend. All das war von Menschen mit Lepra oder anderen Krankheiten und Behinderungen aufgebaut worden.

Der Dalai Lama erzählt, wie er neben Baba Amte auf der Bettkante saß und ihm die Hand hielt. »Mein Mitgefühl, sagte ich zu ihm, besteht eigentlich aus lauter Gerede, während seines aus allem leuchtete, was er tat. Ja, er war ein Mensch, der das aktive Mitgefühl wirklich lebte, Inspiration und Vorbild für uns alle.«⁴

Anandwan beherbergt und versorgt heute über zweitausend Lepraproffer und deren Kinder, außerdem Hunderte blinde oder taubstumme Kinder sowie Waisen und uneheliche Kinder. Nach den gesellschaftlichen Gepflogen-

heiten Indiens wären alle diese Menschen Ausgestoßene, die keine andere Wahl haben würden, als zu betteln. »Bei meinem Besuch dort«, sagte der Dalai Lama, »sah ich nur Menschen mit Würde und Selbstachtung. Und sie alle waren gleich. Alle hatten Arbeit und verdienten ihren Lebensunterhalt. Wenn sie alt wurden und nicht mehr arbeiteten, wurden sie weiter versorgt. Sie waren behindert, aber ihr Geist blieb ungebrochen. Es war sehr, sehr eindrucksvoll.«

Baba Amte hatte es sehr knapp und unverblümt ausgesprochen: »Almosen zerstören, Arbeit baut auf.«⁵

Die Bewohner von Anandwan verdienen ihren Lebensunterhalt mit der Herstellung von Teppichen, von Schulheften und Grußkarten aus Recyclingpapier, von Bettgestellen aus Metall, von speziellem Schuhwerk für Leprakranke und manch anderem.

Baba Amte starb 2008; seine zwei Söhne, beide Ärzte, führen sein Werk fort. Nach jüngsten Berichten beherbergen und beschäftigen Anandwan und zwei Schwestergemeinschaften über fünftausend Menschen.⁶ »Ihre innere Haltung ist das Entscheidende«, erinnert sich der Dalai Lama an seinen Besuch in Anandwan. »Ihre Arbeit gibt ihnen Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl, und das merkt man an ihrer Begeisterung.«

Was die Hilfe für Bedürftige angeht, tritt der Dalai Lama wie Baba Amte dafür ein, dass die Menschen lernen, sich selbst zu helfen. Die Haltung ist hier sehr wichtig, denn »manchmal haben Arme das Gefühl, sie könnten nicht viel tun, um sich selbst zu helfen.« Es sei wichtig, an den eigentlichen Ursachen ihrer Schwierigkeiten etwas zu ändern. Sie haben die gleichen Anlagen wie alle anderen, nur müssen sie an ihre Fähigkeiten glauben, sie müssen sich einsetzen, sie brauchen die gleichen Chancen. Dann können sie sich als ebenbürtig erweisen.

Mir erzählte er von der chinesischen Propaganda, das Gehirn der Tibeter sei »minderwertig«. Es gebe Tibeter, die sich diesem Urteil gebeugt hätten. Aber Tibeter, die die gleiche Ausbildung erhalten und entsprechende Chancen bekommen, erweisen sich als genauso fähig wie jeder andere, und inzwischen glaube kaum noch einer von ihnen an das Märchen der Unterlegenheit.

Dieses Beispiel gebrauchte er nach dem Ende der Apartheid auch im Gespräch mit einem Slum-Bewohner in Soweto, den er dort besuchte und der ihm erzählte, Afrikaner hätten kein so gutes Gehirn wie die Weißen und seien einfach nicht so intelligent.

Der Dalai Lama war entsetzt und dann auch traurig. »Ich sagte ihm, das sei einfach vollkommen falsch. Würde er Wissenschaftler fragen, ob es Unterschiede des Gehirns gebe, die mit der Hautfarbe zusammenhängen, würden sie das ganz entschieden verneinen. Tatsächlich herrscht Gleichheit, Ebenbürtigkeit. Bitte nutzen Sie Ihre Chancen, arbeiten Sie, setzen Sie sich ein. Sie können in jeder Weise gleichwertig sein.« Sehr nachdrücklich brachte der Dalai Lama weitere Argumente vor. Afrika, sagte er, habe großartige Möglichkeiten, nur habe die lange Kolonialherrschaft das Selbstvertrauen der Afrikaner untergraben. Doch das lasse sich wie bei den Tibetern mit Gleichberechtigung, Chancengleichheit und besserer Bildung überwinden.

Nach vielem Hin und Her seufzte der Mann und sagte leise: »Sie haben mich überzeugt, dass wir gleich sind. Wir sind ebenbürtig, jetzt glaube ich es.«

»Ich war so erleichtert«, erinnert sich der Dalai Lama. »Wenigstens diesen einen habe ich umstimmen können.«

Herrschaft über das eigene Ich

Natürlich sollen die Vermögenden helfen und in den armen Gegenden beispielsweise Indiens und Afrikas für Bildung und Ausbildung sorgen und erforderliche Ausrüstung bereitstellen, sagte der Dalai Lama. Das sei jedoch nur die halbe Lösung, ergänzte er, die Benachteiligten müssten lernen, sich selbst zu helfen. Wer wirtschaftlich ins Hintertreffen gerät oder diskriminiert wird, muss sich aufraffen und gegen die Entmutigung ankämpfen und allen Mumm aufbieten, um sich ein besseres Leben zu sichern.

»Die Kluft zwischen Arm und Reich«, wo auch immer sie auftrete, sei nicht mit Jammern, Wut und frustrierter Gewalttätigkeit zu schließen, sondern einzig und allein durch mehr »Selbstbewusstsein, durch Arbeit und Bildung«.

Nehmen wir als Beispiel Melody Hobson. Sie war das jüngste von sechs Kindern einer allein lebenden Afroamerikanerin in Chicago. Ihrem Vater begegnete sie nur zweimal, und in ihrer Kindheit erlebte sie nur finanzielle Unsicherheit.

Sie erzählt: »Da war immer dieses alles beherrschende Gefühl von Mangel, und oft genug erlebten wir Zwangsäumungen und mussten uns zu viert oder fünft und mit dem gesamten Mobiliar das Einzimmerappartement einer älteren Schwester teilen. Unter diesen Umständen überraschte es uns auch nicht sonderlich, wenn uns der Wagen wieder abgenommen wurde. Und manchmal hing ein geplatzter Scheck meiner Mutter an der Pinnwand neben der Kasse mit dem Vermerk ›Nicht annehmen!‹. Es kam auch vor, dass Mama zu Tankstelle laufen und sich für fünf Dollar Benzin borgen musste, um mich zur Schule fahren zu können.«

Sie lebten nie im Obdachlosenasyll und mussten auch nicht im Auto schlafen, aber die ständige Unsicherheit war ein Alptraum. Immerhin, ihre Mutter war ehrgeizig und umtriebig, sie kaufte heruntergekommene Gebäude billig auf und richtete sie wieder her. Ihre Mutter habe ihr vermittelt, sagt Melody Hobson, dass man alles erreichen kann, wenn man sich nur richtig anstrengt.

Die bittere Armut und das chaotische Leben setzten ihr so sehr zu, dass sie schon im Alter von fünf Jahren zu ihrer Mutter sagte: »Ich werde nie arm sein, niemals.« Dieser Gedanke »beherrschte« sie, wie sie selbst erzählt, sie lernte wie besessen, manchmal sogar im Bad bei laufendem Wasserhahn, um den Lärm in der Nachbarschaft zu übertönen und sich konzentrieren zu können. Sie war immer unter den Besten in ihrer Klasse.

»Die Schule bedeutete mir alles, sie gab mir Halt«, erzählte sie mir. Sie entwickelte eine hohe Konzentrationsfähigkeit und so viel Antrieb, dass sie während des Studiums schier endlos lernen konnte. Noch heute ist sie von unbezwingbarer Energie. Sie steht morgens um vier auf, um sich intensiv sportlich zu betätigen – Joggen, Schwimmen, Spinning –, und um sechs ist sie dann bereit zur Arbeit.

»Ich war immer sehr diszipliniert, aber die Disziplin war auch ein bisschen paranoid. Ich hatte immer das Gefühl, so sein zu müssen, um überhaupt voranzukommen.« Da die meisten Kinder ihrer Schule aus wohlhabenden Familien kamen, erinnert sie sich, »wusste ich, wie es auf der anderen Seite aussieht, und ich wollte da auch hin«.

Nach der Schule studierte sie – mit Darlehen und einem Stipendium – an der Princeton University, wo sie ihre Examensarbeit über Kinder in Südafrika zur Zeit der Apartheid schrieb. Das schwierige Leben dieser Kinder erschütterte sie und relativierte ihre eigenen Kämpfe. Die Eltern dieser Kinder arbeiteten vielfach weit entfernt in einer Stadt

oder im Kohlebergbau; die Kinder waren im Grunde auf sich gestellt. Viele wurden politisch aktiv als Teil jener gesellschaftlichen Kräfte, die schließlich das Ende der Apartheid herbeiführten. Nach dem Hochschulabschluss nahm Mellody einen Job bei Ariel Investments an, einer Investmentfirma unter afroamerikanischer Leitung. Dieser Firma ist sie treu geblieben, was unter Princeton-Abgängern sicher eine Seltenheit ist. »Sie würden das verstehen«, sagt sie, »wenn Sie meine Sehnsucht nach Stabilität nachvollziehen könnten. Ich habe in meiner ersten Wohnung vier Jahre gewohnt und in meiner zweiten vierzehn, und beide waren wirklich winzig. Finanziell hätte ich mir längst etwas Besseres leisten können, aber ich hasste Umzüge, und so blieb ich, wo ich war.«

Bei Ariel Investment folgte nach bescheidenen Anfängen ihr kometenhafter Aufstieg bis zu ihrer heutigen Stellung an der Firmenspitze, die sie mit einunddreißig Jahren übernahm. Sie sitzt außerdem noch in mehreren Verwaltungsräten, unter anderem bei Starbucks und Estée Lauder; bei Dreamworks Animation ist sie sogar Aufsichtsratsvorsitzende.

»Oh, wunderbar!«, kommentierte der Dalai Lama meinen Bericht. Und die Geschichte von Mellody Hobson gefiel ihm noch besser, als ich ihm erzählte, sie habe für arme Kinder in Chicago Ausbildungsmöglichkeiten geschaffen, damit diese Kinder, wie sie, zu mehr Selbstvertrauen finden und ihrem Leben einen besseren Verlauf geben konnten.

Die von Hobsons Firma gesponserte Ariel Community Academy, eine öffentliche Schule, hat ihren Sitz in einem der schwierigsten Viertel der Stadt. 98 Prozent der Schüler sind Afroamerikaner, 85 Prozent von ihnen so arm, dass sie Anspruch auf kostenlose oder bezuschusste Mahlzeiten haben. Hier sind alle Altersstufen vom Kindergarten

bis zur achten Klasse vertreten, und sie werden alle nach höchsten Maßstäben ausgebildet – auch im Finanzwesen.

Hobsons Firma hat hier mit einem interessanten und neuartigen Experiment begonnen. Jeder Klasse werden 20 000 Dollar zur Verfügung gestellt, die in den Jahren bis zum Schulabgang zu investieren sind. Am Ende der Zeit geben die Schüler die 20 000 Dollar an die neue erste Klasse weiter, und auf diese Art trägt sich das Programm selbst. Die verbleibenden Überschüsse werden halbiert: Eine Hälfte wird unter den Schulabgängern aufgeteilt, und für jeden Schüler, der seinen Anteil in einen Investmentplan fürs College einbringt, legt Ariel noch einmal 1000 Dollar drauf. Die andere Hälfte des Gewinns geht an eine von den Schülern bestimmte Wohltätigkeitseinrichtung. Hobsons Kommentar dazu würde dem Dalai Lama sicherlich gut gefallen: »Wir wollen nicht, dass arme Kinder sich als Wohlfahrtsempfänger sehen. Wir möchten ihnen Gelegenheit geben zu erfahren, wie man sich als *Wohltäter* fühlt.«

Irgendetwas läuft hier offenbar richtig und zahlt sich aus. Jedes Jahr liegen die Schüler bei Mathematik-Tests im ganzen Bundesstaat in der Spitzengruppe, und die Schule gewinnt immer wieder Preise für die Verminderung des Leistungsgefälles zwischen Kindern aus wohlhabenden und armen Familien. Alles deutet darauf hin, dass die Schüler der Akademie eine besondere Förderung erfahren, und zwar unter anderem im Hinblick auf eine entscheidend wichtige Fähigkeit: konzentriert zu bleiben, Ablenkungen auszublenden, auf sofortige Befriedigung zugunsten von Fernzielen zu verzichten und destruktive Emotionen unter Kontrolle zu halten.

Diese Fähigkeit wurde in einem der denkwürdigsten Experimente der empirischen Psychologie, dem »Marshmallow-Test«, bei vier- bis sechsjährigen Kindern untersucht.⁷ Bei diesen in den siebziger Jahren an der Stanford

University durchgeführten Versuchen bekamen die Kinder einen Teller mit einem Marshmallow (oder Keksen oder Brezeln) hingestellt und hatten die Wahl, sich gleich eins zu nehmen oder eine Viertelstunde zu warten und dann zwei zu bekommen. Viel später, nämlich beim Übergang von der Highschool zum College, stellte sich dann heraus, dass die Kinder, die bei dem Experiment warten konnten, deutlich besser bei der Aufnahmeprüfung fürs College abschnitten.

Eine weitere, dreißig Jahre umspannende Studie zur Frage der bewussten Selbstbeherrschung stellte fest, dass diese Fähigkeit einen deutlicheren Zusammenhang mit späterem finanziellem Erfolg besitzt als der IQ der Probanden oder die wirtschaftlichen Verhältnisse in ihrer Familie.⁸ Die Autoren der Studie führen weitere Forschungen an, denen zufolge solche Fähigkeiten, in der Kindheit erlernt, das spätere Arbeitseinkommen erhöhen. Deshalb sei es wichtig, den Kindern, vor allem benachteiligten Kindern, frühzeitig die Kunst der Selbstbeherrschung zu vermitteln.⁹

Als ich dem Dalai Lama davon berichtete, sagte er: »Das ist sehr wichtig. Darin müssen die Kinder besser werden. Zeigt ihnen, wie das geht.«

Gandhi vertrat etwas Ähnliches, das er mit dem Hindi-Wort *Swaraj* oder »Herrschaft über das eigene Leben« bezeichnete. Wer einem Bedürftigen helfen wolle, so sein Standpunkt, solle sich fragen: »Gibt es ihm die Kontrolle über sein Leben und Schicksal zurück? Führt es zu *Swaraj* für die körperlich und geistig hungernden Millionen?«¹⁰

Frauen in Führungsrollen

Eines Tages, als Malala Yousafzai im Bus von ihrer Schule im pakistanischen Swat-Tal nach Hause fuhr, stieg ein Mann zu, der nach ihr fragte und dann aus nächster Nähe auf sie schoss. Sie wurde schwer an Kopf und Hals verletzt.

Malala war fünfzehn Jahre alt. Sie wurde zur Zielscheibe der Taliban, weil sie sich für die schulische Bildung der weiblichen Bevölkerung starkgemacht hatte. Davon war sie auch nicht abzubringen, als sie nach mehreren Operationen, zuletzt in Großbritannien, weitgehend wiederhergestellt war. Das Attentat und die weltweite Öffentlichkeitswirkung ihres Falls gaben ihr Rückenwind.

Durch ihr Buch *Ich bin Malala*, das zum Weltbestseller wurde, kennen sehr viele Menschen sie heute als die junge pakistanische Frau, die sich für die Bildung der Mädchen einsetzt und zur jüngsten Friedensnobelpreisträgerin aller Zeiten wurde. Sie teilt sich den Preis mit Kailash Satyarthi, einem indischen Aktivisten gegen die Kindersklaverei, bei der Kinder von ihren bettelarmen Familien verkauft werden, um dann Teppiche zu weben, in Textilfabriken oder im Kohlebergbau zu arbeiten, wo ihr Leben in akuter Gefahr ist.¹¹ Malalas und Kailashs besonderes Anliegen ist das Recht der Kinder auf Bildung, ein Recht, das nicht nur den Armen allzu oft verwehrt wird, sondern in allererster Linie den Mädchen.

In einem Brief an Malala nach der Nobelpreisnominierung brachte der Dalai Lama zum Ausdruck, wie sehr ihn ihre »unglaubliche Stärke« in der Zeit ihrer Genesung beeindruckt habe. »Dass du ungebrochen dabei geblieben bist, das Grundrecht auf Bildung einzufordern, verdient höchste Bewunderung.«

Malala verkörpert genau jene weibliche Führungskompetenz, deren Nutzung für die Zukunft der Dalai Lama

dringend anmahnt. Da er dieses Thema häufig anschneidet, fragte ich nach, und er erzählte eine Geschichte, die mir erst einmal nicht recht zum Thema zu passen schien.

Einmal war der Dalai Lama bei einem Schweizer Arzt, der ihn wegen Augenproblemen behandelte, und da die beiden einen guten Draht zueinander fanden, lud ihn der Arzt in sein Chalet in den Bergen ein. Das Chalet erwies sich als Jagdhütte mit gut gefülltem Waffenschrank und etlichen Trophäen an den Wänden.

Lachend erzählte der Dalai Lama mir, ihm sei so etwas wie »Schlächter!« durch den Sinn gegangen, aber er habe doch lieber höflich geschwiegen.

Nach dieser Einleitung kam er auf meine Frage zurück und sagte, die Jagd sei noch heute ein eher männliches Betätigungsfeld, ein Nachklang längst vergangener Zeiten, in denen Männer jagen mussten, um ihre Familie zu ernähren. Das sei in der Menschheitsgeschichte offenbar eine Zeit gewesen, in der es noch keine klaren Führungsrollen gab.

Manche Historiker (insbesondere solche, wie er anmerkte, die von marxistischem Gedankengut beeinflusst waren) sind der Meinung, dass es so etwas wie Klassenunterschiede ursprünglich nicht gab. Die Menschen lebten in kleinen Gruppen und teilten, was sie hatten. Als die Menschen dann mit dem Aufkommen der Landwirtschaft zunehmend sesshafte Bauern wurden, müsse wohl der Gedanke »mein Land, mein Besitz« aufgekommen sein.

Damit entstanden gleichzeitig Raub und Diebstahl, und die Menschen begannen, sich starke Anführer zu wünschen, die gegen Verbrechen vorgingen und für Recht und Sicherheit sorgten. Wer in dieser Zeit Anführer sein wollte, musste körperlich stark sein, und deshalb kamen mehr oder weniger nur Männer in Frage. Es war eine Zeit, merkte der Dalai Lama an, in der ein »Held« in der Lage sein musste, gnadenlos zu töten.

Dann vollzog er den Schwenk zur Gegenwart: »Die Zeiten ändern sich, die Realität ändert sich.« Dieses alte Erbe, das noch die gesellschaftlichen Normen der Neuzeit prägt, habe die Frauen klein gehalten, aber »jetzt wird es Zeit, das zu ändern. Geschlecht, Hautfarbe, kein Unterschied. In der heutigen Zeit, Gleichheit.«

Trotzdem sind Frauen heute noch längst nicht in der Zahl in Führungspositionen vertreten, die den tatsächlichen Verhältnissen entsprechen würde. Deshalb sagt der Dalai Lama: »Bildung hat die Unterschiede weitgehend ausgeglichen; es ist jetzt wichtig, dass Frauen mehr Verantwortungs- und Führungspositionen besetzen.«¹²

Unsere Zeit brauche Führungspersönlichkeiten, die mehr auf die wahren Bedürfnisse der Menschen achten und denen die Menschen wirklich am Herzen liegen. Da seien die Frauen, vielleicht biologisch bedingt, sensibler für die Leiden anderer.

Hierzu steuert die Wissenschaft entscheidende Erkenntnisse bei. In Gehirnscans lässt sich darstellen, was passiert, wenn wir jemanden leiden sehen: Die für Schmerz zuständigen Areale unseres Gehirns werden aktiviert und spiegeln gleichsam den Zustand des anderen. Diese Sensibilität gegenüber den Leiden anderer, das Wesen des Mitgefühls, ist bei Frauen stärker ausgebildet als bei Männern.¹³ Darüber hinaus ist es aus wissenschaftlicher Sicht so, dass Frauen die Gefühlsregungen anderer leichter erfassen als Männer.¹⁴

Der Dalai Lama erkennt in solchen Befunden einen Hinweis darauf, dass Frauen von Natur aus eher zum Mitgefühl neigen, »weil sie die Schmerzen anderer deutlicher wahrnehmen, sie können sich besser einfühlen. Sie sind also biologisch mehr auf Mitgefühl eingestimmt.«

»Pflegerkräfte sind heutzutage überwiegend Frauen«, sagte er und fügte augenzwinkernd hinzu: »Metzger sind meist Männer.«

Aus diesem Grund neigten Staatsführer mit Macho-Allüren dazu, mit ihrer Kraftmeierei Krisen heraufzubeschwören. Wenn man sich die Geschichte ansieht, meint er, sei es denkbar, dass künftig weniger Gewaltbereitschaft herrschen würde, wenn mehr Frauen in Führungspositionen kämen. Das wäre aus seiner Sicht auch sehr wichtig, um menschlichen Grundwerten wie dem Mitgefühl wieder mehr Geltung zu verschaffen.

Diesen eher rücksichtsvollen und fürsorglichen Führungsstil findet man natürlich auch bei vielen Männern – man darf wohl sagen, dass der Dalai Lama diesen Stil verkörpert. Alles in allem jedoch sieht er das Mitgefühl, wie viele andere, eher als weibliche Tugend.¹⁵

Damit jedoch mehr Frauen in Führungspositionen aufsteigen können – was der Dalai Lama für sehr wichtig hält –, muss die Gleichstellung der Frau in vielen Gesellschaften weltweit stärker vorangetrieben werden. Brachiale Gewalt wie in Malalas Fall dürfe es ebenso wenig geben wie subtile Unterdrückung.

Barefoot College

Nehmen wir Kamala Devi. Sie stammt aus einer armen Familie in einem Dorf im indischen Bundesstaat Rajasthan, aber heute leitet sie ein Ausbildungsprogramm, in dem verarmte Frauen lernen, wie man mit Solarstrom betriebene Beleuchtungsanlagen baut, installiert und wartet.

Devi hörte erstmals von Solarstrom, als in der Abend-schule, die sie besuchte, die Kerosinlampen durch Solarlampen ersetzt wurden.¹⁶ Verblüfft fragte sie sich, wie eine Lampe ohne Flamme Licht geben könne.

Nach Landessitte früh verheiratet, konnte sie erst abends die Schule besuchen, wenn alle täglichen Verrichtungen er-

ledigt waren. Sie musste sich dabei auch noch gegen ihren Mann und ihre Familie durchsetzen, die alle nicht einsahen, wozu sie überhaupt Schulbildung brauchte.

Dann hatte sie jedoch das Glück, dass sie in der Schule für geeignet befunden wurde, in einem Ausbildungsbetrieb für Solartechnik in der nahe gelegenen Kleinstadt zu arbeiten. Diese Arbeit veränderte ihr Leben.

Die Männer in ihrer Familie mokierten sich über den bloßen Gedanken, dass eine Frau in der Lage sein könne, Solartechnik zu verstehen, geschweige denn die Anlagen zu erstellen und zu reparieren. Aber nach einigen Monaten Ausbildung beherrschte Kamala ihr Fach. Heute leitet sie die örtliche Schule, in der weitere Frauen für die Herstellung und Wartung von Solaranlagen ausgebildet werden.

Diese Schule und die angebotenen Ausbildungsgänge gehören zum Tätigkeitsbereich des 1972 von Sunjit Bunker Roy gegründeten Social Work and Research Centre, volkstümlich »Barefoot College« genannt. Auch Roy gehört zu den persönlichen Freunden des Dalai Lama. Durch die Arbeit dieser Organisation verbessert sich die gesellschaftliche und wirtschaftliche Stellung der Frau in armen ländlichen Gebieten. Das College verändert nicht nur das Bild der Frauen (und Männer) von ihrer traditionellen Rolle, sondern hebt auch das allgemeine Gesundheitsniveau, weil es für bessere Ernährung und Bildung der Kinder sorgt.

Im Anschluss an seine behütete Jugend samt Hochschulstudium in Delhi lebte Roy über vierzig Jahre in einem Dorf in Rajasthan, nachdem er 1965, bald nach seinem College-Abgang, als freiwilliger Helfer in einem besonders armen Dorf im Bundesstaat Bihar gearbeitet hatte.

Beflügelt von Gandhis Aufruf, die Ärmsten im Land zu unterstützen, half Roy fünf Jahre lang beim Brunnenbau

in Tilonia, einem Dorf in Rajasthan, wo er später das Barefoot College gründete und Menschen wie Kamala Devi eine Ausbildung ermöglichte. Es ist eine Form der Ausbildung, die es so wohl noch nie gab. Bei den Schülern handelt es sich meist um Frauen aus ärmlichen Dörfern, die bereits Enkel haben, aber keine Schulbildung besitzen. Und wenn sie dann als Solarstrom-Expertinnen in ihre Dörfer zurückkehren, genießen sie einen hohen Status – und Respekt.

Zum Dalai Lama sagte Roy: »Die beste Investition überhaupt ist für mich die Ausbildung von Großmüttern. Die meisten sind zwischen vierzig und fünfzig Jahren alt und ohne Schulbildung – aber von reifer Persönlichkeit, überaus tolerant und unglaublich mutig.«¹⁷

Der Unterricht erfolgt am Barefoot College nicht oder kaum über das geschriebene Wort, sondern über bildhafte Symbole, Gebärden und Demonstration. Und es hat sich gezeigt, dass man auf diese Weise auch Frauen in den ländlichen Gegenden Afrikas zu Solartechnikerinnen ausbilden kann – so geschehen bei einer Gruppe von Frauen in einem Dorf in Mali, neun Tagesreisen (zwei im Bus, sieben auf dem Fluss) von Timbuktu entfernt, einer Stadt, die ja selbst schon am Ende der Welt liegt.

Auch wenn es eine Ausbildung für Menschen ist, die nicht lesen können, werden beim technischen Wissen keine Abstriche gemacht. Man erlernt den Bau von anspruchsvollen Bauteilen wie Laderegler und Wechselrichtern und schließlich das Zusammenfügen von Solarmodulen zu größeren Anlagen.

Inzwischen hat das Barefoot College Hunderte Solartechnikerinnen hervorgebracht, die für die nachhaltige Elektrifizierung von gut sechshundert indischen Dörfern, aber auch Ortschaften in einundzwanzig afrikanischen Ländern und sogar in Afghanistan gesorgt haben. Für die

vielfach armen Bewohner dieser Dörfer bedeutet das, dass sie ihr Einkommen aus der Tagesarbeit durch Kunsthandwerk in ihren beleuchteten Wohnungen aufbessern können und dass ältere Frauen neues Selbstwertgefühl bekommen, wenn sie sich neue Kenntnisse aneignen, mit denen sich Geld verdienen lässt.

Außerdem können jetzt viele Kinder, die tagsüber das Vieh der Familie hüten, am Abend lernen und die Schule besuchen. Über siebentausend Kinder besuchen die gut hundertfünfzig Abendschulen, die vom Barefoot College gegründet wurden und über Beleuchtung aus Solarstrom verfügen.

Ein weiterer Service des Barefoot College für arme ländliche Gegenden Indiens besteht in Darbietungen mittels Handpuppen, bei denen es »um gesellschaftlich relevante Themen geht, etwa, weshalb man seine Frau nicht schlagen soll, weshalb man sauberes Trinkwasser braucht, weshalb die Kinder eine Schule besuchen sollen«, erzählte Bunker Roy dem Dalai Lama bei den Gesprächen in Zürich.¹⁸ Die Puppenspieler verbreiten ihre Botschaften in Gegenden »ohne Radio, ohne Fernsehen, ohne irgendetwas Geschriebenes«, die es in abgelegenen Landesteilen auch heute noch gibt.

Als Roy geendet hatte, legte der Dalai Lama die Hände zusammen und verneigte sich. Dann antwortete er Bunker Roy: »Der Umbau Indiens muss auf dem Land und in den Dörfern beginnen, und genau das tun Sie. Die Welt kann sich daran ein Beispiel nehmen, sie kann sich anschauen, wie man ärmeren Ländern vor allem auf der Südhalbkugel hilft.«

Auf die Bedeutung der Entwicklung im ländlichen Raum zur Verminderung der Armut in der Welt war der Dalai Lama erstmals bei seinem Besuch in China 1955 aufmerksam geworden, als die kommunistische Führung

noch um seine Gunst buhlte – vier Jahre vor seiner Flucht nach Indien. Bei dieser Reise lernte der Dalai Lama den Bürgermeister von Shanghai kennen, »ein sehr netter Mann«, der ihm anvertraute, die wirtschaftliche Entwicklung Chinas müsse aus seiner Sicht im ländlichen Raum ansetzen und nicht beim Aufbau der Großstädte.

»Das ist sozialistisches Denken«, sagte der Dalai Lama zu mir. »Mehr Geld für die große Mehrheit der Bevölkerung aufwenden – und das sind immer die Armen auf dem Land – wirklich, so baut man ein Land auf.«

Er berichtete auch, wie sehr ihn die mit allen erforderlichen Maschinen ausgerüsteten kleinbäuerlichen Betriebe in Taiwan und Japan beeindruckten. Den Bauern dort schein es gutzugehen. Viele, auch kleinere Ortschaften verfügten über Kliniken und sogar Hochschulen – Hinweise auf eine gesunde Wirtschaft. »Ich habe immer schon gesagt, dass die Erneuerung von Ländern wie Indien und China bei der Landbevölkerung ansetzen muss, nicht bloß in einigen Großstädten.«

China, ergänzte er bei den Gesprächen in Zürich und mit einer Handbewegung zu Bunker Roy, könne »eher von diesem indischen Guru als von Karl Marx« etwas über regionale Maßnahmen für die arme Landbevölkerung lernen.

Dann lud er ihn ein, die Ausbildung in Solartechnik auch in den tibetischen Siedlungen im ganzen Land anzubieten. Roy war sofort dabei.

Die Erde heilen

»Auf dem Höhepunkt der letzten Eiszeit war hier, wo wir jetzt sitzen, eine kilometerdicke Eisplatte, und der Meeresspiegel lag 120 Meter niedriger«, erzählte John Sterman, Leiter der Arbeitsgruppe Systemdynamik der Universität, dem Dalai Lama bei einer Gesprächsrunde am MIT.¹ In dieser Zeit, fuhr Sterman fort, lag die Durchschnittstemperatur der Erde neun Grad niedriger als heute, und wenn wir den gegenwärtigen Kurs beibehalten, wird sie sich bis zum Jahr 2100 noch einmal um neun Grad erhöhen.

Stermans Forschergruppe hat ein Computermodell des Zusammenhangs zwischen dem Kohlendioxidausstoß und den weltweiten Temperaturverhältnissen entwickelt. Da unschwer ein direkter Zusammenhang zwischen Emission und Temperaturzuwachs zu erkennen ist, fragte er das Publikum, wann wir wohl anfangen müssten, den Ausstoß zu senken, damit die Temperaturen in einem erträglichen Rahmen bleiben.

Es zeichnete sich ein Konsens ab: 2016, also zum Zeitpunkt der Gespräche in zwei Jahren. »Falsch«, antwortete Sterman. »Wir müssen die Emissionen *jetzt* drastisch reduzieren«, nicht nur durch weniger Brennstoffverbrauch, sondern auch durch andere Maßnahmen wie Aufforstung zur Bindung von Kohlendioxid.

Der Dalai Lama hörte sehr aufmerksam zu. Er fand lobende Worte für die Präzision dieser Forschungen und zog den auf der Hand liegenden Schluss: »Es geht um das Überleben aller Wesen auf der Erde«, sagte er mit Nachdruck, und es sei unsere moralische Verantwortung, für

die Sicherheit aller Menschen zu sorgen, jetzt und für künftige Generationen.

Wir haben nur dieses eine Zuhause, unsere Erde, sagt er, und die Umwelt zu schützen heißt, unser eigenes Haus zu schützen. Es wäre unklug, das Mobiliar zu verheizen, um es im Haus warm zu haben, und unsere Art, mit der Erde umzugehen, stelle ein ähnlich kurzsichtiges Verhalten dar.

»Echtes Engagement für die Menschheit heißt auch, dass wir liebevoll mit der Umwelt umgehen«, lautet sein Standpunkt. Leider blicken, wie er sagt, allzu viele Menschen nur auf ihren eigenen unmittelbaren Nutzen, und selbst wenn ihnen die langfristigen Folgen bekannt sind, »glauben sie, es spiele für sie keine Rolle, da die Folgen weit in der Zukunft liegen. Aber niemand wird diesen Folgen entgehen.«

Sehr sinnfällig (zumindest für den Dalai Lama) wird das am Bara-Shigri-Gletscher, der um die 160 Kilometer nordöstlich von Dharamsala in einer sehr unwegsamen Himalaja-Region liegt. Dieser Gletscher weicht derzeit um fast dreißig Meter pro Jahr zurück; ein Symptom für die Veränderungen im ganzen Himalaja.

Es ist noch nicht lange her, dass der Dalai Lama diesen Gletscher bei einer Präsentation von Diana Liverman sah, der früheren Direktorin der Abteilung Environmental Sciences an der Oxford University, die jetzt an der University of Arizona lehrt.² Sie benutzte den Bara-Shigri-Gletscher als ein Beispiel, an dem zu erkennen ist, wie sich die Auswirkungen des menschlichen Verhaltens im Laufe der letzten sechzig Jahre beschleunigt haben.

Die Gletscherschmelze, fuhr sie fort, ist beileibe nicht die einzige Auswirkung. Die Gefährdung des Lebens zeige sich auch an schwindenden Wasserreserven, Luftverschmutzung, Artensterben, Übersäuerung der Meere und so weiter.

Manche sehen die industrielle Revolution als Beginn des rücksichtslosen Umgangs mit der Erde, doch Liverman konzentriert sich auf eine Periode, die sie »die große Beschleunigung« nennt und die nach ihrer Einschätzung in den fünfziger Jahren des 20. Jahrhunderts einsetzte.³ Seit dieser Zeit ist bei allen weltweiten Problemthemen ein scharfer Anstieg zu verzeichnen, sei es die Zunahme der Weltbevölkerung und der Motorisierung oder auch der Wasser-, Düngemittel- und Papierverbrauch.

Düngemittel beispielsweise werden ausgewaschen und landen in Flüssen, Seen und Meeren, wo sie den Nitratgehalt so verändern, dass der für alles Leben im Meer notwendige Sauerstoffgehalt zurückgeht. Die Papierherstellung geht bekanntlich unter anderem auf Kosten der Wälder, und Autos blasen Treibhausgase in die Atmosphäre und verursachen außerdem Unmengen von Feinstaub, der jedes Jahr Millionen Menschen an Atemwegserkrankungen sterben lässt.

Diese Litanei umweltbelastender Faktoren dürfte vielen bekannt sein. Diana Liverman trieb jedoch ihre Analyse noch weiter und zeigte auf, wie diese »Beschleunigung« bestimmte Systeme angreift, die für die Erhaltung des Lebens von entscheidender Bedeutung sind. Dass Kohlendioxid ein die Atmosphäre erwärmendes »Treibhausgas« ist, wissen die meisten, doch dasselbe gilt auch für Methan aus Landwirtschaft und Deponien und einige weitere industrielle Gase.

Dann der Wasserkreislauf, der Stickstoffkreislauf, die Last der giftigen Chemikalien, mit denen Erde, Wasser und Luft gerade noch zurechtkommen – und immer so weiter. Die Erde erwärmt sich nicht nur, sondern die Waldflächen, die Artenvielfalt, die Wasserreserven gehen drastisch zurück.

Die Umweltschäden, die seit der chinesischen Beset-

zung in Tibet entstanden sind, bedrücken den Dalai Lama ganz besonders. Riesige Waldflächen am Oberlauf der Flüsse wurden gerodet und können die flussnahen Gebiete jetzt nicht mehr vor Bodenerosion schützen, was Überschwemmungen zur Folge hat. Seit Jahren richten nun eben diese Flüsse an ihrem Unterlauf in Nordindien, Bangladesch und China verheerende Schäden an.

»Die chinesische Zentralregierung hat versucht, den Holzeinschlag zu verringern«, berichtet der Dalai Lama, »aber mit Bestechungsgeldern gelingt es doch immer wieder, den Raubbau fortzusetzen.«

Sehr problematisch findet er auch die Ausbeutung tibetischer Bodenschätze. »Sicher ist es sinnvoll, diese Vorkommen zu nutzen«, erklärt er, »aber das sollte nach sorgfältiger Planung und ohne dieses Ausmaß an Umweltzerstörung geschehen.«⁴

Nach den Forschungen eines chinesischen Ökologen, von denen der Dalai Lama erfuhr, sind die von der tibetischen Hochebene ausgehenden Einflüsse auf das Weltklima so groß wie die des Nord- oder Südpols. »Dann ist Tibet der dritte Pol«, sagt er.

Überraschend ist vielleicht, dass nicht Überschwemmungen die schlimmste Folge der tibetischen Gletscherschmelze sind, sondern der Rückgang des Monsunregens, von dem so viele Menschen abhängig sind. Die meisten großen Flüsse Asiens, von China bis Pakistan, entspringen im Himalaja.

»Eine Milliarde Menschen sind auf diese Flüsse angewiesen«, hält der Dalai Lama fest, und deshalb kämen Umweltschutzmaßnahmen in Tibet – beispielsweise die Wiederaufforstung von Kahlschlägen im Einzugsbereich der Flüsse – allen diesen Menschen zugute.

Die neuen Umweltsorgen Tibets erfassen alle Bereiche und werden noch zunehmen, wenn die Chinesen immer

weitere Rohstoffquellen erschließen. Die unkontrollierte Entsorgung von Bergbauchemikalien und Industriegiften führt bereits jetzt zur Verschmutzung vieler Wasserläufe. China bezieht einen Großteil seines Bedarfs an Lithium und seinen gesamten Bedarf an Chrom – meist für elektronische Bauteile verwendet – aus Tibet.

»Als ich damals als Flüchtling nach Indien kam, besaß ich noch keinerlei Vorstellung von Umweltproblemen«, erzählt der Dalai Lama. »In Tibet konnte man Wasser trinken, wo man es fand, und hier in Indien hieß es auf einmal: ›Oh, das ist verunreinigt, das können Sie nicht trinken.‹ Später habe ich dann immer mehr Umweltschützer und Wissenschaftler kennengelernt, und da wurde mir klar, wie wichtig diese Thematik ist. Hier geht es um unser Überleben.«

Schon 1986 sagte er: »Viele Lebensräume sind bedroht. Tiere, Pflanzen, Insekten und sogar Mikroorganismen, die heute als selten gelten, werden künftigen Generationen vielleicht gar nicht mehr bekannt sein. Handeln wir, bevor es zu spät ist.«⁵

»Heute«, sagt der Dalai Lama, »ist das Umweltbewusstsein, glaube ich, viel stärker als vor fünfzig Jahren.« Profit um jeden Preis, das ist für ihn jedoch nach wie vor die treibende Kraft hinter aller Umweltzerstörung. »In Indien und China, wo die Umweltfragen so drängend geworden sind, fehlt es an Verantwortungsbewusstsein. Alles dreht sich einfach um Geld, Geld, Geld« – also beuten die Menschen die Natur einfach aus und scheren sich nicht um die Belastung der Umwelt.

Was in Tibet geschieht, ist typisch für die weltweite Krise. Die Umweltzerstörung schafft eine ganz neue Klasse hilfloser Opfer, und wir sprechen hier nicht nur von bedrohten Arten und von künftigen Generationen, die unter immer schwierigeren Bedingungen leben werden, sondern

von Menschen in den ärmsten Ländern, deren Lebenswelt und Gesundheit vom Konsumverhalten der Übrigen besonders stark gefährdet wird.

Dekila Chungyalpa, seinerzeit beim WWF tätig, sagte in einer Gesprächsrunde über Umweltfragen zum Dalai Lama: »Wenn Sie sich die ärmsten Völker der Erde ansehen, ist es immer so, dass sie auf die Natur angewiesen sind, um überleben zu können.⁶ Wir könnten die Natur als ihren Lebensmittelladen und ihre Apotheke bezeichnen. Sie beziehen ihre Nahrung, ihre Heilmittel, ihr Brennholz von der Natur. Und viele wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass wir durch die Schädigung der Umwelt die Armen immer noch ärmer machen. Wer die Natur schädigt, vermehrt die Armut.«

Manche Wissenschaftler nennen das gegenwärtige Zeitalter »Anthropozän« – Zeitalter des Menschen –, um zum Ausdruck zu bringen, dass menschliches Handeln heute die lebenserhaltenden Systeme der Erde schädigt. Treibhausgase als Antrieb des Klimawandels sind ein Beispiel dafür, aber nur eines von vielen. Darüber hinaus treibt das Artensterben die Biodiversität an eine kritische Grenze, und den Stickstoffkreislauf unterwandert die Auswaschung von Kunstdüngern so sehr, dass allenthalben tote Gewässer entstehen.

Es handelt sich um Auswirkungen dessen, was wir als alltäglich zu sehen gelernt haben. Energieversorgung, Verkehr, Bautätigkeit, Industrie und Handel fügen der Natur Schäden jeder erdenklichen Art zu, nur dass sie in den meisten Fällen zu mikroskopisch oder zu allumfassend sind, als dass wir sie ohne weiteres wahrnehmen könnten: Wir sehen und fühlen die globale Erwärmung oder den lungenschädigenden Feinstaub nicht unmittelbar, sondern erst in den längerfristigen Auswirkungen, die teils nach Jahrzehnten, wenn nicht nach Jahrhunderten eintreten.

Der Dalai Lama formuliert es so: »Vor Gewalt, ob wir sie in der Realität erleben oder im Fernsehen verfolgen, schrecken wir augenblicklich zurück, aber der Klimawandel und die Umweltzerstörung erreichen uns nicht so unmittelbar, weil sie einen eher schleichenden Verlauf nehmen.«⁷

Er brachte zum Ausdruck, dass Mitgefühl auf allen Ebenen notwendig ist – auch Mitgefühl für die Erde selbst.

Radikale Transparenz

Da wir also die Auswirkungen nicht unmittelbar wahrnehmen, brauchen wir, wie der Dalai Lama sagt, »tiefere Transparenz«.

Ich zeigte ihm mein Smartphone und schlug vor, wir könnten einmal versuchen, die Transparenz so weit zu treiben, dass wir die »Lebensbahn« solch eines elektronischen Geräts bis hinein in die ökologischen, gesundheitlichen und gesellschaftlichen Auswirkungen verfolgen. Es fängt beispielsweise mit dem Abbau seltener Erden irgendwo in China oder Afrika an, sicher auch in Gebieten, die von Milizen beherrscht werden und in denen es Sklavenarbeit gibt. Und am Ende steht das »Recycling«, das in Indien beispielsweise von armen Landbewohnern vorgenommen wird, die sich giftigen Chemikalien aussetzen, weil sie die Innereien meines Handys in eine Zyanidbrühe einlegen, um das Gold zurückzugewinnen.⁸ »Trotzdem bilden wir uns ein, wir wüssten alles darüber«, sagte ich zum Dalai Lama.

Um alle diese Auswirkungen zu erfassen, wird heute mittels »Lebenszyklusanalyse« eine »Ökobilanz« für jedes Produkt erstellt, die diese angesprochene ökologische Transparenz herstellt. Hier wird alles erfasst, was bei-

spielsweise mit einem Trinkglas an ökologischen Auswirkungen verbunden ist, und zwar über den gesamten Lebenszyklus des Glases: von der Gewinnung und Bereitstellung des Quarzsands über die Aufbereitung, dann die Schmelze und so weiter. In sehr feiner Abstufung werden an die zweitausend Schritte erfasst und können dann auf ihre oft sehr zahlreichen umweltrelevanten Auswirkungen hin analysiert werden.

Neue Software macht solche Erkenntnisse uns allen verfügbar, so dass wir alle möglichen Produkte, auch Handys, im Hinblick auf ihre Umweltbelastung miteinander vergleichen können. Die Lebenszyklusanalyse erstreckt sich auf wirklich alle technisch erfassbaren Parameter wie Partikel, die in die Luft, das Wasser und den Boden gelangen oder die Menge an kontaminiertem Abwasser.⁹

Als weiteres Beispiel nannte ich unsere Stahl-, Zement-, Glas- und Ziegelherstellung, die heute noch ungefähr so aussehen wie vor Jahrhunderten, wenn nicht Jahrtausenden: die Zutaten mischen und erhitzen, teils sehr hoch und sehr lange. Diese Technologie der Bronzezeit hinterlässt einen gewaltigen CO₂-Fußabdruck, und das ist nur eine der vielen schädlichen Folgen.

Der Dalai Lama nannte als Beispiel für die bittere menschliche Realität hinter unseren Gebrauchsartikeln die Bergarbeiter, die teils unter sehr gefährlichen Bedingungen arbeiten müssen – extreme und doch meist unsichtbare Ausbeutung. Wir fanden beide, dass die vollständige Aufdeckung solcher Umstände sicher einiges Licht auf die Folgen unseres Konsumverhaltens werfen würde.

Radikale Transparenz beispielsweise beim Kauf unseres Smartphones würde uns darauf aufmerksam machen, dass sich diese Anschaffung bis in die entferntesten Ecken der Welt auswirkt. Wir würden dann zumindest ahnen, wie die tatsächlichen Kosten für die Umwelt aussehen – und

dass wir mit unserem Kauf möglicherweise kriminelle Machenschaften, menschenfeindliche Arbeitsbedingungen und regionale gesellschaftliche Verwerfungen decken.¹⁰

Eben diese Transparenz bei ansonsten unsichtbaren Leiden im Zusammenhang mit der Produktion unserer Gebrauchsartikel bietet der »Social Hotspot Index«.¹¹ Diese Datenbasis gibt Firmen (und Kunden) die Möglichkeit, die Lieferkette für ihre Produkte nachzuverfolgen und festzustellen, ob irgendwo gefährliche oder allzu belastende Arbeitsbedingungen herrschen oder die Löhne zu niedrig sind und dergleichen.

»Die Unternehmen sind heute sehr auf ihr Image bedacht«, sagte der Dalai Lama zu mir. »Sie können nur erfolgreich sein, wenn sie das Vertrauen der Kunden genießen.« Das gibt ihnen Anlass, sich auch für ökologische Zusammenhänge und Arbeitsbedingungen zu interessieren und dann ethisch vertretbarere Praktiken zu wählen. Je mehr die Hersteller auf ihr Image in der Öffentlichkeit bedacht sind, desto eher wird zunehmende Transparenz sie zum richtigen Handeln bewegen.

Natürlich achten viele Unternehmen bereits von sich aus auf mehr Nachhaltigkeit und bemühen sich um verantwortliches Handeln. Aber auch ihnen würden entsprechende Marktkräfte – also Öko-Transparenz sowie Verbraucher, die mit ihrem Kaufverhalten die bessere Alternative fördern – noch Unterstützung bieten.

Und wenn das auch noch auf die industrielle Zulieferkette durchschlagen und dort zu besseren Entscheidungen führen würde, könnten sich die Effekte multiplizieren – ökologisch sinnvolles Verhalten könnte so zum Konkurrenzvorteil werden.

Daher die Mahnung des Dalai Lama an eine Gruppe von Firmenchefs, die sich zum Gespräch mit ihm getroffen hatten: »Achten Sie auf den guten Ruf Ihrer Firma.«

Güterabwägung, Innovation und Bildung

Während des indisch-pakistanischen Kriegs in den sechziger Jahren wurde der Dalai Lama aus Sicherheitsgründen nach Südindien gebracht. Dort lernte er einen Gandhijünger kennen, der ganz entschieden die Meinung vertrat, Inder sollten nicht Auto fahren, sondern ihre Wege mit dem traditionellen Ochsenkarren zurücklegen.

Das fand der Dalai Lama zu extrem; es müsse die Möglichkeit bestehen, Entfernungen schneller zurückzulegen. Das gilt natürlich auch für ihn selbst und seine Reisen rings um den Globus, von denen, wie man sicher sagen darf, sehr viele Menschen profitieren.

Andererseits gilt es natürlich, zwischen Geschwindigkeit und CO₂-Ausstoß abzuwägen. Je schneller wir unterwegs sind, desto mehr Treibhausgase werden in die Atmosphäre entlassen; das gilt in besonderem Maße für den Flugverkehr. Um dafür einen besseren Maßstab zu bekommen, müssen wir uns einer Methode zur Berechnung der »wahren Kosten« unserer Produkte und Aktivitäten zuwenden, bei der auch die Auswirkungen auf die Ökosysteme und Rohstoffreserven der Erde berücksichtigt werden.

Bei einer Flugreise beispielsweise lässt sich berechnen, wie viel Kohlendioxid sie der Atmosphäre zusätzlich aufbürdet. Wenn wir die Zahl kennen, lässt sich weiterhin berechnen, wie man diese Mehrbelastung beispielsweise durch die Pflanzung einer bestimmten Anzahl von Bäumen abfangen kann.

Ich ließ mich bei der Berechnung der zusätzlichen CO₂-Belastung durch meine Flugreisen für dieses Buch beraten und konnte dann ermitteln, was ich für die Kompensation aufzuwenden hatte: Ich gab 184 Dollar für Ausgleichsmaßnahmen aus, in meinem Fall handelte es sich

um die Bezuschussung besonders energieeffizienter Haushalts-Kochherde in Ghana.¹²

Wie wichtig ist das? Nun, der arme Teil der Weltbevölkerung, um die drei Milliarden Menschen, ist zum Kochen und Heizen weitgehend auf offenes Feuer angewiesen, womit natürlich ein gewaltiger Ausstoß an Kohlendioxid verbunden ist. Die von mir zum Ausgleich erworbenen effizienteren Herde ersparen der Erde, über ihre durchschnittliche Lebensdauer berechnet, zwei Tonnen CO₂.

Dazu kommen noch sekundäre Nutzeffekte: Etwa vier Millionen Menschen pro Jahr sterben vorzeitig wegen der Luftverschmutzung, wobei Frauen und Kinder am meisten unter der gesundheitlichen Belastung durch offenes Feuer leiden. Außerdem verringern effizientere Herde den Holzverbrauch und damit die Abholzung der Wälder. Und schließlich werden die Herde von örtlichen Keramikwerkstätten hergestellt und sind ein nennenswerter Wirtschaftsfaktor.

All das lässt sich mit simplen Kosten-Nutzen-Rechnungen ermitteln. Der Dalai Lama löscht immer das Licht, wenn er ein Zimmer verlässt, und nimmt keine Wannenbäder. Damit »erkauft« er sich zwei Duschbäder pro Tag, morgens und abends, und bemerkt schmunzelnd: »Vielleicht kein Unterschied.« (Das kommt natürlich auf die Dauer des Duschbads an, doch da der Dalai Lama sich den Kopf rasiert und folglich keine Haare zu waschen sind, geht die Rechnung vermutlich auf.)

Ein langjähriger Freund des Dalai Lama, Pico Iyer, erzählt, wie er und der Dalai Lama einmal zusammen dessen Privatquartier verließen und der nach ein paar Schritten kehrte, um das Licht zu löschen.¹³ Und als man ihm einmal mehrere Papierhandtücher zum Trocknen der Hände anbot, soll er gesagt haben: »Eins reicht.«

Angesichts der riesigen Probleme erscheinen solche

Gesten klein. Doch über die schlichte Sparsamkeit hinaus kann jeder von uns noch eine Menge für die Erde tun. Leider unternehmen nur sehr wenige überhaupt etwas. Es fehlt offenbar die Motivation. Der Dalai Lama benennt einen wichtigen Grund dafür: Schlimme Nachrichten über die wissenschaftliche Forschung zu bevorstehenden oder bereits eingetretenen Umweltkatastrophen hören wir alle Tage, aber selten wird dann auch gesagt, was wir tun können, um die Gefährdung so gering wie möglich zu halten. Da fühlt man sich schnell hilflos und denkt, es sei ja doch nichts mehr zu retten.

Inzwischen hat der Dalai Lama aber von der Kognitionswissenschaftlerin Elke Weber, die am Earth Institute der Columbia University tätig ist, erfahren, dass die Leute Gewissensbisse bekommen oder sich schämen oder ihnen ganz unwohl wird, wenn sie Zahlen von unserem »Fußabdruck« hören – von den unerfreulichen Folgen des menschlichen Handelns für die Umwelt und vom Ausmaß dieser Folgen. Um sich nicht gar so elend zu fühlen, blenden sie die Fakten dann einfach aus.

Um das zu vermeiden, bringt Weber unseren »Handabdruck« als Maß unseres ökologisch verantwortlichen Handelns ins Spiel – Licht ausmachen, mit dem Rad statt mit dem Auto fahren – und legt es darauf an, diesen Handabdruck beziehungsweise die entsprechenden Zahlen zu vergrößern. Vordenker des Handabdrucks ist Gregory Norris von der Harvard School of Public Health, dem bewusst war, dass wir eine positive Motivation brauchen, die uns Ansporn gibt.¹⁴

Ganz neu denken

Die Graphik sieht aus wie ein kompliziertes Spinnennetz, das sich über eine Weltkarte legt. Es beschreibt die Entstehungskette eines Geräts, das die meisten von uns heutzutage benutzen: eines Mobiltelefons. Der Dalai Lama sah fasziniert zu, während Gregory Norris ihn durch dieses Netz führte.

Es hatte Knotenpunkte in einhunderteinunddreißig Ländern auf der ganzen Erde. Die Entstehungskette für ein einziges Telefon, so zeigte sich, bestand aus mehr als sechstausend unabhängigen Vorgängen, angefangen mit der Förderung von Coltan, einem seltenen Mineral, das an einem entlegenen Ort im Osten des Kongo abgebaut wird.

Und damit beginnen auch schon die alarmierenden Fakten: Bewaffnete Banden, die Konflikte in dieser Region finanzieren, verlangen »Steuern« von den Bergarbeitern und beuten die Leute aus, die das Contal zu Tantal verhütten, das seinerseits dann in den Telefonen verbaut wird. Andere »soziale Brennpunkte« sind solche Orte, an denen die Arbeiter mit giftigen Chemikalien oder unter besonders gefährlichen Bedingungen arbeiten müssen. Schlechte Bezahlung und Kinderarbeit sind weitere Probleme.

Norris zeigt den Studenten in seinen Kursen für Lebenszyklusanalyse (Life Cycle Assessment, LCA), wie man mit solchen Daten umgeht. Mit dieser Methode lassen sich bemerkenswert präzise die versteckten Auswirkungen eines Produkts berechnen, und zwar in Bezug auf ein weites Spektrum von Faktoren, darunter Umwelt, Gesundheit und soziale Aspekte.

Die LCA macht es möglich, den Fußabdruck eines Produkts zu bestimmen und damit festzustellen, wie viel Gesundheit dieses Produkt der Erde geraubt hat. Wie schon Elke Weber sagte: Das kann ziemlich deprimierend sein.

Auch Norris bemerkte das, als er seine Studenten in Harvard ihren eigenen Fußabdruck berechnen ließ, also die Auswirkungen all dessen, was sie besitzen und tun. Viele fanden danach, die Erde wäre ohne sie besser dran.

Das jedoch sei die falsche Schlussfolgerung, fuhr Norris fort. Es gäbe keine Möglichkeit, den Fußabdruck zum Verschwinden zu bringen, weil alles, was wir kaufen, Auswirkungen hat. Natürlich wäre es besser, weniger zu verbrauchen, aber das allein reiche nicht aus. Wie also können wir mehr geben, als wir nehmen, fragte er sich. Und die Antwort war der Handabdruck, eine Maßeinheit, die uns sagt, welche positive Wirkung hilfreiches Handeln haben kann, vom Recycling bis zu besserem unternehmerischem Handeln. Über die in Harvard angesiedelte T. H. Chan School of Public Health hat Norris fünf Firmen gefunden – darunter Johnson & Johnson und Owens Corning –, die gemeinsam mit Hilfe des Handabdrucks versuchen, die schädlichen Auswirkungen ihres Handelns zu verringern. Als lernendes System haben sie sich vernetzt und tauschen Schwierigkeiten wie auch Möglichkeiten der Methode untereinander aus mit dem Ziel, den Weg für andere Firmen zu ebnen.

Als der CEO von Owens Corning seinem Vorstand erklärte, man werde jetzt den Versuch unternehmen, eine Firma zu werden, deren Handabdruck größer sei als der Fußabdruck, bekam er viel Beifall dafür. »Angestellte aus allen Teilen der Firma wollten dabei mitmachen«, berichtete Norris mir.

Die Handprint-Initiative hat dazu geführt, dass Owens Corning dreihundert Heizkörperabdeckungen für ein Schulprojekt zum Energiesparen in Maine zur Verfügung gestellt hat. Dort können solche Isoliermaßnahmen die Verschwendung von Energie ebenso reduzieren wie die Heizungsrechnungen. Der Plan war, einen positiven Kreis-

lauf in Gang zu setzen. Familien, die solche Decken bekamen, sollten einen Teil des gesparten Geldes an das Schulprojekt zurückgeben, so dass weitere Isolierdecken gekauft werden konnten. Und so weiter – eine Kette von Energiesparmaßnahmen, die sich von Stadtviertel zu Stadtviertel zog, von Stadt zu Stadt.

Tatsächlich helfen diese Decken nicht nur beim Energiesparen. Gregory Norris hat mithilfe seines Handabdruck-Tools ausgerechnet, dass sie bereits nach zwei Monaten im positiven Bereich sind, was die Aspekte Klimawandel und Biodiversität angeht. In Bezug auf Luftverschmutzung und Gesundheit ist der positive Bereich nach sieben Monaten erreicht.

Eine einzige solche Isolierdecke verhilft einem typischen Haushalt im Nordosten der USA zu einer Ersparnis von fünf Dollar pro Monat. Sie hat eine Lebensdauer von etwa zehn Jahren, das ergibt eine Ersparnis von 600 Dollar. Nachdem das Programm der Schule die Möglichkeit gibt, die Decken weiterzugeben, multipliziert sich der ökologische Nutzen. Nach fünf Runden des Programms wird es dreiundzwanzig Jahre mehr Lebenserwartung eingespielt haben, weil weniger Erkrankungen der Atemwege aufgrund von Luftverschmutzung auftreten.

Unternehmerisch gesehen, bieten sich Chancen, die Güterproduktion so umzugestalten, dass sie naturverträglicher wird. Kunststoffe und Styropor beispielsweise sind Erdölprodukte, die sehr schwer abbaubar und deshalb ganz schlecht in die Kreisläufe der Natur zurückzuführen sind. Auf den Weltmeeren treiben gigantische Wirbel von halb zersetztem Plastik und Styropor, sehr schädlich für alle Meereslebewesen und das gesamte Milieu in den Weltmeeren.

Mit großem Interesse ließ sich der Dalai Lama von einer findigen Alternative berichten, einem vollständig biolo-

gisch abbaubaren Ersatzstoff für Styropor. Dieser Werkstoff wird aus landwirtschaftlichen Abfällen wie Reisspelzen oder Maishülsen, gemischt mit Pilzmyzel, hergestellt.¹⁵

Evocation heißt die Firma, die von zwei College-Studenten gegründet wurde und vielleicht eines der ersten Handabdruck-positiven Produkte der Welt erfunden hat: ein Isoliermaterial aus natürlichen Zutaten. Norris erzählt auch von Solarherden, die in der Dritten Welt aus Abfallmaterialien hergestellt werden. Sowohl die Isoliermaterialien als auch die Herde haben Handabdrücke, die immer größer werden, je mehr die Produkte benutzt werden.

Genau diese Art des Umdenkens, stimmte der Dalai Lama begeistert zu, brauchen wir für alles vom Menschen Gemachte – und zwar heute. Die Menschen seien sensibilisiert für Umweltprobleme und bereit, mehr Achtsamkeit walten zu lassen.

Deshalb fragte ich ihn, ob Mitgefühl für die Erde auch mehr Achtsamkeit bedeute, etwa indem wir mehr darauf achten, was wir kaufen.

»Erst einmal müssen wir die Augen aufmachen«, erwiderte er, »damit wir überhaupt wissen, worauf wir achten müssen. Dann können wir angemessen reagieren, wenn wir es mit Dingen zu tun bekommen, über die wir etwas erfahren haben.«

Interesse und Mitverantwortung

An einem trüben und kalten Dezembertag bringt Robbie Murphy, Lehrerin an der Smith College Campus School in Northampton, Massachusetts, eine kleine Steige Clementinen mit in ihre zweite Klasse. Immer um diese Jahreszeit, wenn die Nachtfröste einsetzen, tauchen die kernlosen,

leicht zu schälenden kleinen Köstlichkeiten in den Läden auf.

Bei den Sieben- und Achtjährigen ihrer Klasse lösen die Clementinen einen wahren Sturm der Begeisterung aus. Als sie im Kreis auf dem Boden sitzen, fragt Mrs. Murphy: »Da sie bei uns nicht wachsen, wie kommen sie hierher?«

Eifrig erörtern die Schüler die Schritte, die zur Anwesenheit der Clementinen in ihrer Mitte geführt haben: Jemand muss sie angebaut, geerntet, mit dem kleinen Aufkleber versehen und für den Transport in den Laden gesorgt haben, in dem Mrs. Murphy sie erstanden hat. Sie bringt den Globus und zeigt, wo die Früchte herkommen, Marokko. Sie fragt: »Wie viele Leute waren daran beteiligt, dass wir jetzt diese Clementinen haben?«

Schnell erstellen die Kinder eine Liste: Bauer, Pflückerin, Holzsteigenmacher, Lastwagenfahrer, Schiffskapitän oder Flugzeugpilotin, Verkäuferin. Aber schnell wird klar, dass da noch weitaus mehr Leute beteiligt sind: Lastwagenhersteller, Schiffswerft, Flugzeugbauer, Ladenbauer ... dann all die Menschen, die den Treibstoff für diese Transportmittel bereitstellen, den Stahl, das Gummi ... Wie viele also insgesamt? Die Vermutungen gehen von zwanzig bis zu Hunderten.

»Ist das nicht allerhand«, fragt die Lehrerin, »wie viele Hände nötig sind, damit wir im Dezember Clementinen haben?«

Und ebenso erstaunlich ist, fährt sie fort: »In der Clementine steckt Sonnenschein« ebenso wie im Papier Wolken sind – die das Rohmaterial wachsen lassen und deren Wasser für die Papierherstellung so wichtig ist. Kurzum, »alles in der Welt ist miteinander verbunden«. So bekommen die Kinder einen ersten Eindruck vom Zusammenhang der weltweiten Handelskette mit den Funktionskreisen der Natur.

Jetzt werden die Clementinen herumgereicht, bis jedes Kind eine hat, und Mrs. Murphy leitet zu den folgenden achtsamen Schritten an: die Clementine schälen und an ihr riechen, sie von allen Seiten betrachten und ihre Schönheit wahrnehmen. »Seid wirklich ganz bei eurer Clementine.«

Etwas später: »Und jetzt stellt euch einen der beteiligten Menschen vor, die wir eben aufgezählt haben. Macht die Augen zu, seht ihn vor euch und schickt ihm ein stilles Dankeschön. Dann wieder jemanden, danke, und wieder, danke schön ... wünscht ihnen Gutes.«

Ein, zwei Minuten vergehen, und sie fragt die Kinder, an wen sie gedacht hätten. Den Schiffskapitän, den Besitzer der Obstplantage, die Leute in den Läden, die vielen Menschen, die das Metall für die Flugzeuge herstellen. Was sie ihnen gewünscht haben? »Ein schönes Leben. Glück. Dass ihnen nie langweilig ist.«

Bei dieser Übung sind die Kinder auf mehrere Arten gefordert. In der ersten Phase wird der »Konzentrationsmuskel« trainiert. Gute Wünsche für die beteiligten Menschen bedeutet, dass sich der Kreis derer weitet, die ihnen etwas bedeuten. Und wenn sie die Schritte der Erzeugung und Bereitstellung betrachten, lernen sie in Zusammenhängen zu denken.¹⁶

Den Umfragen zufolge stehen Umweltsorgen nicht sehr weit oben auf der Prioritätenliste der Menschen. Aber wenn die Umweltkrisen zunehmen und die heutige Jugend mit immer schwereren Folgeschäden zu kämpfen hat, wird die Bereitschaft, aktiv zu werden, sicher deutlich zunehmen. Deshalb findet der Dalai Lama Aufklärung so wichtig. Wir müssen die Kinder unterrichten, damit sie einmal die Verantwortung für die Umwelt übernehmen und für das Wohl der Erde sorgen können. Und dieser Unterricht »muss auf dem basieren, was die Experten über

die wachsenden Probleme herausfinden«, seien sie sichtbar oder verborgen.

Wenn es einmal so weit sei, dass wir kaum noch atmen können und die Augen brennen, sagt er, »könnte es bereits zu spät sein. Wir brauchen eine Erziehung, die den pfleglichen Umgang mit der Erde zu einem natürlichen Bestandteil unseres Lebens macht.«

Bei dem bereits mehrmals zitierten Mind and Life Meeting über Ethik, Ökologie und Interdependenz sagte der Dalai Lama: »Zu den Unterschieden zwischen jüngeren und älteren Menschen gehört, glaube ich, dass die jungen flexibler und aufgeschlossener sind. Junge Leute horchen bei neuen Ideen auf, während alte wie ich schon ziemlich festgelegt sind in ihrem Denken. Unsere Hoffnung liegt deshalb eigentlich bei der jüngeren Generation. Ich bin aus dem letzten Jahrhundert, und die Menschen meiner Generation haben viele und große Probleme heraufbeschworen. Die Jugend dieses Jahrhunderts ist jetzt eigentlich die Menschheit. Die Klimaerwärmung mag sich beschleunigen, aber diese jungen Leute können in brüderlichem, schwesterlichem Geist Hand in Hand arbeiten, ihre Ideen austauschen und Lösungen finden. Sie sind unsere ganze Hoffnung.«

Ein Jahrhundert des Dialogs

Zurück zu jenem Augenblick während der Unruhen in Irland Anfang der siebziger Jahre, als es in Nordirland zur Auflehnung gegen die britische Herrschaft kam und Soldaten entsandt wurden. Die Trennungslinie verlief im Wesentlichen zwischen den Religionen, zwischen den Protestanten Nordirlands und den Katholiken.

Der furchtbare »Bloody Sunday« in Derry (der 30. Januar 1972, an dem vierzehn unbewaffnete Demonstranten und Passanten erschossen wurden) lag gerade erst Monate zurück, es herrschte eine Atmosphäre der gespannten Nervosität. Aufgebrachte junge Männer bewarfen einige Soldaten in ihrem Unterstand mit Steinen. Einer dieser Soldaten war Charles Innes. Er erinnert sich an den schwellenden Zorn und die mühsam gewährte Ruhe jener Zeit. Und er erinnert sich, dass er Angst hatte.

Er überlegte, was zu tun war, und sah drei Alternativen. Er konnte nach draußen laufen und die Jungen lautstark zurechtweisen und wegjagen, doch dabei würde er riskieren, von einem womöglich irgendwo versteckten Gewehrschützen mit Zielfernrohr angeschossen zu werden. Er konnte seine eigene Waffe benutzen, aber er wollte niemandem Schaden zufügen. Oder er konnte sein Gewehr für Gummigeschosse einsetzen. Diese Geschosse konnten auf kurze Entfernung sehr viel Schaden anrichten, aber auf eine Distanz von etwa 20 Metern waren sie eher harmlos und verletzten kaum jemanden. Die nordirischen Kinder sammelten sie als Souvenirs, so Innes.

An diesem Tag jedenfalls feuerte er aus einer Distanz

von etwa zehn Metern ein Gummigeschoss ab. Es traf einen unbeteiligten zehnjährigen Jungen, der auf dem Heimweg von der Schule war, so unglücklich, dass er erblindete. Dieser Junge war Richard Moore, von dem schon früher in diesem Buch die Rede war und der später ein Freund des Dalai Lama wurde.

Für Richards Familie war es eine doppelte Tragödie. Sein Onkel gehörte zu den Opfern des Bloody Sunday, und jetzt war auch Richard betroffen. Aber wie bereits erzählt: Nach einer ersten schwierigen Phase fasste der Junge den Entschluss, sich nicht dem Selbstmitleid zu überlassen, und es dauerte dann nicht mehr lange, bis er dem Soldaten, der das Geschoss abgefeuert hatte und den er nicht kannte, verzieh.

Innes seinerseits war am Boden zerstört, als er von der Erblindung des Jungen erfuhr – und trug die Traurigkeit und das Bedauern viele Jahre mit sich herum. Einundzwanzig Jahre nach diesem verhängnisvollen Tag bekam er einen Brief von Richard Moore, der ihn irgendwie aufgespürt hatte und kennenlernen wollte.

Bei dieser bewegenden Begegnung bekundete Innes, wie leid ihm der Unfall tue, während Moore ihm versicherte, dass er ihm nichts nachtrage. Er sagte: »Wir können das Geschehene nicht ungeschehen machen, aber wir können vorwärts gehen.« Sie sprachen dann weiter über ihr Leben, ihre Familien, und am Ende des Gesprächs waren sie Freunde. Sie blieben Freunde und haben ihre Geschichte immer wieder zusammen vor Publikum erzählt, auch an einer tibetischen Schule in Dharamsala in Anwesenheit des Dalai Lama.

Charles Innes ist inzwischen oft nach Nordirland gereist, um seinen Freund zu besuchen. Bei ihrem ersten gemeinsamen Auftreten dort, erinnert sich Innes, herrschte eine deutlich angespannte, sogar feindselige Atmosphäre

ihm gegenüber, aber am Ende weinten alle, und das haben die beiden inzwischen oft erlebt.

Diese Freundschaft sieht der Dalai Lama als Beispiel für das, was überall geschehen muss, wo Menschen durch politische, religiöse oder sonstige Gräben getrennt sind, wo Hass und Konflikt herrschen.

Wo es zu einem tiefen Sinneswandel kommen soll, glaubt der Dalai Lama, muss von Einzelnen wie Moore und Innes die Rede sein. »Die Initiative muss vom Einzelnen kommen. Wenn wir von einer von Kriegen zerrissenen Welt zu einer friedfertigen Welt kommen wollen, beginnt alles beim Einzelnen. Weshalb sage ich das? Weil ein emotionaler Wandel stattfinden muss: hin zu mehr Mitgefühl.«

Wenn Mitgefühl in uns zum Leben erwacht, sagt er, »sehen Sie keinen Grund mehr zu töten, zu betrügen, sich über andere hinwegzusetzen. All dies unselige Tun beruht auf dem Wir-gegen-sie-Denken: für uns sorgen, für mich sorgen und auf die anderen pfeifen oder sie im aller schlimmsten Fall ausbeuten.«

Wenn wir zusehen, dass wir die Oberhand über unsere eigenen destruktiven Anlagen gewinnen, betont der Dalai Lama, dann finden wir leichter auf den Weg der Achtung gegenüber anderen. »Wenn wir einander als Brüder und Schwestern erkennen, kann der Dialog zu etwas wirklich Sinnvollem führen.«

Sicher, wir haben kaum unmittelbaren Einfluss auf das, was unsere Regierungen tun, aber wie wir selbst handeln, das haben wir in der Hand. Wir persönlich können uns für den Dialog und gegen den Konflikt entscheiden. Wir können zumindest die Pause zwischen Impuls und Reaktion verlängern und uns klarmachen, was wir auf lange Sicht wirklich brauchen.

Dialog bedeutet natürlich nicht, dass wir in allem übereinstimmen werden, ergänzt der Dalai Lama. »Wir haben

nun einmal verschiedene Anschauungen, und es wird immer Meinungsverschiedenheiten geben. Da braucht man Geduld, aber eben nicht diese falsche Geduld«, die sich mit allem irgendwie arrangiert. »Man schreibt seine eigenen Bedürfnisse und Interessen nicht einfach ab – das ist nicht Geduld.«

Andererseits kann Gewalt nie die Lösung sein, man muss das Gespräch suchen, denn »Gewalt erzeugt unweigerlich mehr Probleme, als sie löst. Probleme löst man nur dadurch, dass man miteinander spricht. Deshalb sage ich, dass dieses Jahrhundert ein Jahrhundert des Dialogs werden muss.«¹

Nehmen wir als Beispiel den weit über 4000 Kilometer langen Mekong, der von seinem Ursprungsgebiet auf der tibetischen Hochebene aus durch die chinesische Provinz Yünnan und dann durch Burma, Laos, Kambodscha, Thailand und Vietnam fließt, bis er schließlich ins chinesische Meer mündet. Der Mekong belegt, was die Fluss-Biodiversität angeht, den zweiten Platz in der Welt, er versorgt 300 Millionen Menschen mit Wasser und Nahrung und dient ihnen als Haupttransportweg.

Der Plan war nun, entlang des Stroms Staudämme für Wasserkraftwerke zu errichten. Das hätte allerdings für hundertfünfzig Fischarten das Ende ihrer Laichwanderung bedeutet, die für die Landwirtschaft wichtigen jahreszeitlichen Pegelschwankungen wären größtenteils weggefallen, und schließlich hätte der Fluss sein Mündungsdelta nicht mehr mit seinen mitgeführten Sedimenten stabilisieren können – und die Erhöhung des Meeresspiegels hatte hier ohnehin schon schwerwiegende Auswirkungen, die den Lebensraum von Millionen Menschen gefährden.

Davon wurde der Dalai Lama beim Mind-and-Life-Meeting über Ethik, Ökologie und Interdependenz 2011

in Dharamsala durch Dekila Chungyalpa unterrichtet, die aus Sikkim stammt und seit vielen Jahren für den World Wide Fund for Nature (WWF) arbeitet. Sie gehörte dem WWF-Team an, das mit all den verschiedenen Interessensgruppen am Mekong einen befriedigenden Kompromiss aushandelte.

Zunächst einmal, erzählt sie, »mussten wir herausfinden, welche Hebel am besten geeignet waren, um ein politisches Umdenken zu bewirken, so dass der größte Nutzen für das Gemeinwesen erzielt und gleichzeitig auch noch das Bestmögliche für den Artenschutz herauszuholen war.« Anschließend ging es um den Aufbau einer Partnerschaft mit diesen Institutionen und Schlüsselfiguren.

Sie gingen in die Ortschaften am Fluss, um sicherzustellen, dass nachhaltiger Fischfang betrieben wurde, sie sprachen mit den Banken, die an der Finanzierung der Staudämme beteiligt sein würden, sie verhandelten sogar mit Coca Cola über die gemeinsame Sicherung der Frischwasservorkommen in der Gegend.

Die betroffenen Regierungen bildeten die Mekong River Commission, und der WWF wurde mit der technischen Beratung betraut. Man konnte sogar den obersten Patriarchen des Theravada-Buddhismus in Kambodscha als Sprecher für den Erhalt des natürlichen Flusslaufs gewinnen – und wenn der redet, horchen die Leute auf.

Der WWF kartographierte die Fischereizonen am Mekong und zeigte auf, welche schlimmen Folgen sich aus Dammbauten am Hauptstrom ergeben würden und wie viel weniger schädlich sich Dämme an den Nebenflüssen auswirken würden.

Durch das Abwägen der Folgen von Dammbauten an bestimmten Stellen und mit bestimmten Dimensionen fiel es den Entscheidungsträgern leichter, zu Beschlüssen zu

kommen – und die finanzierenden Banken konnten besser ermessen, was an Rendite zu erwarten war.

Das Ergebnis: Die Ministerpräsidenten von Vietnam, Kambodscha und Thailand sprachen sich dafür aus, am Hauptstrom des Mekong keine Dämme zu errichten. Laos, das ärmste Land der Gegend, entschied sich gegen großen Widerstand für den Bau eines solchen Damms.

Aber es fielen eben, wie Dekila berichtet, genügend Entscheidungen für die Artenvielfalt, die örtlichen Lebensgemeinschaften und die wirklichen langfristigen Interessen. Außerdem, sagt sie, seien die Menschen am Mekong jetzt sensibilisiert und bereit, sich für die Zukunft des Flusses zu engagieren. Dialog und Verhandlung, schloss sie, führten in diesem Fall zum Ziel.

Das Ende der Gegnerschaft

Im Anschluss an einen kurzen Aufenthalt in Hawaii erzählte der Dalai Lama Studenten der San Diego State University, er habe dort einen Gesang der Ureinwohner gehört, in dem es hieß: »Dein Knochen ist mein Knochen, dein Blut ist mein Blut.« Das, fuhr er fort, sei genau die Einstellung, die wir alle gewinnen müssen: »Dein Leben ist mein Leben, und deine Gesundheit ist meine Gesundheit.«²

Es ist eine Möglichkeit, das zu umschreiben, was der Dalai Lama »die eine Menschheit« nennt: Wir sind letztlich alle gleich und alle mit allen verbunden. Dafür, sagt er, seien wir nicht empfänglich genug, und das sei der Grund für die wachsenden Herausforderungen, vor die wir uns heute gestellt sehen und die uns immer mehr auf den Leib rücken werden: Klimawandel, zunehmender Streit um Rohstoffquellen, die stetig wachsende Weltbevölkerung

und die vielen Reibungspunkte zwischen Völkern und Kulturen.

Im letzten Jahrhundert herrschte allzu viel Gewalt, weil die Menschen zu sehr auf die Unterschiede blickten und die Gemeinsamkeiten nicht wahrnahmen. »Krieg, schon die bloße Vorstellung, verdankt sich der starren Vorstellung von ›uns‹ und ›den anderen‹. Wenn wir lernen, die Einheit der Menschen deutlich zu spüren, gibt es nichts mehr, woraus Krieg und Gewalt entstehen könnten.«

Einmal hörte er jemanden über die Unterschiede zwischen den Menschen in Ost und West sprechen und merkte an, nach seiner Auffassung würden solche Unterschiede stark überbewertet. »Ich sehe das nicht so. Wir sind alle die gleichen Menschen mit den gleichen Gefühlen. Es werden zu viele Demarkationslinien vom Typ ›Wir und die‹ gezogen. Wenn wir uns sagen, dieser Mensch da sei irgendwie anders, schränkt das unsere Bereitschaft zum Mitgefühl ein.«

Was uns unterscheidet, so wiederholt er beharrlich, ist im Vergleich mit dem, was uns verbindet, oberflächlicher Natur. Ethnische Zugehörigkeit, Sprache, Religion, Geschlecht, Vermögen und so weiter ändern nichts daran, dass wir in unserem Menschsein gleich sind. Er weist hier auch auf die Genomforschung hin, der zufolge die Unterschiede der »Rassen« durch winzige Varianten unserer genetischen Ausstattung bedingt sind, während die große Mehrheit der Gene bei uns allen übereinstimmt. Wozu dann überhaupt auf solche marginalen Unterschiede achten?

Wir liegen einfach falsch, wenn wir uns auf Zweitrangiges fixieren und kleine, oberflächliche Unterschiede so wichtig nehmen. Aber die Folgen sind schwerwiegend: »Dadurch entstehen viele Probleme und schließlich Gewalt – Kinder und alte Menschen haben am meisten darunter zu leiden.«

Deshalb ruft uns der Dalai Lama auf, viel mehr auf unsere Gemeinsamkeiten zu achten, und uns in die Lage zu versetzen, uns über alle scheinbaren Grenzen hinweg einer in den anderen einzufühlen. Da wir alle Menschen sind, können wir herausfinden, was uns verbindet, anstatt auf die Unterschiede zu starren.³

Die allzu simple und selbstgefällige »Selber-schuld-Haltung« der Reichen gegenüber den Armen beispielsweise ließe sich nach Ansicht des Dalai Lama durch mehr Kontakt überwinden. Er stellt sich Spielplätze vor, auf denen Kinder aus reicheren und ärmeren Familien miteinander spielen und keine Unterschiede gemacht werden. Auch andere Denk-Stereotypen ließen sich auf ähnliche Weise abbauen.

Hinter solchen auf den ersten Blick vielleicht unrealistisch anmutenden Vorstellungen steht nüchterne Forschung: Buchstäblich Hunderte Studien über Menschen, die diesseits oder jenseits bestimmter ethnischer Grenzen lebten, aber Freunde auf der anderen Seite hatten, belegen eindeutig, dass unter diesen Umständen keine Vorurteile entstehen.⁴

Die Welt wird immer kleiner und vernetzter. »In weit zurückliegenden Zeiten dachten die Menschen nicht an so etwas, sie waren ganz und gar mit sich selbst beschäftigt«, überlegte der Dalai Lama. »Aber heute sind Nord und Süd, Ost und West miteinander verbunden und alle sind von allen abhängig.«

In dieser vernetzten Welt, sagt er weiter, müssen wir einfach zusammenleben, und selbst wenn wir etwas gegen unseren Nachbarn haben, müssen wir irgendwie mit ihm auskommen. Die Weltwirtschaft verbindet uns derart, dass wir uns einfach zusammenraufen müssen, selbst unter verfeindeten Ländern.

»Unter solchen Umständen ist es immer besser, wenn man einvernehmlich und freundlich statt in einer Haltung

der Gegnerschaft miteinander lebt. Wir können nur zusammen mit den anderen überleben. Wenn wir uns also ihnen gegenüber rücksichtsvoll zeigen, haben wir selbst etwas davon.«⁵

Um das etwas anschaulicher zu machen, dachte der Dalai Lama laut darüber nach, was in Afrika geschehen könnte, wenn sich diese Haltung der Verbundenheit in den jetzigen Konfliktgebieten durchsetzte. Würden die Länder und Völker Frieden schließen und sich vereinigen, dann könnten sie nach seiner Überzeugung eine weltweit ernstzunehmende Kraft werden, »eine Afrikanische Union ähnlich der Europäischen Union«. Vielleicht, meint er, könnte man die Konfliktgebiete und beteiligten Länder sogar entmilitarisieren und eine gemeinsame Armee zur Verteidigung schaffen.

Das Denken in Gegensätzen steht einer solchen Einheit im Weg. Wenn unser Mitgefühl global werden und niemanden mehr ausschließen soll, können wir die Menschen nicht weiterhin nach Nationalität, Religion, ethnischer Zugehörigkeit und so weiter einteilen und so ihre Unterschiede betonen. Echtes Mitgefühl, sagt der Dalai Lama, kennt keine solchen Grenzen.

Die Macht der Wahrheit

Der Dalai Lama bekam den Friedensnobelpreis, weil er Gewalt zur Lösung des Konflikts zwischen Tibetern und Chinesen ablehnte. Er hat nie zum Aufstand aufgerufen, sondern immer das Gespräch mit der chinesischen Regierung gesucht und einen gewaltfreien Mittelweg vorgeschlagen: Tibet sollte unter der Oberhoheit Beijings bleiben, dabei jedoch einen halbautonomen Status als Friedenszone bekommen und außerdem Garantien für den Schutz seiner

Religion und Kultur erhalten. So war denn auch in der Laudatio von seinen »konstruktiven und vorausblickenden Lösungsvorschlägen für internationale Konflikte« die Rede, die überall als Vorbild dienen könnten.

Von seiner indischen Residenz aus hat er sich als Oberhaupt der tibetischen Exilregierung vergeblich um Gespräche mit den Chinesen bemüht, in denen er den Schutz des tibetischen Volkes und seines kulturellen Erbes erwirken wollte.⁶ Wenn er heute über diese Bemühungen spricht, klingt das so: »Sie verlassen sich auf die Macht der Waffen, sie flößen Angst ein. Unsere Art zu kämpfen bedient sich der Kraft der Wahrheit.« Für ihn hat die Bewahrung der tibetischen Traditionen etwas mit dem Kampf um das Überleben einer Kultur des Mitgefühls zu tun, die für die gesamte Menschheit von Nutzen ist.

Und er unterscheidet genau: Die chinesischen Funktionäre seien zwar einerseits verantwortlich für die ganze Brutalität, die sein Volk erfährt, aber andererseits seien sie auch einfach Menschen, denen er mitfühlend begegnet und Gutes wünscht. Er sagt: »Auch sie wünschen sich ein glückliches Leben. Sie möchten Harmonie, sie möchten Frieden. Aber Harmonie kommt von hier.« Er deutet auf seine Brust. »Damit gewinnt man Freundschaft und Vertrauen. Wer Gewalt anwendet, schafft kein Vertrauen.«

»Wenn wir etwas gegen sie gesagt oder ihr Handeln kritisiert haben«, fährt er fort, »geschah das aus Sorge um ihr Wohl. Auf lange Sicht ist die Macht der Wahrheit, der Aufrichtigkeit und des Mitgefühls größer als die der Kanonen.«

Ich frage nach: »Bedeutet Ihr Glaube an die Macht des Mitgefühls, dass Sie noch Hoffnung haben, auch wenn keine Gesprächsbereitschaft vorhanden ist?«

»Wir unterscheiden zwischen der Regierung und den Menschen Chinas«, gibt er zurück. »Seit der Krise von 2008 mit offenen Protesten in vielen Teilen Tibets horchen

immer mehr Menschen in China auf, und ihnen fällt auf, dass die Tibeter die Wahrheit sagen und ihre Regierung das nicht tut.«

»Es gibt um die tausend chinesischsprachige und von Chinesen betriebene Blogs und Artikelseiten im Internet«, davon zweihundert sogar in der Volksrepublik selbst, »die alle für den von uns vorgeschlagenen Mittelweg sind und die Politik ihrer Regierung kritisch sehen. Ich begegne in anderen Ländern immer wieder Chinesen, die sich mit den Tibetern solidarisch erklären, und ihre Zahl wächst von Jahr zu Jahr.«

Später sagte er noch: »Die Welt gehört den Menschen, nicht den Königen und Königinnen, nicht den Herrschern. Die USA gehören dreihundert Millionen Bürgern, nicht den Republikanern oder den Demokraten. Und so gehört auch China am Ende den Chinesen und nicht der Partei. Die Partei, so mächtig sie sein mag, wird nicht ewig leben, aber die Menschen, die bleiben. Die Kommunisten üben scharfe Zensur, und daran ist ihre Schwäche zu erkennen, ihre Angst – sie haben etwas zu verbergen. Bei uns herrscht Transparenz, und auch daran liegt es, dass wir die Hoffnung nie aufgeben.«

Der Dalai Lama orientiert sich an Gandhis Prinzip der Gewaltlosigkeit, *Ahimsa*. Gandhi ging diesen Weg zur Unabhängigkeit Indiens – ebenso wie Martin Luther King in der Bürgerrechtsbewegung oder Nelson Mandela in Südafrika –, und der Dalai Lama praktiziert dieses Prinzip bei seinen Bemühungen, die Chinesen zur Wiederherstellung der Menschenrechte und der bürgerlichen Freiheit für alle Tibeter zu bewegen.

Gandhis Bemühungen um Freiheit durch Gewaltverzicht wurden anfangs belächelt und als wirkungslos eingestuft. Heute ist Gewaltverzicht eine weltweit geübte Strategie, insbesondere als Protest gegen Unrecht.

»Da haben wir klare Beispiele für die Kraft der Wahrheit, Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit«, sagt der Dalai Lama. »Es gibt keine besseren Triebkräfte, denn hier handeln wir nicht allein in unserem eigenen Interesse, sondern im Interesse des Lebens überhaupt.«

Gewalt kann kurzfristig etwas bringen oder drängende Probleme entschärfen, merkt der Dalai Lama an, aber der Nutzen hält meist nicht an und beschwört mit der Zeit neue Probleme herauf. Die Strategie der Gewaltlosigkeit braucht vielleicht mehr Zeit, erbringt jedoch bessere langfristige Ergebnisse.

Im politischen Bereich bedeutet Gewaltverzicht jedoch nicht nur, dass man keine offene Gewalt anwendet, sondern seine eigentliche Bedeutung ist Mitgefühl. Und Mitgefühl ist für den Dalai Lama keine passive Haltung, sondern gibt Anregungen zum Handeln.

Das führt er weiter aus: »Echtes Mitgefühl bedeutet, dass man anderen nahe ist, wie es bei Gandhi-ji der Fall war, und sich zudem für ihr Wohlergehen verantwortlich fühlt. Das ist ja seine große Leistung: Durch sein Beispiel hat er gezeigt, dass Gewaltverzicht nicht nur in der Politik, sondern auch in unserem Alltagsleben geübt werden kann.«⁷

Wie deutlich ihm die Sinnlosigkeit des Krieges bewusst ist, zeigt sich an seinen Worten zum ersten Jahrestag des 11. September: »Der Angriff auf die Vereinigten Staaten war entsetzlich, aber Vergeltung mit weiterer Gewalt dürfte langfristig nicht die sinnvollste Lösung sein.«⁸

Das hat sich, wie wir wissen, als nur allzu wahr erwiesen. Da mit Gewalt keine langfristigen Lösungen zu erzielen sind – von einer besseren Welt ganz zu schweigen –, sollte der Dialog als konstruktive Alternative angesehen werden, bei drohenden Kriegen ebenso wie angesichts der unvermeidlichen Konflikte in Friedenszeiten.

Und da Krieg kein taugliches Mittel ist, schwebt dem Dalai Lama eine Zukunft der vollständigen Demilitarisierung vor, in der keine Streitkräfte mehr bestehen und die Waffenhersteller auf andere Erzeugnisse umsteigen. In diesem Zusammenhang lobt der Dalai Lama eine schwedische Spielzeugfirma, die kein Kriegsspielzeug mehr anbietet – ein kleiner Schritt in die richtige Richtung.

Aber er sieht natürlich auch die Vielschichtigkeit der politischen Realität und sagt: »Armeen zerstören Leben, aber die freie Welt muss auf der globalen Ebene stark sein.« Zu meiner Überraschung merkt er sogar an, es sei durchaus möglich, auch Kriege menschlicher zu führen, das heißt mit mehr Mitgefühl und der aufrichtigen Absicht, die Zahl der militärischen und zivilen Opfer möglichst gering zu halten. Das sieht er als Gegenentwurf zur unpersönlichen, mechanisierten Zerstörungswut, die »nur Hass kennt« und in der »das Töten als heldenhaft gilt«. Es bleibe aber dabei, fügt er hinzu, dass Gewalt niemals an die Ursachen der Konflikte geht und sie folglich auch nicht lösen kann, sondern eher noch schlimmer macht – von all dem sinnlosen Leid und den Verwüstungen ganz abgesehen.

Religionen im Einklang

Als im Jahr 1958 ein Highschool-Lehrer im damaligen Ceylon seine Schüler – die samt und sonders aus privilegierten Familien stammten – in ein armes Dorf mitnahm, um den Bewohnern dort zu helfen, setzte er ein radikales Experiment in Gang. Dieses erste »shramadana« wurde zum Auslöser einer landesweiten Bewegung, die fast fünfzehntausend Dörfer umfasste, etwa die Hälfte des Landes. Und dieser ehemalige Lehrer, Dr. A. T. Ariyaratne, ist der Gründer und Leiter von Sarvodaya Shramadana (deutsch

etwa: »Zeit geben für das Wohl aller«), jener Organisation, die diese Arbeit bis heute koordiniert.

Die Philosophie von Sarvodaya stimmt mit der Ansicht des Dalai Lama zusammen, dass den Bedürftigen am besten geholfen ist, wenn man sie in die Lage versetzt, sich selbst zu helfen. In den Sarvodaya-Dörfern kommen die Menschen zusammen, um ihre dringendsten Bedürfnisse zu klären: sauberes Wasser, ein Schulhaus, Kanalisation. Und danach arbeiten sie zusammen an der Umsetzung. Dabei lernen sie Grundlagen der Gesundheitsvorsorge, werden befähigt, Wasserpumpen, Häuser und Straßen zu bauen. In einem Land, in dem die Regierung solche grundlegenden Bedürfnisse lange ignoriert hat, fördert dieses Vorgehen auch das Gefühl, das eigene Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Sarvodaya-Initiativen haben beim Bau von etwa fünftausend Vorschulen, Gesundheitszentren, Büchereien und Straßen geholfen, sie haben die Gründung von Dorfbanken gefördert und die Wasser- und Abwasserversorgung verbessert.

Das Motto »Wir bauen die Straße, und die Straße baut uns« spricht für den Selbsthilfeansatz solcher Projekte. Hinzu kommt eine Stärkung der Vernetzung in den Dörfern über die ethnischen Gruppen hinweg. Die Initiativen vereinen singhalesische Buddhisten und tamilische Hindus, Christen und Muslime. In einer der schlimmsten Zeiten in der Geschichte Sri Lankas hat diese Vernetzung überraschende Erfolge gebracht.

Das Streben der hinduistischen Tamilen im Norden Sri Lankas nach staatlicher Unabhängigkeit, das in den achtziger Jahren des vorigen Jahrhunderts immer deutlicher wurde, flammte ein Jahrzehnt später zu einem blutigen Bürgerkrieg gegen die buddhistischen Singhalesen auf.

Vom Beginn der Feindseligkeiten an hatte Dr. A. T. Ariyaratne, der »Gandhi Sri Lankas«, wie er auch genannt

wird, zu Kundgebungen und Friedensmärschen eingeladen. Als die Regierungstruppen 2005 ihre Kampfeinsätze verstärkten, rief Dr. Ari (so wird er meist genannt) zu einer Großkundgebung für den Frieden auf.⁹ Hunderttausende Sri Lanker versammelten sich in den Ruinen der alten Königsstadt Anuradhapura – Menschen beider Konfliktparteien, aber auch aller übrigen religiösen und ethnischen Gruppierungen des Landes.

Dr. Ari leitete die Versammlung zu einer Herzensgüte-Meditation an, in der alle Versammelten allen Menschen Gutes wünschten, auch denen »die zu den Waffen greifen und töten: Möge ihr Geist keinen Hass mehr hegen.« Der Dalai Lama sandte eine Botschaft und beglückwünschte all die Menschen aller Religions- und Volksgemeinschaften, die sich trotz des erbarmungslos wütenden Bürgerkriegs versammelten und zum Frieden aufriefen.

In jeder Religion, ob Hinduismus, Buddhismus, Judentum oder Christentum, gibt es Menschen, die ihre Religion nicht gut vertreten. Es ist immer unfair, einer ganzen Glaubensgemeinschaft die Schuld am Fehlverhalten einiger weniger zuzuschreiben. Nach den verheerenden Terroranschlägen des 11. September 2001 hat der Dalai Lama immer wieder den Islam in Schutz genommen. Am ersten Jahrestag der Anschläge sagte er in der National Cathedral der Hauptstadt Washington, man dürfe aus der Tatsache, dass die Terroristen Muslime waren, nicht auf die Religion als solche schließen.

Nun wissen wir natürlich, dass Konflikte längst nicht immer religiöser Natur sind, sondern die Gräben oft zwischen ethnischen Gruppierungen verlaufen, die sogar der gleichen Religion angehören können. Da können selbst marginale Verschiedenheiten oder Differenzen zum Zündfunken werden. Der Dalai Lama nutzt seine Bekanntheit als religiöse Orientierungsgestalt, um sich immer wieder

mit Nachdruck gegen Hass und Gewalt auszusprechen, vor allem zwischen den Religionen und innerhalb religiöser Gruppierungen.

»Wenn ich höre, wie sie auf beiden Seiten den Namen Gottes schreien, wenn sie sich gegenseitig umbringen, muss ich mich schon wundern«, sagt der Dalai Lama. »Nach wie vor gibt es Hass zwischen Katholiken und Protestanten, obwohl doch beide an Jesus Christus glauben. Auch wir Buddhisten haben uns gelegentlich gestritten und sogar gegenseitig umgebracht.«

Wer um religiöser Überzeugungen willen eine Position der Gegnerschaft einnimmt, verfälscht eben diesen Glauben – davon ist der Dalai Lama überzeugt. Wenn der natürliche Instinkt, für »meine Leute« zu sorgen, auf Kosten anderer geht, wird er pathologisch. Das ist dann nichts weiter als kollektiver Egoismus, in dem die Religion zum Vorwand für Hass wird.

Nach seiner Einschätzung passiert da Folgendes: Anstatt »sich nach Maßgabe ihres Glaubens selbst zu ändern und ihren Charakter zu entwickeln, machen sie es umgekehrt und biegen sich die Religion so zurecht, wie es ihrem Charakter entspricht. Wenn die Leute sogar ihre Religion manipulieren, wird es wirklich knifflig.«¹⁰

Nach seiner Ansicht werden einfach »zu viele Konflikte im Namen der Religion« ausgetragen. Wo die Anhänger einer anderen Religion als Feinde gesehen werden, stimmt etwas mit den Moralprinzipien nicht. Deshalb nimmt er jede Gelegenheit wahr, sich gegen solche Intoleranz auszusprechen.

Das von der tibetischen Kultur geprägte Ladakh beispielsweise liegt in der indischen Provinz Jammu und Kaschmir, in der es ständig Konflikte zwischen muslimischen Unabhängigkeitskämpfern und der indischen Armee gibt. Der Dalai Lama erzählte ladakhischen Musli-

men, sein Freund Farooq Abdullah, der frühere Chief Minister des indischen Bundesstaats Jammu und Kaschmir, habe ihm erklärt, das Wort »Dschihad« habe seiner ursprünglichen Bedeutung nach nichts damit zu tun, dass man auf andere losgeht, sondern bezeichne den Kampf gegen die eigenen verstörenden Emotionen. Es handle sich eigentlich um Selbstdisziplin, die einen davon abhalte, anderen Schaden zuzufügen.¹¹

Er fügt hinzu: »Ich halte viel vom Islam. Sie haben gute Philosophen, und es ist eine wirklich bedeutende Religion.« In dieser Zeit des Argwohns der Muslime und gegen die Muslime fände er es gut, wenn sich mehr gutwillige Menschen aller Religionen begegnen würden, und für die arabische Welt wünscht er sich ein moderneres Erziehungs- und Bildungssystem. Er zeigte sich erfreut, dass beispielsweise Jordanien bereits Schritte in diese Richtung getan hat und auf diese Weise vielleicht dem Einfluss der Hardliner entgegenwirken könne.

Israel hat er bereits viermal besucht, in Jordanien war er zweimal. In beiden Ländern hat er sich mit hohen Religionsvertretern getroffen und immer seine Botschaft des Einklangs zwischen den Religionen verbreitet. Er macht auch Besuchern aus den Emiraten und anderen Teilen der arabischen Welt immer wieder Mut, diesen Ansatz aktiv zu vertreten. Davon verspricht er sich einen Rückgang der Gewalt im Nahen Osten.

Im Übrigen geht es ja nicht nur um den Islam, sondern jede Religion hat ihre Hardliner, wie er betont. Er spricht sich durchaus auch mit deutlichen Worten gegen die brutale Gewalt extremistischer burmesischer Buddhisten gegenüber der muslimischen Minderheit aus.

Doch solange wir Menschen sind, räumt er auch ein, werden Meinungen aufeinanderprallen und wird es Konflikte geben – es liegt einfach in unserer Natur. Genau deshalb sei

es so wichtig, uns immer mehr auf gegenseitiges Verständnis einzulassen und Konflikte im Gespräch zu lösen.

Immer wieder besucht er als Pilger die heiligen Stätten der Religionen dieser Welt und wird es nicht müde, die grundlegende Einheit aller Glaubensrichtungen hervorzuheben. Zu mir sagte er: »Der eigentliche Inhalt des Glaubens ist praktizierte Liebe – darin sind sie alle gleich.«

Bei der erwähnten Gedenkveranstaltung zum ersten Jahrestag des 11. September sagte er auch: »Ich glaube, Terrorakte werden von keiner Religion gutgeheißen. Alle großen Religionen wollen im Grunde dasselbe: Mitgefühl, Vergebung, Selbstbeherrschung, Mitmenschlichkeit und tätige Nächstenliebe. Alle Religionen sind prinzipiell in der Lage, menschlichen Werten Gewicht zu geben und echte Harmonie entstehen zu lassen.«

Es sei heute dringender denn je, fügte er hinzu, dass wir mit wirksamen Methoden die ungebärdige Seite unseres Geistes eindämmen. Was unser Gehirn an Waffen der unglaublichsten Art ersonnen hat, kann nach seiner Ansicht nur bedeuten, »dass menschliche Intelligenz katastrophal in die Irre geht, wenn sie von negativen Emotionen wie Hass geleitet und beherrscht ist«.

Sehen Sie sich die Probleme in der Welt an, sagte der Dalai Lama im Hinblick auf die damals akuten Konflikt-herde. »All das sind vom Menschen heraufbeschworene Schwierigkeiten, hinter denen unbeherrschte Emotionen stehen« – Eigennutz, Gegnerschaft, Hass. Er glaubt auch nicht, dass sich die am Austausch von Gewalttätigkeiten Beteiligten über die flüchtige Genugtuung des Tötens hinaus wirklich gut dabei fühlen.

Entwaffnung muss innen beginnen. Unsere Friedfertigkeit dient nicht nur uns selbst, sondern allen.

Miteinander sprechen

Als der Dalai Lama eingeladen wurde, in einer konservativen Denkfabrik der USA zu sprechen, war manch einer in seinem Umkreis nicht besonders angetan. »Als ich das hörte«, erzählt er, »dass wir eher links und ›die da‹ eher rechts seien und man sich nicht an einen Tisch setzen sollte – nein, das ist ganz falsch!«

Er ging hin in der Hoffnung, etwas Wichtiges vermitteln zu können, eine mitfühlende Sicht der Dinge. Links und Rechts, sagte er, wollen doch letztlich das Gleiche, nämlich das, was für die Menschen das Beste ist. Zwischen den beiden Seiten müssten Gespräche geführt werden, verbissenes Schweigen bringe gar nichts. Seinen Standpunkt vertreten, die Position des anderen kritisch hinterfragen. »Dialog, nur so geht es.« Aber Dialog bedeute eben auch, dass man seine Werte verteidigt und sie nicht verwässern lässt.

Bei einem Treffen des Dalai Lama mit Umweltwissenschaftlern erzählte eine Teilnehmerin von ihrem Werdegang als Aktivistin: »Als ich jünger war, schrie ich oft: ›Die Leute sollen endlich umdenken!‹ Aus Erfahrung weiß ich heute: Wenn wir nicht schreien, können Partnerschaften entstehen, in denen der andere antwortet, und das erweist sich am Ende als weitaus nützlicher.«¹²

Das konnte der Dalai Lama nur bestätigen und sagte: »Sie müssen sich an die wenden, die ein offenes Ohr haben, und die Vorteile für beide Seiten hervorheben.«

Wenn wir die heutigen weltweiten Probleme lösen wollen – wachsende Weltbevölkerung bei schwindenden Rohstoffreserven, der krasse Gegensatz zwischen Arm und Reich und die zunehmende Umweltzerstörung –, gibt es nach den Worten des Dalai Lama keine Alternative zum Dialog. Die Probleme können nicht mehr von wenigen

Ländern gelöst werden, schon gar nicht mit Gewalt. Sie sind nur noch durch Kooperation zu bewältigen, die gesamte Weltbevölkerung muss einbezogen werden.

Wenn wir die Menschheit als ein vereintes Wir sehen, kommen wir besser ins Gespräch und können anstehende Verhandlungen so anlegen, dass alle gewinnen. »Dialog«, sagte er bei einem öffentlichen Vortrag im slowenischen Maribor, »ist kein Luxus, den wir uns dann und wann gönnen, sondern schlichte Notwendigkeit.«¹³

Kurz vor dem Beginn des Irakkriegs im März 2003 gab es einen Moment, in dem der Dalai Lama vor der Wahl stand (und gedrängt wurde), mit einer Gruppe von Nobelpreisträgern nach Bagdad zu reisen, um Saddam Hussein zur Vernunft zu bringen. Man hätte versucht, ihm begrifflich zu machen, dass ein Krieg mit den USA reiner Selbstmord wäre und er sich im eigenen Interesse um Deeskalation bemühen sollte.

Der Dalai Lama fand jedoch, er habe zu wenig Bezug zum Irak, und das Ganze sei nicht praktikabel. Immerhin war aber die Idee einer Gesandtschaft von Nobelpreisträgern und anderen hochgeachteten Persönlichkeiten geboren, die sich in solchen Fällen ins Mittel legen könnten.

Sein Freund Václav Havel hatte mit der Gründung des Forums 2000 bereits etwas Ähnliches in die Wege geleitet. Das Forum wurde von Menschen aus verschiedenen Ländern, Kulturen, Religionen und Fachwissenschaften gebildet, die sich einmal im Jahr trafen, um über globale Fragen zu sprechen und zu beratschlagen, wie Konflikte abgebaut werden könnten.

Der Dalai Lama rief im Rahmen des Forums zusammen mit Václav Havel, dem Jordanischen Prinzen El Hassan Ben Talal und Frederik Willem de Klerk (der Südafrika zum Ende der Apartheid geführt hatte) die »Shared Concern Initiative« ins Leben, die Menschenrechtsappelle an

die Regierungen Burmas, Russlands und Chinas richtete. Mit dem Tod Havels jedoch verlor die ganze Organisation ihren Biss, wie der Dalai Lama mir erzählte.

Er setzt sich weiterhin mit den Problemen der Welt auseinander. Nach wie vor träumt er von einer Gruppe aus Nobelpreisträgern und anderen hochangesehenen Denkern, Wissenschaftlern und auch Politikern, die nach dem Ende ihrer aktiven politischen Laufbahn weitgehend unabhängig sind. Es muss sich um völlig untadelige Leute handeln – ehrlich, vertrauenswürdig, selbstlos, aufrichtig und ohne heimliche Nebenabsichten.

Von einem solchen Gremium verspricht er sich eine beruhigende und ausgleichende Wirkung auf sich zuspitzende Krisen. Wenn die Intervention etwas nützt, findet der Dalai Lama, »ist das wunderbar, und wenn nicht, wurde zumindest kein Schaden angerichtet«.

Das wäre eine neue Form der Führung auf der Weltbühne, jenseits aller nationalen Interessen und Regierungsentscheidungen, ohne jedes Vetorecht (das sich bei UN-Vollversammlungen so oft als hinderlich erweist), vollkommen transparent und mit nichts anderem als dem besten Interesse der gesamten Menschheit im Sinn. Es soll nach den Vorstellungen des Dalai Lama eine Gruppierung sein, die alle sieben Milliarden Menschen repräsentiert, nicht die Regierungen der Welt. Die »Macht« dieses Rats würde einfach in der Hochachtung und Wertschätzung liegen, mit denen die Menschen den Beteiligten und ihren Empfehlungen zu den großen Fragen der Welt begegnen.

Einigungen

Wir schreiben das Jahr 1987, Schauplatz ist eine Society-Party im schicken Appartement eines Modedesigners in

Manhattan. Einen der Teilnehmer würde man dort eher nicht erwarten: A. J. Ayer, einen der berühmtesten Philosophen seiner Zeit. Nachdem er lange Jahre in Oxford gelehrt hat, verbringt er nun ein Jahr als Gastprofessor am Bard College. Ayer plaudert mit einigen Partygästen in der Nähe der Tür zum Wohnraum, als eine junge Frau aufgeregt hereinkommt und berichtet, in einem der Schlafzimmer sei gerade ihre Freundin angegriffen worden.

Ayer eilt herzu und findet, so berichtet er in seiner Autobiographie, Mike Tyson, der die damals noch unbekannte Naomi Campbell bedrängt. Ayer fordert ihn auf, die junge Frau in Ruhe zu lassen, woraufhin Tyson zu ihm sagt: »Wissen Sie eigentlich, wer ich bin? Ich bin Mike Tyson, Schwergewicht-Weltmeister im Boxen.«

Und der eher dem Bantamgewicht zuzuordnende Ayer erwidert: »Und ich bin der ehemalige Wykeham-Professor für Logik. Wir sind also beide herausragende Männer auf unserem jeweiligen Gebiet, und ich würde vorschlagen, wir sprechen vernünftig über die Sache.«

Während sie das taten, hatte Naomi Campbell die Möglichkeit, das Zimmer schnell zu verlassen.

Als ich von diesem weit verbreiteten Bericht hörte, musste ich an eine andere Geschichte denken, die ein Lehrer an einer Innenstadtschule in New Haven berichtet hat.

Drei Jungen auf dem Weg zum Sportunterricht in der Halle. Heute wird Fußball gespielt. Einer von ihnen, ein bisschen pummelig und nicht sehr sportlich, wird von den beiden anderen gehänselt, beide Sport-Asse. Einer sagt mit sarkastischem Unterton: »Aha, *du* willst also Fußball spielen?«

Der etwas Pummelige bleibt stehen und holt tief Luft, wie um sich auf eine weitere Begegnung der unerfreulichen Art einzustellen. Aber dann dreht er sich um und sagt: »Ja, ich will Fußball spielen. Ich bin da nicht sehr gut,

ich weiß. In Kunst bin ich gut. Zeig mir irgendwas, und ich kann es ganz toll zeichnen. Und du, du bist halt richtig gut im Fußball. So gut möchte ich auch mal werden.«

Das ändert für den Youngster mit dem sarkastischen Tonfall offenbar alles. Richtig freundlich sagt er: »Ah, komm, so schlecht bist du auch wieder nicht. Vielleicht kann ich dir ein paar Sachen zeigen, mit denen du gleich besser wirst.«

Dann legt er dem anderen sogar den Arm um die Schulter, und sie gehen zusammen zur Halle.

Hier geht es um eine ganz grundlegende emotionale Dynamik. Die »Intervention« in einer geladenen Situation besteht darin, dass man etwas Gutes über den anderen (gut im Fußball) und sich selbst (gut in Kunst) sagt.

Dieser Austausch an einer Mittelschule in New Haven, von einem Lehrer berichtet, lief nicht zufällig so. Die Taktik wird dort als Sofortreaktion auf Mobbing und Schikanen gelehrt. Sie wird »Aufbauen« genannt und kann oft schlagartig die Energie ableiten, die einen Rüpel veranlasst, jemand anderen »runterzumachen«.

Strategien dieser Art werden an der Mittelschule von New Haven als zusätzliche Lehrinhalte unterrichtet. Dieses Modellprogramm der Konfliktlösung geht auf eine Initiative der achtziger Jahre zurück.

Während des Kalten Krieges waren viele Kinder verängstigt von der apokalyptischen Gefahr eines Atomkriegs, und unter den Schülern selbst gab es eine hohe Gewaltbereitschaft – damals starben in den USA täglich achtzehn Schüler und Studenten durch Gewaltakte. Die Initiatoren der Bewegung suchten etwas, was beim einzelnen Schüler ansetzte und ihm einen sinnvollen Umgang mit seinen aggressiven Impulsen erlauben sollte, der sich dann später im Erwachsenenalter seinem Lebensumfeld mitteilen sollte.

Linda Lantieri, früher Lehrerin und Schullektorin in New York City, danach Lehrplanentwicklerin, war eine von denen, die dem Ruf folgten. Marshall Rosenberg hatte begonnen, seine Vorstellungen von »gewaltfreier Kommunikation« zu verbreiten, und so war es ein guter Augenblick für den Einstieg in diese Thematik an Schulen.

Zusammen mit kompetenten Kollegen begann Linda Lantieri Ansätze zu erarbeiten, die vom Kindergarten bis zur Highschool gelehrt werden konnten.¹⁴ »Für die Kleinen«, so erzählte Lantieri mir, »kann es beispielsweise darum gehen, wer auf dem Spielplatz bei irgendetwas zuerst drankommt. Wir spielen das mit Puppen und führen die möglichen Ergebnisse vor Augen: dass sich die Kinder einfach zanken und keiner gewinnt und die Lehrerin am Ende beide ausschließt; dass eins der beiden Kinder sich einfach rücksichtslos durchsetzt; oder dass man (beziehungsweise die Puppen) überlegt, wie beide gewinnen können – indem etwa durch Münzwurf bestimmt wird, wer zuerst drankommt, während der jeweils andere als Zeitgeber für den Wechsel fungiert.«

Bei älteren Kindern geht es dann schon um das »aktive Zuhören«, wo man sich bei Meinungsverschiedenheiten erst einmal anhört, was der andere sagt, ohne gleich darüber zu urteilen; man wiederholt sogar in eigenen Worten, was der andere sagt, damit er weiß, dass man verstanden hat. Auch danach erhebt man keine Vorwürfe oder Gegenbeschuldigungen, sondern spricht aus, was man selbst empfindet, wenn der andere etwas tut, was einen aufregt. Das eröffnet Wege, auf denen man zu Lösungen gelangen kann.

Diese und viele ähnliche Methoden werden an den beteiligten Schulen unterrichtet und dann von Mediatoren – in diesem Fall Schülern der höheren Klassen – umgesetzt, die sich auf Spiel- und Pausenplätzen umsehen,

um bei Streitigkeiten gleich schlichtend eingreifen zu können.

Noch einen Schritt weiter geht die sogenannte »kreative Konfliktbewältigung«, in der es um den Abbau von Vorurteilen und Bejahung der Vielfalt geht. Bei kleineren Kindern sieht das so aus, dass sie zu zweit über ihre Ähnlichkeiten und Unterschiede sprechen. Von der vierten Klasse an werden Diskussionsgruppen gebildet, in denen Kinder verschiedener Gesellschaftsschichten und unterschiedlicher ethnischer Zugehörigkeit ihre Geschichte erzählen – um auch zu formulieren, was man von anderen nicht über die eigene Gruppe hören möchte, weil es einen zu sehr kränken würde.

»So wird den Kindern klar«, sagte Lantieri zu mir, »wie ihre Worte mitunter verletzen können.« Um mir ein Beispiel zu geben, erzählte sie von Lisa, Tochter einer aus Korea eingewanderten Familie, die in einer dieser Gesprächsrunden berichtete, sie sei an einem ihrer ersten Tage in den USA beinahe von einem jungen Afroamerikaner auf die U-Bahn-Gleise geschubst worden. »Seitdem«, sagte sie, »kann ich keinen Schwarzen mehr anrühren.«

Prompt stand Abdul auf, ein schwarzer Klassenkamerad, ging zu ihr hinüber und sagte: »Ich gebe dir die Hand.« Sie nahm sie, zitternd. Dann umarmten sie sich.

Solche Programme erfassen immer mehr Schulen in den USA, erreichen aber inzwischen auch die Straßenkinder in Brasilien und Puerto Rico, wo die Gewalt unter Jugendlichen, wie Lantieri es ausdrückt, »einfach jedes Maß übersteigt«.

Einmal wurde an einer Highschool in East Harlem diskutiert, wie man sich in einer brenzligen Lage verhält, wie sie dort alle Tage vorkommen kann. Es wurden dazu Übungen gemacht, mit denen man lernen konnte, wie man auch unter bedrohlichen Umständen Herr seiner Gefühle

bleiben und Ruhe bewahren kann, damit ein innerer Spielraum erhalten bleibt, in dem man sinnvolle Entscheidungen treffen kann.

Wie es der Zufall wollte, geriet Raymond, einer der Oberklässler, bereits in der nächsten Woche in eine solche Situation. Er kam auf dem Schulweg aus der U-Bahn, als er sich plötzlich von drei Typen umstellt sah, die seinen Schaffellmantel haben wollten. Einer hatte die Hand in der Jackentasche und versteckte womöglich ein Messer oder eine Pistole. Es war eine Zeit, in der solche Mäntel sehr begehrt waren; Raymond wäre nicht das erste Opfer eines Raubmords gewesen.

Er besann sich also, wurde ganz ruhig und sagte freundlich: »Na so was. Eben wollte ich ihn dir anbieten.« Er zog den Mantel aus und fragte, wem er ihn geben solle. Einer grapschte danach, und weg waren die drei.

Raymond ging dann in eisiger Kälte zur Schule, kochte aber vor Wut. Er erzählte den Vorfall einer Lehrerin, die gleich andere Schüler zusammenrief und ihn alles erzählen ließ. Raymond machte deutlich, wie empört er war. Ja, er hatte es geschafft, ruhig zu bleiben, aber der Mantel war weg.

»Was hat er denn gekostet?«, wollte einer wissen.

»119 Dollar«, sagte Raymond. Seine Mutter hatte lange dafür gespart.

»Wir haben hier zweiundneunzig Schüler in der Oberstufe«, rechnete der andere vor. »Das wäre nur gut ein Dollar für jeden.«

Drei Tage später war das Geld für den neuen Mantel beisammen.¹⁵

Jeder trägt Verantwortung, wie der Dalai Lama sagt. »Wenn man sich jetzt ins Zeug legt, lässt sich noch in diesem Jahrhundert eine friedlichere Welt verwirklichen.«

Angesichts der vielen großen und kleinen Konflikte in der gegenwärtigen Welt musste ich den Dalai Lama einfach fragen, ob sein Ansatz, den er »Dialog statt Konflikt« nennt, nicht eher Wunschdenken sei.

Seine Antwort: »Die Menschen des 20. Jahrhunderts [damit meint er alle, die heute in der letzten Phase ihres Lebens stehen] sind nicht so aufgeschlossen für Veränderungen, sie haben ihr Weltbild und ihre Lebenshaltung, die relativ fest stehen. Da sehe ich keine große Hoffnung auf ein Umdenken. Die Hoffnungen ruhen auf der jüngeren Generation. Bildung kann falsches und verbogenes Denken korrigieren. Nur so geht es.«

Er sagt auch: »Ich werde das nicht mehr erleben. Die Probleme werden bleiben. Aber erzieht die Kinder anders, nach und nach. Die nächste Generation, weitere Generationen ...«

»Das ist Ihre Hoffnung?«

Und die sehr entschiedene Antwort: »Ja!«

Herzensbildung

Die Viert- und Fünftklässler der Walter Moberly Elementary School in Vancouver warten sehr aufgeregt und ebenso diszipliniert auf den Dalai Lama. Sie sitzen im Kreis, und als er schließlich mit seinem Tross von Sicherheitsleuten und tibetischen Offiziellen eintrifft, schreitet er erst einmal strahlend den Kreis ab und begrüßt alle.

Die Lehrerin der Kinder, Jennifer Erikson, bittet ihn, im Kreis der Kinder Platz zu nehmen. Es sei ein »Dankbarkeitskreis«, wie er an dieser Schule regelmäßig gebildet werde. Die Kinder lassen dann einen Redestein von Hand zu Hand wandern und sprechen aus, wofür sie dankbar sind: »Ich bin dankbar, dass ich lebendig bin«, »dass ich den Dalai Lama kennenlerne«, »für das Meer«, »für den Frieden in der Welt«, »für meine Familie«, »für den Sport«.

Als die Reihe an den Dalai Lama kommt, schweigt er einen Moment und sagt dann zu den Kindern: »Wir sind letztlich alle gleich in dieser großen Menschenfamilie. Wenn wir zusammenkommen, stellen wir fest, dass wir die gleichen Gefühle, das gleiche Denkvermögen, den gleichen Körper haben. Und wir haben alle die gleichen Vorlieben, zum Beispiel Freundschaft.« Dann blickt er auf den Stein in seiner Hand und sagt: »Ich bin dankbar für die Freude.« Dann gibt er den Stein weiter.

Am Ende der Runde fragt die Lehrerin, was wir von der Dankbarkeit haben, und ein Mädchen sagt: »Sie zeigt uns, wie viel es gibt, wofür wir dankbar sein können, anstatt sauer zu sein, weil wir nicht alles haben.«

Ein Junge weiß: »Freude setzt Dopamin im Gehirn frei, und dann bin ich froh.« Der Dalai Lama begrüßt diesen wissenschaftlichen Beitrag mit den Worten: »Absolut richtig!«

Wieder ein Mädchen: »Freude macht auch andere froh.«

»Und sie macht mich ganz ruhig«, ergänzt ein weiteres Mädchen.

»Ruhig, sehr richtig«, pflichtet der Dalai Lama bei. »Das ist ein sehr wichtiges Gefühl. Wunderbar.«

»Beim Danksagen«, erläutert die Lehrerin, »lernen die Kinder zu verstehen, wie andere empfinden.« Sie wachsen zusammen, sie fassen Vertrauen und können dann ganz gelöst zusammen lernen, anstatt sich aus Angst zurückzuhalten.

Dann gibt es ein Gruppenfoto mit dem Dalai Lama, der strahlend in der Kindermenge steht, bevor er zum nächsten Termin aufbricht.

Dieser Dankbarkeitskreis, eigens für den Dalai Lama arrangiert, fand in der Bibliothek der John Oliver High School statt, deren Schüler zumeist aus der Moberly Elementary School kommen und die sich in einem Arbeiterviertel von Vancouver mit einem hohen Anteil von Zuwanderern, hauptsächlich von den Philippinen, aus Südostasien und China, befindet.

Wie so viele Kinder aus eingewanderten Familien vor ihnen setzen die Kinder in diesen beiden Schulen alles daran, die Erfolgsträume ihrer Eltern durch Fleiß und Disziplin wahr werden zu lassen. Aber erstklassige schulische Leistungen allein, gibt der Dalai Lama zu bedenken, machen noch keine vollständige Bildung aus. Er hält das moderne Schulsystem für grundlegend reformbedürftig. Neben der Wissensvermittlung bedarf es einer Bildung des Herzens, und da muss es um Ethik gehen und um die Befähigung zu einem mitfühlenden Leben.

Es müsste zumindest in Grundzügen vermittelt werden, wie unser Geist überhaupt arbeitet, beispielsweise was die Dynamik unserer Emotionen angeht. Es müsste darum gehen, unsere emotionalen Impulse in gesunde Bahnen zu lenken, die Aufmerksamkeit zu schulen, zu lernen, wie man sich einfühlt und für andere da ist. Schließlich müsste auch der gewaltfreie Umgang mit Konflikten erlernt und ein Gespür für die Einheit der Menschen vermittelt werden.

Immer wieder kommt der Dalai Lama darauf zurück, dass Bildung der richtigen Art auf lange Sicht auch zur Lösung aller wirklich großen Probleme beiträgt, sei es der Klimawandel, die Umweltzerstörung oder die wirtschaftlichen Verwerfungen und Konflikte. Er sieht den radikalen Umbau des Bildungssystems als einen der Ansätze, die zu dauerhaften Lösungen führen werden.

Herzensbildung würde mehr Mitgefühl und liebevolle Zuwendung mit sich bringen, und das könnte auf Dauer eine ganz andere Art von Wirtschafts- und Finanzverhalten zur Folge haben. Kurz, dieses Anliegen des Dalai Lama zielt weit in die Zukunft.

Geistige Schulung

Simran Deol, Schülerin der elften Klasse der Moberly School, sitzt unter einer EEG-Haube da und fixiert einen Punkt, während das Gerät sein Signal an einen großen Bildschirm sendet, auf dem es als Linie zu sehen ist – Indikator für Simrans Konzentration.¹ Wenn sie konzentriert bleibt, strebt die Linie nach oben, bei Ablenkungen nach unten. Der Dalai Lama schaut höchst interessiert zu.

Ein Assistent von der University of British Columbia erläutert ihm, Simran werde sich bemühen, konzentriert

zu bleiben, während andere Schüler sie abzulenken versuchen. Jetzt nähern sich auch schon zwei Freundinnen, die sie ansprechen und am Ärmel zupfen – und die Linie auf dem Schirm senkt sich.

Der Dalai Lama coacht sie: »Wenn wir unseren Geist schulen, empfiehlt es sich, zwischen der mentalen und der sensorischen Ebene zu unterscheiden. Wenn du den Punkt fixierst, ist das hauptsächlich mentale Arbeit, aber auch sensorisch – ich spreche hier vom Augen-Bewusstsein. Das Augen-Bewusstsein allein vermag nicht viel. Aber auf der mentalen Ebene können wir uns vom Augen-Bewusstsein unabhängig machen. Wenn du dich auf etwas Geistiges konzentrierst, kannst du besser dabei bleiben, auch wenn es ringsum Störungen gibt.« Er rät ihr, den Punkt vor dem *inneren* Auge zu sehen.

Simran schließt die Augen, um genau das zu tun, und die Linie schiebt sich langsam nach oben. Sie senkt sich wieder, wenn die Freundinnen sie ablenken, aber ihre Konzentration wird stärker, und die Linie strebt nach oben.

Das könne sie, merkt der Dalai Lama noch an, in verschiedenen Situationen üben, etwa wenn sich jemand nähert, der sie ärgert, oder wenn Freunde kommen.

Die Lehrerin fragt Simrans Klasse, was wohl in ihrem Gehirn vor sich geht, und der Dalai Lama verfolgt fasziniert die Antworten. Besonders freut er sich über diese Antwort: »Wenn sie konzentriert bleibt, sind mehr Neuronen in ihrem Gehirn verbunden.«

Experimente dieser Art sind von weitreichender pädagogischer Bedeutung, denn mit ihrer Hilfe lässt sich zeigen, dass Konzentration und die Fähigkeit, destruktive Impulse im Zaum zu halten, die gleichen Hirnareale aktivieren, die außerdem sehr wichtig für die Lernbereitschaft sind.² Man darf sicher davon ausgehen, dass starke negati-

ve Emotionen auch starke Ablenkungsfaktoren sind. Je stärker unsere Konzentration wird, desto geringer fällt die Störung durch solche Emotionen aus.

Ein Schüler fragt den Dalai Lama: »Wie können wir jeden Tag konzentriert und glücklich sein?«

Die Antwort ist nicht gleich als solche zu erkennen. Stell dir ein großes Flugzeug am Himmel vor, sagt der Dalai Lama und fährt fort: »Es ist ganz schön schwierig, das Zusammenspiel all der Teile zu verstehen, die dafür sorgen, dass es oben bleibt.« Dann wendet er die Metapher auf die Frage zurück und erklärt: »So ähnlich ist das mit unserem Geist und den Gefühlen beziehungsweise deren Zusammenspiel auch. Manche Gefühle versetzen den Geist in Unruhe, während andere eher nützlich sind, weil sie Ruhe stiften.«

Dann kommt er auf Paul Ekmans Landkarte der Emotionen und auf ihre mögliche Anwendung zu sprechen: »Um zu dauerhaftem innerem Frieden zu finden, brauchen wir mehr Kenntnisse von der Landkarte der Emotionen. Da ist die Frage nicht, was gut und was schlecht ist, sondern es geht nur um mehr Bewusstsein von diesen Dingen. Und dann gilt es, diese Kenntnisse in den Situationen des Alltags anzuwenden. Sobald wir uns da ein wenig auskennen, wird uns im Alltag eher auffallen, dass wir nicht gut drauf, sondern gereizt sind. Dann können wir uns ein genaueres Bild machen.«

Er erläutert, dass Reizbarkeit zu einer Familie von Gefühlsregungen zählt, in der auch Angst, Misstrauen, Ärger und andere anzutreffen sind. Auf der Gegenseite haben wir eine Gefühlsfamilie, in der sich innere Ruhe, Selbstvertrauen, Mitgefühl und liebevolle Zuneigung finden. Das sind positive Gefühlszustände, erklärt er den Schülern, die inneren Frieden mit sich bringen. Angst und Ärger nagen an uns. »Ein verstörter Geist richtet Schaden an,

der Blutdruck geht hoch, wir sind gestresst, der Schlaf leidet, und dazu kommen dann auch noch Angstträume. Was hilft uns dann? Drogen nicht, Alkohol nicht, alle äußeren Mittel versagen.«

Wir müssen vielmehr inneren Frieden finden, lautet sein Rat, und das ist ein emotionaler Umbruch, der seine Zeit braucht. »Da müssen wir ein bisschen trainieren.«

Eine neue Art des Unterrichts

Der Dalai Lama kam in die John Oliver High School, um dort in der voll besetzten Sporthalle vor mehreren hundert Schülern (und per Livestream zu mehr als dreißigtausend weiteren in der ganzen kanadischen Provinz British Columbia) über »Die Bildung von Herz und Geist« zu sprechen.

Er erzählt: »Ich bin ziemlich alt, fast achtzig. Mein Leben ist weitgehend gelebt. Aber ihr fangt gerade erst an. Ihr habt es selbst in der Hand, ein glückliches Leben zu führen und etwas zum Wohl der Menschheit beizutragen. Ich habe Gelegenheit gehabt, sehr viele ganz unterschiedliche Menschen kennenzulernen – Führungspersönlichkeiten, Bettler, angesehene Wissenschaftler, spirituell Praktizierende. Ich bin überzeugt, dass ein glückliches Leben nicht vom Besitz und nicht einmal von einem erfreulichen Familienleben abhängig ist. Ich höre jeden Tag die Nachrichten der BBC. Da erfahre ich, wie viel Schmerz in der Welt herrscht, wie viele Probleme und wie viel Gewalt es gibt. Diese Probleme sind alle von Menschen verursacht.«

Und bei den Verursachern der Probleme, fügt er hinzu, handle es sich oft um durchaus kluge Leute. Daran sei wohl abzulesen, dass das derzeitige Bildungssystem nicht

unbedingt inneren Frieden und moralisches Verantwortungsbewusstsein mit sich bringe. So etwas könne man nicht mit einem Kraftakt ändern, und religiöse Predigten erreichten nicht all die Milliarden Menschen, Glaubenslose ohnehin nicht. Die Lösung müsse in einem Erziehungssystem bestehen, das auf das Wohl aller angelegt sei. Denn jeder Mensch möchte glücklich sein.

Vor tausend Jahren, setzt er seinen Gedankengang fort, waren Erziehung und Bildung noch weitgehend die Domäne der Kirche. Der Einfluss der Religion auf diesem Gebiet nahm jedoch im Laufe der Jahrhunderte ab und ihre Lehren über Mitmenschlichkeit und Verantwortung ebenso. Praktizierte Ethik wurde zweitrangig, erst recht mit der rasanten Entwicklung von Wissenschaft und Technik im 20. Jahrhundert. Heute ruht auch das Bildungswesen weitgehend auf materialistischen Grundlagen.

Bei einer anderen Gelegenheit sagte er: »Wer in diesem System aufwächst, erfährt nicht viel über die Wichtigkeit der inneren Werte. Fortschritt, Geld und materialistische Werte scheinen Vorrang zu haben. Wie können wir da einen Ausgleich schaffen?«³

Er glaubt nicht, dass der bloße Glaube an Werte wie Mitgefühl eine tragfähige Basis für ein neues Bildungssystem sein kann, sondern verweist auf neuere Forschungsergebnisse, die erkennen lassen, dass unser innerer Frieden und unsere körperliche Gesundheit mit dem engagierten Interesse an den Belangen anderer in Zusammenhang stehen. Mit einer solchen wissenschaftlichen Begründung, sagt er, sollte es möglich sein, diese Werte wieder im Bildungssystem zu verankern.

Er ist, wie wir bereits gesehen haben, der Überzeugung, dass wir von Natur aus eigentlich zur Freundlichkeit neigen. An kleinen Kindern sei das noch deutlich zu erkennen, aber es sei auch eine Anlage, die verkümmern könne,

wenn man sie nicht entwickle. »Im vorhandenen Bildungssystem wird darauf nicht viel Wert gelegt.«

Stattdessen würden Kinder Einflüssen ausgesetzt, die eher Misstrauen und Ärger schüren – das Gegenteil dieser natürlichen Anlage. »Wir brauchen eine Bildung, die die guten Anlagen ausbaut, sonst bleiben sie ungenutzt.«

Es wird zwar, wie der Dalai Lama anmerkt, vielfach betont, dass körperliche und geistige Gesundheit zusammengehören, aber das heutige Bildungssystem nehme es mit der geistigen Gesundheit offenbar nicht so genau.

Er findet es unverzichtbar, das derzeitige Erziehungssystem neu auszurichten, da in ihm die moralische Bildung und die Erziehung zur Einmütigkeit zu kurz kommen: zu dem Bewusstsein, dass die Menschheit *eine* große Familie ist.

Vor langer Zeit, als die Menschen noch weit verstreut in Familienverbänden oder Stämmen lebten, war es verständlich, dass sie sich nicht als Einheit empfanden. Aber in unserer heutigen vernetzten Welt, so der Dalai Lama, brauchen wir nur unseren Verstand zu bemühen, um zu erkennen, dass unser Mitgefühl nicht länger nur ausgewählten Menschen vorbehalten sein darf, sondern sich auf alle erstrecken muss. Hier setzt er auf Bildung als das Mittel, mit dem wir unsere angeborene Anlage zum Mitgefühl über unseren engeren Kreis hinaus auf alle Menschen ausdehnen können.

Er beklagt auch, dass so viele junge Leute Wirtschaftswissenschaften studieren, um reich zu werden. »Sie arbeiten und arbeiten und schlafen zu wenig, immer weiter, weiter, weiter. Mitgefühl gibt es da keins, es ist alles nur für sie selbst. Wenn man nur Geld verdienen möchte und sonst nichts wirklich zählt, muss die Kluft zwischen Arm und Reich immer größer werden. Man kann von Mitgefühl oder einfach Verantwortungsbewusstsein reden, je-

denfalls spricht alles dafür, etwas gegen Not und Gewalt zu unternehmen, denn wo zu viel Leid herrscht, leiden am Ende alle. Es liegt in jedermanns eigenem Interesse, der Welt zu helfen.«

Wann immer der Dalai Lama auf seine Vision von einer Kraft zum Guten zu sprechen kommt, schneidet er auch das Thema eines neuen Erziehungs- und Bildungssystems an: »Die Zukunft aller Menschen hängt davon ab, wie wir damit umgehen. Wie also gehen wir vor? Wie sieht die Methode aus?«

»Die Methode?«, fragte ich nach.

»Erziehung«, erwiderte er. »Bildung. Wenn das bestehende Bildungssystem nicht ausreichend auf die derzeitigen Probleme eingeht, bleiben sie bestehen und nehmen zu. Das wünscht sich niemand.«

Es genüge nicht, wenn nur ein paar Leute am Rande des Geschehens über die notwendigen Veränderungen reden. Vielmehr müsse eine Bewegung entstehen, eine auf neuen Ideen und Denkansätzen basierende »Revolution des modernen Bildungswesens«.

Soziales und emotionales Lernen

Victor Chan lernte den Dalai Lama 1972 in Dharamsala kennen. Er war auf dem Landweg von Europa gekommen und in Afghanistan für eine Weile in Geiselschaft geraten. Er hat zusammen mit dem Dalai Lama zwei Bücher veröffentlicht.⁴ 2004 brachte Victor Chan seinen alten Freund erstmals nach Vancouver, wo er öffentliche Vorträge über die Notwendigkeit der Herzensbildung hielt.

Nach diesem Besuch gründete Chan das *Dalai Lama Centre for Peace and Education*, und außerdem entstand

eine Initiative, in der gesamten Provinz »soziales und emotionales Lernen« (SEL) in die Lehrpläne der Schulen aufzunehmen. Das wurde bald zum Hauptanliegen des neu gegründeten Zentrums, so dass 2013 bereits 90 Prozent der Schulen das neue Programm integriert hatten.⁵

SEL kann viele Formen annehmen. Es taucht in Schulen rings um den Globus in über hundert Lehrplänen auf, die auf den sinnvollen Umgang mit Verstimmung und Verunsicherung, auf Einfühlung und Zusammenarbeit abzielen – oder anders gesagt auf seelische Hygiene und Mitgefühl.⁶

Bei einem späteren Besuch in Vancouver zeigte sich der Dalai Lama erfreut über die Verbreitung von SEL, zugleich aber auch überrascht von dem Umstand, dass Lehrer an den pädagogischen Hochschulen nicht in die Technik dieses Unterrichts eingeführt werden. Inzwischen ist SEL an der University of British Columbia nicht nur Bestandteil der Lehrerausbildung, sondern es gibt hier auch das erste Master-Programm in diesem Fach.

An der John Oliver High School sagte der Dalai Lama: »Die Leute sind vielleicht erst einmal skeptisch, aber wenn man einfach abwartet, werden sich die Ergebnisse zeigen. Man fängt mit einer Schule an, dann werden es zehn, dann hundert. Sie arbeiten hier an einem Pilotprojekt, und ich bin dankbar für jeden Lehrer und Schüler, der mitmacht. Von Tag zu Tag lehrt diese Art der Erziehung Zuwendung und Verantwortungsgefühl. Das ist sehr wichtig für unser Glück, für unsere Familie. Und wenn in der Familie mehr Mitgefühl herrscht, wird auch die Gesellschaft mitfühlender. Es dient alles dem Überleben der Menschheit.«

Victor Chan erzählte mir, der Dalai Lama wünsche sich »eine deutliche Wirkung auf die sechzehnhundert Schulen mit ihrer halben Million Schüler in British Columbia. Wir brauchen handfeste Fakten, weshalb wir mit Wissenschaft-

lern der University of British Columbia zusammenarbeiten.«

Es sind Wissenschaftler wie Kimberly Schoenert, die beispielsweise den »Herz-Geist-Index« entwickelte, mit dessen Hilfe sich bei Fünfjährigen einschätzen lässt, wie es etwa um friedliche Konfliktbewältigung oder die Aufmerksamkeit bestellt ist und wie gut sie sich mit anderen vertragen.⁷ An solchen Fähigkeiten ist abzulesen, ob ein Kindergartenkind schon schulreif ist.

Die besten Programme gehen über das Klassenzimmer hinaus, beziehen die Eltern ein und machen Angebote, die außerhalb der Schulzeit liegen. So lassen Reichl-Schoenerts Forschungen erkennen, dass Schüler grundsätzlich optimistischer sind, sich wohler fühlen und über mehr Selbstbeherrschung verfügen, wenn sie einen sicheren emotionalen Rückhalt bei ihren Lehrern spüren. Ein weiteres interessantes Einzelergebnis: Wenn aus ärmeren Wohnvierteln stammende Schüler der mittleren Jahrgänge (die langfristig ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben) jüngeren Schülern unentgeltlichen Nachhilfeunterricht erteilen, fördert das die Gesundheit ihres eigenen Herz-Kreislauf-Systems.⁸

Millionen von Schulkindern haben inzwischen weltweit solche SEL-Programme absolviert. Eine Meta-Analyse, die über zweihundertsiebzigttausend SEL- und Nicht-SEL-Schüler erfasst, kam zu dem Ergebnis, dass die Programme das erwünschte Verhalten wie regelmäßige Anwesenheit beim Unterricht und gutes Betragen in der Schule um zehn Prozent verbessern, während bei Problemverhalten wie Mobbing und Gewalttätigkeit ein Rückgang um ebenfalls zehn Prozent zu verzeichnen war – und hier profitierten die Schüler überdurchschnittlich, die am dringendsten Hilfe benötigten.⁹

Darüber hinaus stiegen die Punktzahlen der schulischen

Leistungstests um elf Prozent. Das zeigt ganz offenbar: Wer innerlich gelassener ist, lernt besser.

Interesse und Mitverantwortung

In der Campus School des Smith College sitzt Emily Endris im Kreis ihrer Fünftklässler. Jeder bekommt den Namen eines anderen in der Klasse und dazu die Aufgabe, sie oder ihn aufmerksam zu betrachten und dann zu sagen, was er oder sie an ihr oder ihm besonders schätzt.

Dabei sind sie gerade. Mrs. Endris weist sie an, bei diesen Komplimenten den Blickkontakt zu halten, und es folgen Sätze wie: »Du hörst zu, ohne zu unterbrechen«, »Du versuchst es beim Sport in der Halle immer wieder«, »Du hast mich am Wasserspender vorgelassen, das fand ich sehr nett von dir«, »Du lächelst viel und bist meistens gut drauf«.

Der Empfänger der anerkennenden Worte bedankt sich und bedenkt dann seinerseits den Nächsten mit einem Kompliment, und so macht die Wertschätzung die Runde. Dann machen sie sich klar, wie es sich anfühlt, einen anderen genau zu betrachten und dann etwas Anerkennendes zu sagen, was sie auch wirklich so empfinden. Und wie es sich anfühlt, Empfänger eines Kompliments zu sein.

Es fühlt sich erkennbar gut an. Bei der Diskussion legen sie Wert darauf, dass ein Kompliment echt sein muss, sonst klingt es hohl. Einfach »Du bist toll«, das bringt nichts. Und noch ein Ergebnis: Wenn man wirklich gut hinschaut, erkennt man am anderen Seiten, die einem noch nicht aufgefallen sind.

All das gehört zum laufenden Forschungsprogramm an dieser »Laborschule« des Smith College. Hier erproben Lehrer, die sich noch in der Ausbildung befinden, ihr

Können, und Studenten, etwa aus Kursen über kindliche Entwicklung, kommen hierher, um Kinder verschiedener Altersgruppen zu beobachten. Die Schule erprobt ständig neue pädagogische Ansätze.

Die beiden beschriebenen Klassen (die andere ist die »Clementinen-Klasse« von Robbie Murphy) nehmen an einem neuartigen Experiment teil, bei dem Robbie Murphy, Emily Endris und andere Lehrer Lernsituationen wie die beiden beschriebenen entwerfen und erproben, alles im Rahmen der Initiative »Call to Care«, die ein elementares Curriculum für Achtsamkeit und Mitgefühl erarbeiten möchte.

Achtsamkeit ist in letzter Zeit ziemlich in Mode gekommen, an Schulen ebenso wie im Businessbereich und in der Medizin, aber *Call to Care* möchte sie auf Beziehungen ausdehnen und um die Themen Rücksichtnahme, Fürsorglichkeit und Mitgefühl erweitern.

Eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit sei für Kinder »in dieser Welt der zunehmenden Ablenkungen besonders notwendig«, meint Sam Intrator, der Rektor der Schule, ein bekannter Erziehungswissenschaftler, der auch am Smith College lehrt. »Die Schulen müssen heute mehr denn je vermitteln, wie man das Feld der Aufmerksamkeit im Blick behält und welchen Platz andere darin einnehmen. Achtsamkeit an der Schule ist heute noch sehr darauf ausgerichtet, dem einzelnen Schüler Instrumente für seine eigene innere Orientierung an die Hand zu geben, aber wir müssen daran denken, dass in einem Klassenzimmer sehr viel los ist. In der Schule muss Achtsamkeit deshalb mehr auf Beziehungen ausgerichtet sein. Sieh zu, dass du Ruhe und Sicherheit in dir findest, aber dann geht es darum, wie du dich mitteilst und Beziehungen knüpfst, wie alles zusammenpasst.«

Die Campus-Schule wurde vom Mind and Life Institute eingeladen, als Projekt-Einrichtung mit *Call to Care* zu-

sammenzuarbeiten. Das Institut war ursprünglich eingerichtet worden, um Gespräche des Dalai Lama mit Wissenschaftlern zu organisieren, doch er drängt inzwischen darauf, dass man den Wirkungskreis ausdehnt und sich unter anderem mit der Erneuerung des Bildungswesens befasst.

Der Dalai Lama spendete einen Teil der Mittel, die für den Aufbau von *Call to Care* erforderlich waren.¹⁰ Er verband das mit dem Wunsch nach einem Curriculum, das überall anwendbar sein und höchsten wissenschaftlichen Ansprüchen genügen soll. Damit das Wirklichkeit werden kann, sind inzwischen weitere Schulen in den USA, aber auch in Vietnam, Bhutan, Norwegen und Israel einbezogen worden. Diese Schulen werden ähnlich wie die Campus-Schule Übungen entwickeln und zu Anregungen für Unterrichtsinhalte bündeln, an denen sich Lehrer orientieren können, um das Programm in den bereits laufenden Unterricht zu integrieren. Insofern ist *Call to Care* eine Weiterentwicklung auf dem Gebiet des sozial-emotionalen Lernens (SEL).¹¹

Die Landkarte der Emotionen soll hier auf Anregung des Dalai Lama ebenfalls eingebracht werden. Wenn sich die Schüler diese Thematik erarbeitet haben, sollte ihre Reaktion auf ungesunde innere Zustände genauso automatisch werden wie das Waschen der Hände, wenn sie schmutzig sind – emotionale Hygiene, die so selbstverständlich wird wie die Körperhygiene. Sie könnte, so hofft er, letztlich genauso zum grundlegenden Bildungsinhalt werden wie etwa Mathematik.

Nach Auffassung des Dalai Lama gehört emotionale Bildung vom Kindergarten an auf den Lehrplan. Sie müsse Hand in Hand mit einer Ethik des Mitgefühls gehen, dann könnten die Kinder in sich selbst auf Instrumente zurückgreifen, die es ihnen stärker als bisher erlauben, diesen

Werten entsprechend zu handeln, statt nur von ihnen zu reden.

Wenn Eltern sich erhoffen, dass aus ihren Kindern einmal große Wissenschaftler werden, erläutert der Dalai Lama, dann ist ihnen durchaus klar, dass die Entwicklung viele Jahre dauern wird und viele kleine Schritte erfordert – und so sei es mit der Herzensbildung ebenfalls. »Auch hier entwickelt sich der kindliche Geist Schritt für Schritt im Laufe der Jahre, und so entsteht allmählich eine Grundhaltung des Mitgefühls.«

Nach seinen Vorstellungen müssten sich hier theoretische Anteile mit praktischer Anwendung mischen. Man könnte beispielsweise die altindische Psychologie einbeziehen; zusammen mit der neueren psychologischen Forschung würde das den Horizont erweitern und ein tieferes Verständnis der Emotionen ermöglichen, zwei wichtige Voraussetzungen für echten Wandel. Das könnte nach seiner Ansicht sogar »ein eigenes Fach« werden.

Er stellt sich die Einführung in die emotionale Hygiene so vor, dass die Kinder zunächst die Hauptkoordinaten ihrer inneren Landschaft beziehungsweise der emotionalen Landkarte selbst entdecken. Schließlich kennt ein Säugling die Seligkeit an der Mutterbrust, und jedes kleine Kind fühlt sich auf dem Schoß von Mutter oder Vater geborgen. Kinder kennen sich im Land der Emotionen instinktiv aus.

Zum Beispiel, sagt er, könne eine Lehrerin den ganz Kleinen zwei Gesichter zeigen, ein ärgerliches und ein lächelndes, um dann zu fragen: »Welches mögt ihr lieber?«

»Oh, das da«, werden alle sagen und auf das freundliche Gesicht zeigen.

Es muss aber, gibt der Dalai Lama zu bedenken, ein echtes Lächeln sein, kein gezwungenes. Auf diesen Unterschied hat ihn Paul Ekman aufmerksam gemacht. Ein echtes Lächeln erkennt man an den Lachfältchen um die Au-

gen, die bei einem gezwungenen Lächeln fehlen. An solchen Beispielen und Informationen ließen sich auch die Feinheiten der emotionalen Landkarte verdeutlichen.

Lerninhalte dieser Art wären dann im Leben der Kinder direkt anwendbar. Als Beispiel nennt der Dalai Lama den Umgang mit Meinungsverschiedenheiten, wo es dann nicht mehr zum Streit kommen müsste, wenn die Kinder gelernt haben, sofort auf Problemlösung durch Dialog statt durch Gewalt oder Stimmgewalt umzuschalten. Diese Art zu reagieren sollte ihnen zur zweiten Natur werden.

Darüber hinaus könnten die Kinder das Gelernte auch auf ihr häusliches Umfeld übertragen, »und wenn sie ihre Eltern dann streiten sehen, sagen sie zu ihnen: ›Nein, so geht das nicht. Ihr müsst miteinander reden, nicht streiten!‹«

Natürlich, ergänzt der Dalai Lama, muss für gesunden intellektuellen Wetteifer unter Schülern und Studenten ebenfalls Platz sein, aber »gesund« bedeutet eben, dass man nicht ohne Mitgefühl agiert und es nicht darauf anlegt, den anderen unbedingt niederzuringen.

Erziehung und Bildung, wie sie dem Dalai Lama vorschweben, sollen nicht einfach »gute Köpfe«, sondern gute Menschen hervorbringen. In einem Vortrag an der Princeton University hat er einmal gesagt: »Unser modernes Bildungssystem ist von materialistischen Wertvorstellungen geprägt. Ein gesundes Leben bedarf aber auch der Bildung auf dem Gebiet der inneren Werte.«

Und sein Rat lautete: »Behalten Sie Ihre hohen Bildungsmaßstäbe bei, aber vollständig kann Bildung nur sein, wenn sie auch etwas von Herzenswärme vermittelt.«

Vierter Teil

Ein Blick zurück,
ein Blick nach vorn

Auf lange Sicht

»Als ich 1935 auf die Welt kam«, erzählt der Dalai Lama, »hatte der Krieg zwischen China und Japan begonnen, dann folgten der Zweite Weltkrieg, der Bürgerkrieg in China, der Koreakrieg, der Vietnamkrieg und so weiter. Mein Leben lang hat es fast immer irgendwo auf der Welt Krieg und Gewalt gegeben. Aber im Gesamtüberblick, glaube ich, hat sich im 20. Jahrhundert etwas zum Besseren gewendet. In der Zeit des Ersten Weltkriegs war man noch davon überzeugt, dass Konflikte nur mit Gewalt zu lösen sind, und die Männer fanden es selbstverständlich, für ihr Vaterland in den Krieg zu ziehen. Am Ende des Jahrhunderts hatten sehr viele wirklich genug vom Krieg, die Friedensbewegung wurde immer stärker. Völker, die einander als Erzfeinde betrachtet hatten, lebten jetzt friedlich als Nachbarn zusammen.«¹

Dieser optimistische Grundton, wohl auch durch seinen geschichtlichen Weitblick bedingt, schwingt im Hintergrund immer mit, wenn der Dalai Lama von seiner Vision spricht. Er lässt uns den Blick über die schlimmen Verhältnisse in dieser gegenwärtigen Welt erheben und auf eine Welt richten, wie sie sein könnte. Er selbst sieht viel mehr als das im Moment Vordringliche und ruft uns zu einem Handeln auf, von dem alle einen Nutzen haben, auch die kommenden Generationen.

Glaubt man den Nachrichten, dann spricht alles dafür, dass die Welt heute gewalttätiger ist als je zuvor. Es gibt jedoch objektivere Parameter, die etwas anderes erzählen, was eher zur optimistischen Zukunftserwartung des Dalai Lama passt.

Vom wissenschaftlichen Standpunkt aus lohnt sich ein Blick auf Untersuchungen, die ein Bild vom Risiko des gewaltsamen Todes im Verlauf der Menschheitsgeschichte zeichnen. Ian Morris, der als Historiker an der Stanford University tätig ist, hat archäologische Daten aus Jahrtausenden gesichtet und festgestellt, dass zwanzig Prozent der Tode vor etwa zehntausend Jahren, also gegen Ende der Steinzeit, auf Totschlag (vielleicht unter anderem im Rahmen von Sippenfehden) zurückzuführen waren.

Mit dem Anbrechen der Zivilisation, so Morris weiter, kam es zwar auch zu Kriegen, mit denen Weltreiche aufgebaut wurden, aber diese Imperien entwickelten sich dann zu relativ sicheren Zonen, weil sie für inneren Frieden sorgten. Unterdrückung von Gewalt machte ein Land oder Weltreich leichter regierbar, und das, vermutet Morris, war ein Grund für den Rückgang der Häufigkeit des gewaltsamen Todes.

Heute sterben laut UN-Statistik weltweit gerade einmal 0,7 Prozent der Menschen eines gewaltsamen Todes, einschließlich derer, die den rings um den Globus schwelenden kleineren Konflikten zum Opfer fallen. Insgesamt ergibt sich für die letzten zehntausend Jahre ein deutlicher Rückgang der gewaltsamen Tode: von einem gewaltsamen Ende unter fünf bis zehn Sterbefällen auf einen gewaltsamen Tod unter ungefähr hundertvierzig Sterbefällen. Vielleicht ist unser Zeitalter das sicherste überhaupt und nicht das gefährlichste.

Sicher, die traurige Bilanz des 20. Jahrhunderts besteht darin, dass es zwar große technische Fortschritte gab, dabei aber ein noch nie da gewesenes Maß an Gewalt, der über zweihundert Millionen Menschen zum Opfer fielen. Immerhin ist es während des Kalten Krieges, als beide Seiten über unvorstellbare atomare Vernichtungskräfte verfügten, gelungen, den Weltenbrand abzuwenden.

Morris begreift unsere Fähigkeit zur kulturellen Entwicklung als die Chance, in immer größeren vernetzten Gesellschaftssystemen zu leben und dabei den Frieden zu bewahren. So kommt er zu diesem Schluss: »Der uralte Traum einer Welt ohne Krieg könnte doch noch Wirklichkeit werden.«²

Werden die Verhältnisse besser oder schlechter?

»1996 lernte ich die Königinmutter kennen, deren Gesicht mir seit meiner Kindheit vertraut war«, sagte der Dalai Lama. »Da sie fast das ganze 20. Jahrhundert erlebt hatte, fragte ich sie, ob sich die Dinge nach ihrer Meinung besserten oder verschlechterten. Sie antwortete ohne zu zögern, die Dinge würden besser. Als Beispiel erwähnte sie, in ihrer Jugend habe man nicht über Menschenrechte oder das Recht auf Selbstbestimmung gesprochen, wie es heute der Fall sei.«³

Dieser Hoffnungsschimmer lag über allem, was der Dalai Lama im süditalienischen Matera sagte, einer heißen und staubigen armseligen kleinen Ortschaft, die als möglicher Standort eines Endlagers für nukleare Abfälle galt. Als Alternative unterbreitete Betty Williams, Freundin des Dalai Lama und ebenfalls Nobelpreisträgerin, einen anderen Plan zur Förderung der örtlichen Wirtschaft: In der Stadt sollte ein Waisenhaus für Flüchtlingskinder entstehen.

Als sie zusammen mit dem Dalai Lama zu Besuch war, um diesem Zweck ein Gebäude zu widmen, sagte er: »In diesem Teil Italiens und der Welt wird dieses Projekt die Saat des Friedens sein. Wir müssen auch anderswo solche Samen ausbringen. Das ist der Beginn des Weges in eine bessere Welt.«⁴

Eine Frau sagte zum Dalai Lama, sie fühle sich entmutigt, weil sie nicht erkennen könne, wie irgendetwas, was sie heute tue, einen Einfluss auf die Welt in fünfzig Jahren haben solle.

Als Antwort erläuterte er seine langfristige Perspektive. Er sagte, der verstorbene Physiker, Philosoph und Friedensforscher Carl Friedrich von Weizsäcker, von dem er sich auch über Quantenphysik hatte unterrichten lassen, habe ihm erzählt, Deutsche und Franzosen seien noch in seiner Jugend erbitterte Feinde gewesen, und ein paar Jahrzehnte später hätten der damalige französische Staatspräsident Charles de Gaulle und Bundeskanzler Konrad Adenauer Freundschaft geschlossen. Sie bildeten ein Gespann und entwarfen die Grundzüge dessen, was schließlich die Europäische Union wurde.

»Das wäre zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch undenkbar gewesen«, sagte der Dalai Lama, »aber schon um die Jahrhundertmitte nahm es Gestalt an. Unmögliches wird möglich. Was Ihnen also im Moment unmöglich erscheint, kann sich doch ändern, wenn Sie sich nur entsprechend einsetzen.«

Im 18. Jahrhundert wurden Kinder, Tiere, Geisteskranke, Arme, Schuldner, Sträflinge und Sklaven in weiten Teilen der Welt sehr schlecht behandelt. Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts war ein Rückgang der Grausamkeiten zu verzeichnen, und am Ende des 20. Jahrhunderts schließlich wurden die früher selbstverständlichen Misshandlungen in weiten Teilen der Welt als Verbrechen gewertet.

Auf Gebieten wie Gesundheit, Gleichberechtigung, Bildung und Sicherheit hat sich im Laufe der letzten zwei Jahrhunderte vieles in der Welt zum Besseren gewendet. Vor zweihundert Jahren konnte nur einer von fünf Menschen lesen, im Jahr 2000 waren es weltweit vier von fünf. Die durchschnittliche Lebenserwartung, wiederum welt-

weit, hat sich in den letzten hundertdreißig Jahren von weniger als dreißig auf rund siebzig Jahre erhöht.⁵

Vieles, was uns heute selbstverständlich ist, betont der Dalai Lama, hätte früher als unerfüllbarer Wunschtraum gegolten: Bildung in allen Teilen der Welt, die Ächtung der Sklaverei, bei Katastrophen irgendwo auf der Erde sofort einsetzende internationale Hilfsoperationen, jederzeit und überall sofortiger Zugriff auf den Wissensschatz der Menschheit. All das ist innerhalb von gerade einmal zwei Jahrhunderten, ja von zwei Jahrzehnten von bloßer Utopie zu alltäglicher Realität geworden.

Daran liegt es wohl, dass traurige Nachrichten aus Tibet, zum Beispiel von Selbstverbrennungen als Protest gegen die chinesische Herrschaft, den Dalai Lama nicht von seiner langfristigen Zuversicht für die Entwicklung in seinem Heimatland abbringen – mag das kommunistische Regime der Kultur und der Umwelt in beiden Ländern noch so schweren Schaden zugefügt haben. Es wird ihnen, fügt er hinzu, eines Tages die Aufgabe zufallen, das alles wieder in Ordnung zu bringen. Wenn der Tag kommt, werden die Tibeter das einbringen, was ihre ureigene Lebenshaltung und ihr Wertegefüge ausmacht, zum Beispiel die Fähigkeit zu einem einvernehmlichen, friedlichen Miteinander.

Was das repressive Verhalten der chinesischen Führung gegenüber der tibetischen Kultur angeht, macht sich der Dalai Lama weniger Sorgen um Äußerlichkeiten wie zum Beispiel die Art der Kleidung, sondern eher um diese kulturellen und spirituellen Werte, »die sich als segensreich für die Menschen in Tibet und anderswo erwiesen haben«.⁶

Dazu merkt er ergänzend an, dass trotz der Repressionen, unter denen die Tibeter in ihrem Heimatland zu leiden haben, immer mehr der schätzungsweise vierhundert Millionen chinesischen Buddhisten, unter ihnen auch In-

tellektuelle und Angehörige der Machtelite, zu tibetischen Lehrern gehen. »Das ist ein gutes Zeichen.«

Dabei ist er jedoch alles andere als naiv. Er warnt vor selbstgefälliger Bequemlichkeit und mahnt uns, die Fakten nicht aus den Augen zu verlieren.

Geschichten, die wir uns erzählen

Vermag die optimistische Vision des Dalai Lama etwas gegen die Flut der schlimmen Neuigkeiten in den Tagesnachrichten?

Aber geben die Nachrichten die tagtägliche Realität überhaupt richtig wieder? Ist diese negative Sicht der Dinge – auch von dem, was möglich sein könnte – vielleicht das Zeugnis einer kollektiven Fehlsichtigkeit? Schauen wir noch einmal genauer hin.

Stellen Sie sich einen mathematischen Bruch vor, der die freundlichen Akte in der Welt zu den Grausamkeiten in Beziehung setzt. Als Zähler dieses Bruchs nehmen wir eine grob geschätzte Anzahl von Grausamkeiten, zu denen es im Laufe eines Tages in der ganzen Welt kommt, sei es Mobbing oder Mord.

Unter dem Bruchstrich soll als Nenner die ebenfalls grob geschätzte Anzahl aller Freundlichkeiten desselben Tages stehen – Freundlichkeiten jeder erdenklichen Art, von der Zuwendung, die Eltern ihren Kindern schenken, über alltägliche nette Gesten im Umgang miteinander bis hin zu Hilfeleistungen. Der Nenner der Freundlichkeiten wird an jedem Tag des Jahres wesentlich größer ausfallen als der Zähler der Grausamkeiten.

Selbst wenn wir ausschließlich Grausamkeiten und Unfreundlichkeiten betrachten, lässt sich auch hier ein sehr aufschlussreicher Bruch aufstellen. Als Zähler tragen wir

die Zahl der *begangenen* Grausamkeiten ein, als Nenner all die *möglichen* Grausamkeiten, zu denen es nicht kam: Mordimpulse und andere niedere Regungen, die nicht in die Tat umgesetzt wurden; Auseinandersetzungen und Streitigkeiten, die nicht zu Handgreiflichkeiten führten; und so weiter. Das Ergebnis lautet, dass die möglichen Grausamkeiten weitaus zahlreicher sind als tatsächlich begangene.⁷

Das mag vor dem Hintergrund der täglich von den Medien aufgetischten Zeugnisse menschlicher Hartherzigkeit, Korruption und Grausamkeit schwer vorstellbar erscheinen. Die Nachrichten nageln unsere Wahrnehmung ja förmlich an die weniger zahlreichen schlimmen Vorkommnisse und lenken von der weitaus größeren Zahl der Freundlichkeiten eher ab.

Nun ist allerdings diese Ausrichtung der Nachrichtenmedien auf alles, was nicht in Ordnung ist, eine Begleiterscheinung der grundsätzlichen Funktion von Nachrichten: Sie sollen uns auf Dinge aufmerksam machen, die korrigiert werden müssen, die gefährlich sind oder bedrohlich werden können.⁸ Was falschläuft, kommt in die Nachrichten, was gutläuft, nicht. Dieser selektive Blick verfälscht das Bild und kehrt das Verhältnis von Freundlichkeit und Grausamkeit um.

Etwas Ähnliches geschieht auch in unserer Wahrnehmung. Ein Großteil dessen, was wir über die Sinne wahrnehmen, erreicht gar nicht erst unser Bewusstsein. Und bei dem wenigen, was uns bewusst wird, handelt es sich zu einem beträchtlichen Anteil um Probleme, Fehler und Gefahren, so dass wir dann Lösungen finden, Korrekturen vornehmen und uns besser vorbereiten können.

Eine der Hauptfunktionen unserer Wahrnehmung besteht nach Aussage der Kognitionswissenschaft darin, solche Schwankungen zu bemerken und unser Augenmerk

darauf zu richten. Solange alles gutläuft, besteht keine Notwendigkeit, auf irgendetwas besonders zu achten. Das Gehirn gewöhnt sich an die Normalität, und wir nehmen das Vertraute und immer Gleiche dann nicht mehr besonders wahr.

Dieses Verfahren erlaubt dem Gehirn einen sparsamen Umgang mit seiner Energiequelle, der Glukose, aber es lässt eben auch einen Großteil dessen, was unser Lebensumfeld ausmacht, unbemerkt. Auf der kollektiven Ebene macht sich das so bemerkbar, dass in den Schlagzeilen hauptsächlich die Fehlentwicklungen auftauchen.

»Ich erzähle den Medienleuten immer von ihrer Verantwortung«, sagte der Dalai Lama. »Sie beißen sich an Sensationen, an unguuten Dingen fest, während das Gute ohne weiteren Kommentar einfach so hingenommen wird. Dabei ist doch klar, dass Menschen, die immer nur Negatives hören, die menschliche Natur für schlecht halten – und damit tut man der Zukunft der Menschheit einen schlechten Dienst. Aber wenn wir wirklich genau hinschauen, kommen Freundlichkeiten weitaus häufiger vor als aggressives Verhalten.«

Mich überraschte die Lösung, die er in diesem Zusammenhang vorschlägt. Er verlangt von den Medien nicht einfach, weniger Schlechtes und mehr Gutes zu berichten, sondern vertritt einen differenzierteren Ansatz.

»Den Medien sage ich, sie hätten in dieser Zeit eine besondere Verantwortung, die Menschen aufzuklären und ihnen nicht nur die schlechten Neuigkeiten zu unterbreiten, sondern auch das, was ihnen Hoffnung macht. Keine Frage, dass man auch von den schlimmen Dingen berichten muss«, erläuterte er, »aber zugleich muss auch aufgezeigt werden, was man ändern kann, um die Dinge zum Besseren zu wenden. Sonst fühlt man sich von all den schlechten Nachrichten überfordert oder schlicht demoralisiert.«

»Man muss sich äußern«, schloss er. »Die Leute in den Medien müssen ernsthafter an die Dinge herangehen. Werbung, Bilder von hübschen Mädchen, Mord, Skandal und all die schlimmen Dinge, das allein genügt nicht, man muss ein bisschen mehr in die Tiefe gehen.«

Da ich selbst ebenfalls journalistisch arbeite, dachte ich mir: Auch wenn diese Sicht der Dinge mich persönlich anspricht, ist es wohl nicht sehr wahrscheinlich, dass in den Medien sehr viele auf diese Richtung einschwenken werden. Fairerweise muss ich aber hinzufügen, dass einige Quellen bereits in diesem Sinne tätig sind und weitere wohl folgen werden.

Die positive Seite auch sehen, Lösungen andenken, das ist es, was der Dalai Lama meint. Wenn wir zum Beispiel auf Umweltprobleme aufmerksam machen, sollten sofort Überlegungen zu möglichen Lösungen folgen, sonst laufen wir Gefahr, uns mit den negativen Entwicklungen abzufinden. Die Menschen fühlen sich machtlos, wenn sie nur das Negative zu hören bekommen. Aber wenn man ihnen aufzeigt, welche Lösungsansätze möglich sind, fühlen sie sich motiviert.

Neue Wege des Denkens

Der Dalai Lama erinnert sich an ein Gespräch mit Professoren, das 1973 in England stattfand. Sie erzählten ihm von dem enormen Gefälle zwischen Reichtum und Armut auf der Erde, insbesondere zwischen der industrialisierten Nordhalbkugel und dem noch weithin landwirtschaftlich geprägten Süden. Schon damals formulierten sie die Sorge, ob die Rohstoffquellen der Erde überhaupt für alle Menschen ausreichen.

Diese Frage ist natürlich inzwischen noch drängender geworden, wenn wir an den steigenden Lebensstandard in ehemals armen Ländern wie China, Indien und Brasilien denken, vor allem aber daran, dass die Weltbevölkerung bis zum Ende dieses Jahrhunderts die Marke von zehn Milliarden erreichen soll.

Deshalb mahnt der Dalai Lama: »Wir können es uns nicht leisten, zu sagen, es sei doch bisher alles irgendwie gegangen, dann werde es auch weiterhin irgendwie gehen. Das ist ganz falsch! Die Weltbevölkerung nimmt zu, Naturkatastrophen werden häufiger, die Klimaerwärmung ist kaum noch aufzuhalten und die Rohstoffquellen werden knapp. Es ist abzusehen, dass da immer mehr Probleme und Konflikte auf uns zukommen.«

Und mit Blick auf die zunehmenden (oder zumindest besser erfassten) Naturkatastrophen merkt er an: »Die Natur will uns jetzt offenbar sagen, dass wir alle an einem Strang ziehen müssen. Wir müssen uns hier ernste Gedanken machen. Es wäre völlig falsch, sich einzubilden, wir könnten einfach bei dieser Lebens- und Denkweise bleiben. Wir müssen umdenken.«

In Australien sah er einmal eine Tropfbewässerungsanlage nach israelischem Vorbild, mit der man im staubtrockenen Outback fruchtbares Land gewinnt, und zwar in einem Tempo von 200 Kilometern pro Jahrzehnt.

Er sagte, Ödland könne noch schneller grün werden, wenn man zusätzlich mit Solarstrom gespeiste Wasserentsalzungsanlagen installiert – und seine Phantasie reichte noch weiter: »Dann«, sagte er den Australiern bei seinem jüngsten Besuch, »können Sie noch mehr arme Einwanderer aufnehmen.«

Die Notlage des afrikanischen Kontinents bedrückt ihn besonders. Einer seiner besten Freunde, Erzbischof Desmond Tutu, hält ihn auf dem Laufenden über die Verhält-

nisse dort, und das trägt sicher zu den entschiedenen Worten bei, mit denen sich der Dalai Lama gegen die Schuldenfalle äußert, in die arme Länder immer wieder von den reicheren getrieben werden. Zur europäischen Einwanderungskrise sagte er, Abhilfe sei am besten dadurch zu schaffen, dass man die Wirtschaft in den Herkunftsländern – vor allem Afrika und Osteuropa – nach Kräften unterstützt und aufbaut.

Ihm ist bewusst, dass solche neuen Denkansätze auf Ablehnung stoßen. Lachend erzählte er mir, als er einmal zu einem russischen Filmemacher gesagt habe, in der unendlichen Weite Sibiriens seien doch sicher eine Menge Chinesen unterzubringen, habe er nur ein entsetztes »Nein, nein, nein!« zu hören bekommen.

Aufgeschlossenheit für neue Wege des Denkens würde bedeuten, dass wir alte Denkgewohnheiten ablegen können. Als Beispiel erzählte er von der traditionellen Feuerbestattung der Hindus. Sein verstorbener Freund Baba Amte habe da einen kreativen neuen Ansatz gefunden. Sein letzter Wille sei es gewesen, dass man seinen Leichnam ohne Sarg, nur in einem Tuch beerdigen und an der Stelle einen Baum pflanzen solle.⁹ »Der Körper wird zersetzt und ernährt dann den Baum«, sagte der Dalai Lama zustimmend. »Keine Umweltverschmutzung, keine Holzverschwendung, sondern sogar neue Bäume. Sehr gut, kann ich da nur sagen.«

Für neue Ansätze dieser Art ist er immer zu haben: »Mein Körper gehört zum 20. Jahrhundert, aber mit dem Geist möchte ich im gegenwärtigen Jahrhundert sein.«

Wie der Wandel zum Besseren auch vor sich gehen mag, der Erfolg wird sich dann einstellen, wenn die neuen Ansätze zur Norm und zur Selbstverständlichkeit geworden sind – etwa wie die Ächtung der Sklaverei und der Kinderarbeit. Was einst unerreichbar erschien, wird dann Realität sein.

Die Vision des Dalai Lama von dieser neuen Welt kann uns heute völlig unrealistisch erscheinen. Aber wie Baba Amte einmal gesagt hat: »Niemand hat das Recht, die Zukunft zu begraben.«¹⁰

Eine Theorie des Wandels

Um die dreißigtausend Menschen leben in Ain El-Sira, einem Kairoer Slum, die allermeisten in notdürftig zusammengengelagerten Hütten, die eher an Obstkisten erinnern. Sehr häufig leben in ein, zwei Zimmern ganze Familien zusammen.

Wer hier das seltene Glück hat, eine Arbeitsstelle zu finden, muss sich meist mit den niedrigsten Jobs begnügen, bei denen Sicherheit keinen hohen Stellenwert besitzt. Die hier lebenden Menschen sind bis auf wenige Ausnahmen Analphabeten und leiden an ernststen Gesundheitsstörungen.

Das besagen die Daten, die eine ägyptische Professorin der American University in Kairo zusammenträgt.¹¹ Solche trostlosen Daten könnte man sicher in den Armenvierteln sehr vieler Großstädte der ganzen Welt gewinnen.

Auf diese Studie jedenfalls wurde eine Studentin an derselben Universität aufmerksam, Samar Soltan. Ihr fiel auf, dass zwei Drittel der Menschen in dieser bettelarmen Gegend über keinerlei berufliche Qualifikation verfügten. Fanden sie überhaupt Arbeit, konnten sie mit dem Verdienst kaum auch nur ihren Lebensunterhalt bestreiten.

Samar Soltan tat sich mit einer anderen Studentin namens Bassma Hassan zusammen, um für die Frauen in den Slums eine Ausbildungsmöglichkeit zu schaffen. Sie brachten den Frauen das Heften und Nähen bei, und über diese für die Textilbranche wichtigen Fähigkeiten hinaus

fürten sie die Frauen auch in das Arbeitsrecht ein – und an solche Kenntnisse kommt man in diesem Land sonst wirklich nur sehr schwer heran.

Die beiden Frauen hatten als »Dalai Lama Fellows« im Rahmen eines Programms für ethische Führung einen Zuschuss von 5000 Dollar für das Projekt bekommen. Ihre Universität hatte sie dafür ausgewählt.

Außer dieser Universität besitzen noch das Tata Institute for Social Science in Mumbai und das Ashesi College der University of Cape Coast bei Accra in Ghana sowie amerikanische Colleges das Recht, Studenten als Stipendiaten für dieses Programm zu nominieren. Von den bisher fünfundsechzig Teilnehmern kamen fünfundzwanzig aus Ländern außerhalb der USA.¹²

Der Dalai Lama, der dem Programm seinen Namen lieh und in der ersten Phase auch für eine Anschubfinanzierung sorgte, erhofft sich von den jungen Leuten eine Ausrichtung auf die Probleme der Armen in der Welt, sei es in Afrika, der arabischen Welt oder anderswo. Er hat ihnen ans Herz gelegt, vom Mitgefühl aus nach außen aktiv zu werden – und das geschah.

Titus K. Chirchir war eines von neun Kindern einer bäuerlichen Selbstversorger-Familie im kenianischen Rift Valley. In den siebzehn Jahren, die er dort lebte, sah er Flüsse austrocknen und verfolgte den Wandel der grünen Landschaft in braune Ödnis. Die Bevölkerungsexplosion in dieser Gegend sorgte dafür, dass immer mehr Menschen, die weder Grund besaßen noch Arbeit hatten, in ihrer Verzweiflung die Wälder abholzten, um mehr Anbaufläche zu gewinnen.

Der kurzfristige Nutzen ließ sich durchaus sehen, aber langfristig führten die Rodungen dazu, dass der Boden kein Wasser mehr hielt, die Flüsse austrockneten, viele Arten ausstarben und die Ernteerträge immer bescheidener aus-

fielen. Der Regierung fiel nichts Besseres ein, als die Leute zu vertreiben. Titus erkannte, dass so etwas nur Empörung und Gewalt nach sich ziehen konnte, und tatsächlich: Die vertriebenen Bauern legten in ihrer Wut Waldbrände.

Trotz seiner unscheinbaren Herkunft war Titus Student des Amherst College in Massachusetts geworden, und jetzt kehrte er als Dalai Lama Fellow in seine Heimat zurück, um die Bauern in neue Methoden der Agroforstwirtschaft einzuführen, bei denen es insbesondere um Biodiversität geht: Die Bauern sollten neben ihren Feldfrüchten auch noch Bäume ziehen. Wenn die groß genug waren, würden andere Bauern in weitem Umkreis sie hier beziehen können, um damit das Land wieder aufzuforsten.

Beflügelt wird Titus bei seiner Arbeit von diesen Worten Albert Einsteins: »Die Welt ist gefährlich, aber nicht wegen der bösen Menschen, sondern wegen der Leute, die tatenlos bleiben.«

»Führung« leitet Menschen auf ein gemeinsames Ziel hin, und die Führungsrolle verteilt sich auf sehr viele Menschen, die alle in irgendeinem Bereich etwas ausrichten können – davon zeugen auch die Dalai Lama Fellows. Wir alle haben in irgendeiner Weise und zumindest von Zeit zu Zeit zu führen, sei es in der Familie oder im Freundeskreis, in den sozialen Medien, in einer Organisation oder in der Gesellschaft insgesamt.

Es ist ein Netzwerk von Einflüssen und Wirkungen, in dem jedem ein Part zufällt. Die Analyse des Dalai Lama macht klar, dass wir eine in alle Schichten und Winkel reichende Systemveränderung brauchen, und damit können oder wollen die Regierungen sich nicht befassen. Aber wir alle zusammen können den Wandel bewirken, schließlich sind wir überall.

Der Wegverlauf zu einer besseren Welt, wie sie dem Dalai Lama vorschwebt, hängt nicht von bestimmten Perso-

nen oder Einrichtungen ab, sondern davon, dass jeder von uns seinen Teil zum großen Zusammenspiel der Energien beiträgt.

In den schwärzesten Stunden des Zweiten Weltkriegs, so erzählte ich dem Dalai Lama, war ein junger amerikanischer Wissenschaftler zur Mitarbeit am sogenannten Manhattan-Projekt rekrutiert worden, um an der Entwicklung der Atombombe mitzuwirken. Unmittelbar nach Kriegsende schloss er sich den Atomphysikern an, die nie wieder an Waffen arbeiten wollten. Er war später einer der ersten amerikanischen Wissenschaftler, die sich während des Kalten Krieges zu Gesprächen mit russischen Kollegen trafen, um zu beratschlagen, was man gegen einen Kernwaffenkonflikt unternehmen könne.¹³

Dem Dalai Lama gefiel dieser Übergang von versteckter Feindseligkeit zum offenen Kontakt zwischen Einzelnen besonders gut. Die Gespräche und die von den Wissenschaftlern über die politischen Gräben hinweg geknüpften Beziehungen gehörten zu den ersten menschlichen Einsprengseln in dieser ansonsten so eisigen Maschinenwelt. Es wurden mit der Zeit immer mehr, und so endete schließlich dieses Kapitel des Kalten Krieges.

Wie ändert sich eine Gesellschaft? Nun, die Gesellschaft ist ja einfach ein Ganzes, das von uns allen gebildet wird. Für den Dalai Lama existiert eine Gesellschaft, eine Regierung, ein Konzern gar nicht als gesonderte Einheit, sondern als das Zusammenwirken aller Beteiligten. Eine Regierung, sagt er, hat als solche »kein Gehirn, keinen Mund – da sind lediglich Büros und Papiere. Eine Regierung besteht wie ein Unternehmen einfach aus Einzelnen« und natürlich ihrem Zusammenwirken und ihren gemeinsamen Zielen.

Was tiefgreifenden Wandel oder Systemveränderungen angeht, setzt der Dalai Lama weniger auf die Macht der

Herrschenden als vielmehr auf die Kraft der vielen. Keine Regierung kann einfach Wandel verordnen, darum müssen sich die vielen Einzelnen schon selbst kümmern, und zwar mit kleinen Veränderungen zum Besseren, die von anderen aufgegriffen und verstärkt werden.

Er sieht ein Jahrhundert mit mehr Gerechtigkeit und Frieden kommen, betont aber, dass der bloße Wunsch danach es nicht herbeiführen wird. Die Menschen werden sich dafür wirklich in Bewegung setzen müssen. »Manchmal erscheinen uns die Probleme der Welt einfach riesenhaft«, sagt er. »Aber wer macht denn diese Probleme? Die Menschheit besteht aus Einzelnen, also muss der Wandel von uns allen als Einzelnen kommen. Ich bin auch einer von diesen über sieben Milliarden, und das gibt mir die Pflicht, aber auch die Gelegenheit, etwas beizutragen. Das fängt auf der mentalen Ebene an: mit weniger destruktiven und mehr konstruktiven Emotionen. Dann teilen wir uns Freunden mit oder wem auch immer. So nehmen Veränderungen ihren Lauf. Letztlich ist jeder Einzelne verantwortlich, nur so kann etwas erreicht werden.« Wunschen allein bringt uns nicht weiter. »Wer Veränderung will, muss aktiv werden.«

Solange wir uns sagen, dass wir nichts tun können, bleibt alles, wie es ist, fährt er fort. »Wir können den Entscheidungsträgern nichts vorwerfen, solange es in der Gesellschaft beim ›Ich, ich, ich‹ bleibt. Wir können auch nicht darauf warten, dass von oben die Aufforderung zu mehr Mitgefühl kommt, das ist einfach abwegig. Veränderungen müssen gewollt sein, und sie können nur von Leuten in Gang gesetzt werden, die ihre wahren Werte erkannt haben. Der Einzelne ist sehr, sehr wichtig, aber erst die gebündelten Kräfte können etwas bewirken.«

Als Beispiel nannte er die zur Bewegung gewordene Initiative, kontemplative Praktiken wissenschaftlich zu er-

forschen. Das fing mit einzelnen Wissenschaftlern an, die sich dann über Freundschaften und die Gespräche bei Konferenzen vernetzten. Als isolierte Einzelne wären diese Wissenschaftler nicht annähernd so einflussreich, wie sie es jetzt als Netzwerk sind. »Kein Einzelner kann die Welt verändern. Jesus Christus hat es versucht, und es blieb ein Teilerfolg. Unsere modernen Zeiten sind demokratisch, und wenn etwas bewegt werden soll, dann durch das Kollektiv, die gemeinsame Stimme aller.«¹⁴

Die Saat einer besseren Welt

Aber was, fragte ich den Dalai Lama, ist mit der Entmutigung, die viele empfinden, wenn sie sich sagen müssen, dass sie die Resultate ihrer Bemühungen nicht mehr erleben werden, und die sich dann fragen, weshalb sie überhaupt etwas tun sollten?

»Das ist egoistisch gedacht«, erwiderte er. »Diese Haltung lässt einen Mangel an Mitgefühl erkennen. Wir handeln mit der Aussicht, dass erst die nächsten Generationen die Früchte ernten werden. Wir müssen langfristig denken.«

Er glaubt, dass sich die Veränderung der Gesellschaft über ein paar Generationen hinziehen wird. »Vielleicht, dass sich in zwanzig, dreißig Jahren die ersten Verbesserungen abzeichnen.«

1774 segelte James Cook zum zweiten Mal in den Südpazifik und stieß auf einer Insel nordöstlich von Australien auf eine Baumart, die ihm wegen ihres hohen, geraden Wuchses auffiel: die Araukarie. Er sagte sich, aus diesen Bäumen ließen sich doch sicher erstklassige Schiffsmasten fertigen – damals etwas sehr Kostbares. Und weiter überlegte er, dass diese Bäume sogar Leben retten könnten,

etwa wenn Schiffbrüchige mit ihren arg ramponierten Schiffen vom Sturm an Land getrieben würden und neue Masten benötigten.

Erzählt wird, dass Cook Samen dieser Araukarie sammelte, die nach der Insel, auf der er sie entdeckte, Norfolk-Tanne genannt wurde. Bei der Landung auf anderen Pazifikinseln soll er die Samen dort in den Boden gebracht haben – mit dem Gedanken, dass sie vielleicht künftigen Seefahrern als Masten dienen würden.¹⁵

Der Dalai Lama strahlt bei diesem Blick in die Geschichte. Genau das meint er: Die Saat für eine bessere Welt ausbringen, auch wenn wir diese Welt selbst nicht mehr erleben werden.

Als sich einige Umweltwissenschaftler und Aktivisten einmal frustriert zeigten, weil es so schwer ist, die Öffentlichkeit auf die Bedrohung der Umwelt aufmerksam zu machen, sagte der Dalai Lama: »Man sieht immer wieder, dass sich die Leute mit Feuereifer an ein Projekt machen, und wenn es dann nicht gleich etwas wird, verlieren sie das Interesse. Diese großen und wichtigen Ziele sind einfach nicht von heute auf morgen zu erreichen. Es geht um die Menschheit, und die Menschheit kann sich im Laufe der Zeit ändern.«¹⁶

Veränderungen benötigen Zeit, »aber irgendwer muss anfangen. Unsere Generation muss sich an diese wichtigen Aufgaben machen, auch wenn wir die Resultate nicht mehr zu sehen bekommen. Das darf so sein. Wir müssen die Welt zum Besseren umgestalten, und wenn das heute noch wie ein Traum aussieht, müssen wir wenigstens den Anfang machen. Wir müssen die jüngere Generation aufmerksam machen und ihr das nötige Wissen mitgeben, wir müssen den jungen Leuten Ansporn geben.«

Zu Studenten am MIT sagte er: »Ihrer Generation obliegt es, die Welt neu zu gestalten. Wir können heute Jahr-

hunderte vorausdenken.« Lassen Sie sich von den hohen Zielen nicht abschrecken, fügt er hinzu. »Wenn wir es wirklich darauf anlegen, könnten sie erreichbar sein. Niemals aufgeben, selbst wenn es hoffnungslos aussieht. Bleiben Sie bei Ihrer positiven Vision, mit Begeisterung und Freude, immer voller Optimismus.«

Zu den von ihm selbst in Gang gebrachten und geförderten Programmen sagt er: »Ich rechne nicht damit, dass ich die Erfolge noch erlebe. Vielleicht dauert es zwanzig Jahre oder dreißig Jahre oder noch länger. Zu Studenten sage ich, dass sie die Ergebnisse vielleicht noch sehen werden. Auf jeden Fall müssen wir jetzt handeln, ob wir die Erfolge noch erleben oder nicht.«

Langfristig denken. Für unsere Kinder oder deren Kinder. Wir müssen ihnen die Welt nicht so hinterlassen, wie wir sie vorgefunden haben.

Jetzt handeln

Im Februar 1993 trafen sich sieben Friedensnobelpreisträger, unter ihnen der Dalai Lama, in Thailand, um gegen den Hausarrest von Aung San Suu Kyi in Burma (Myanmar) zu protestieren. Sie war selbst seit zwei Jahren Trägerin des Friedensnobelpreises, aber die Regierung hielt sie weiterhin praktisch als Gefangene in ihrem Haus.

Dieser Besuch des Dalai Lama war ein weiterer Meilenstein der Kampagne, die er ihretwegen seit vielen Jahren führte. Er war auch privat mit ihr in Kontakt, er schrieb ihr Briefe, in denen er ihre Standhaftigkeit und Prinzipientreue lobte, ihre anhaltenden Bemühungen, mit der Gegenseite ins Gespräch zu kommen. Er ermunterte sie und versicherte sie seines Rückhalts.

Aber er äußerte sich auch öffentlich, etwa indem er bei einem Treffen von Friedensnobelpreisträgern dafür sorgte, dass ein leerer Stuhl in der Runde stand. Und er sprach sich immer wieder öffentlich für ihre Freilassung aus.

Hier ein Beispiel für eine solche Äußerung aus dem Jahr 2000: »Sie leiden wie mein Volk im Nachbarland Tibet unter einem repressiven Regime und können nicht mit einer Erleichterung Ihrer Lage durch Bemühungen der internationalen Gemeinschaft rechnen. Eine Besserung unserer verzweifelten Lage ist nur mit gewaltlosen Mitteln möglich, und das ist kein leichter Weg. Man braucht hier unheimlich viel Entschlossenheit und Durchhaltevermögen, denn gewaltfreier Protest ist seiner Natur nach ein Weg der Geduld.«

Als Aung San Suu Kyi dann endlich frei war, trafen sie sich voller Freude in Europa und sind einander seither etliche Male begegnet. Die Bemühungen des Dalai Lama gehen jedoch mit derselben Entschlossenheit weiter, nur jetzt für den Friedensnobelpreisträger und Menschenrechtsaktivisten Liu Xiaobo, der zurzeit in China eine Haftstrafe verbüßt, weil er sich gegen das Einparteiensystem ausgesprochen und Reformen eingefordert hatte.

Jetzt ist es Liu Xiaobos Platz im Kreis der Friedensnobelpreisträger, der leer bleibt.

Der Einsatz des Dalai Lama für diese beiden verdeutlicht, wozu er uns alle aufruft: jetzt handeln, jeder nach seinen Möglichkeiten, und sich nicht davon abbringen lassen. Auch wenn es hoffnungslos zu sein scheint, handelt jetzt und gebt niemals auf.

Wie dabei aus seiner Sicht vorzugehen ist, haben wir bereits erörtert: Zuerst müssen wir lernen, unsere destruktiven Emotionen so weit zu beherrschen, dass sie nicht mehr Antrieb unseres Handelns sind; unser Handeln muss von einem klaren Wissen um die Einheit der Menschheit ausgehen und von unserem Interesse am Wohlergehen anderer geleitet sein.

Mitgefühl, sagt er, kann auf mancherlei Art zum Ausdruck kommen, etwa indem wir uns nicht nur für die Bedürftigen verantwortlich fühlen, sondern uns beispielsweise auch dafür einsetzen, dass Seilschaften, die Regierungen zu korrumpieren versuchen, benannt und zur Verantwortung gezogen werden; oder dass wir den Umbau unserer materiellen Welt vorantreiben, um einen besseren Schutz des Lebens auf diesem Planeten zu erreichen.

Er ruft uns auf, für mehr Herzenswärme zu sorgen und die menschlichen Werte hochzuhalten. Wenn das erreicht ist, versichert er, wird alles, was wir tun, zum Guten ausschlagen. Aber seine Ratschläge geben nichts vor, was wir

tun *müssen*. Er belehrt uns nicht darüber, welche Schritte wir im Einzelnen zu tun haben, sondern überlässt die Ausführung uns selbst. Gewiss, er drängt uns, Gutes zu tun, aber er weiß natürlich, dass es nur freiwillig und aus echtem Mitgefühl geschehen kann.

Nach seinen Worten müssen sich gesellschaftliche Veränderungen zum Besseren eines Hebelpunkts bedienen, den die meisten Zukunftsszenarien seltsamerweise übersehen – und dieser Hebelpunkt liegt in uns selbst.

Die bessere Zukunft beginnt in uns. Wer die Welt ändern möchte, sagt er, muss erst einmal in sich selbst etwas ändern. »Von dort aus wird sich vielleicht in Ihrer Familie etwas ändern, und dann zieht es immer weitere Kreise.«¹

Wir müssen uns selbst wandeln, wenn wir den gesellschaftlichen Wandel beschleunigen möchten. Dazu müssen wir unseren emotionalen Schwerpunkt in Richtung Mitgefühl verschieben, und wenn wir das Bildungssystem so umbauen, dass es diesem Zweck besser dient, wird sich der Wandel im Laufe von Generationen vollziehen.

Der Aufruf des Dalai Lama lautet: Fangt bei euch selbst an, aber belastet es nicht dabei. Lasst eure positive Einstellung zum Handeln für andere werden.

Nehmen wir als Beispiel Dekila Chungyalpa. Ihre Jugend verbrachte sie inmitten der Naturschönheit Sikkims in den Ausläufern des Himalajas. Eine Tante, die bei den Vereinten Nationen arbeitete, sorgte dafür, dass sie im Alter von fünfzehn Jahren eine Schule in New York City besuchen konnte. Eine mitfühlende Haltung gegenüber allem Leben ist in Sikkim selbstverständliches Kulturgut.

Dekila erinnert sich: »Sikkim ist sehr grün und hat noch viel unberührte Natur. Erholung und innere Heilung habe ich immer in der Natur gesucht, und jetzt hatte ich auf einmal nur noch den Central Park. Das war schon ein Schock.«

Und da der Central Park ihre einzige Zuflucht war, hielt sie sich oft dort auf. »Unberührte Natur – in meiner Kindheit war das immer die große Sehnsucht, wenn ich mich anderswo aufhalten musste.«

Ihre Naturverbundenheit bewog sie, schon auf der Highschool Greenpeace-Mitglied zu werden. Sie setzte in ihrer Schule eine Briefkampagne gegen den Walfang in Gang und sammelte ihre ersten Eindrücke als Umweltaktivistin – mit fünfzehn Jahren.

Nach der Heimkehr zu ihrer Familie in Sikkim schloss sie sich sofort dem Protest gegen einen geplanten Staudamm an. Es war die erste Umweltbewegung in Sikkim überhaupt.

»Durch den Dammbau hätten viele Menschen ihre angestammte Heimat verloren, und die örtliche Umwelt hätte schweren Schaden gelitten. Und schließlich wäre auch noch ein *Chörten*, ein weithin bekanntes sakrales Bauwerk am Fuß eines heiligen Berges, überflutet worden.«

Zum Universitätsstudium kehrte sie nach Ohio zurück und wählte als Hauptfach internationale Umweltpolitik. Hier organisierte sie ihr erstes studentisches Umweltprogramm, das sie *Greenhouse* nannte. Es bestand darin, dass Freiwillige in den Studentenwohnheimen alles Wiederverwertbare sammelten. »Hier machte ich erste Erfahrungen mit der Leitung von Umweltprojekten.«

So entwickelte sie sich immer mehr zur Aktivistin. Nach dem College-Abschluss ging sie nach Nepal und untersuchte im Auftrag des WWF, was man gegen die Wilderei in Naturschutzgebieten unternehmen konnte. Hier erkannte sie, dass Lösungen nicht von außen kommen und nicht in verordneten Maßnahmen bestehen können. Vielmehr kommt es vor allem auf die Zusammenarbeit mit allen unmittelbar Beteiligten an, denn

»wenn wir zum Schutz der wild lebenden Tiere und beim Umgang mit den natürlichen Ressourcen nicht mit den örtlichen Lebensgemeinschaften zusammenarbeiten, wer führt die Arbeit dann fort, wenn wir nicht mehr da sind?«

Daher ihre zentrale Einsicht: »Wer die Umwelt schützen möchte, muss sich den *Menschen* zuwenden.«

Beim Graduiertenstudium in den USA konzentrierte sie sich auf das Thema »Entwicklungspolitik und Umwelt«. Anschließend wieder für den WWF tätig, setzte sie ihr Wissen ein, um einflussreiche Institutionen wie die Weltbank zu mehr Umweltbewusstsein in ihrer Praxis zu bewegen. Sie leitete außerdem die Verhandlungen zum Mekong-Programm, mit denen erreicht werden sollte, dass am Hauptstrom des Flusses keine Staudämme erbaut wurden.

Dekila half auch bei der Aufstellung von Umweltrichtlinien für die buddhistischen Frauen- und Männerklöster, die dem Karmapa unterstanden. Diese Arbeit wiederum führte dazu, dass sie im Rahmen des WWF ein Pilotprogramm »Sacred Earth« initiierte, das in Umweltfragen eine Zusammenarbeit mit religiösen Leitfiguren anstrebt. Dieses inzwischen unabhängige Programm leitet sie bis heute.

Dem Dalai Lama beschrieb sie das zentrale Anliegen ihres Werdegangs als Umweltaktivistin so: »Wenn wir langfristige Ziele haben, bedeuten selbst ganz kleine Schritte sehr viel, da sie uns zeigen, dass wir dem Ziel näher kommen. Wenn wir kurzfristige Ziele verfolgen und lediglich aus Zorn handeln oder weil wir irgendetwas unterbinden möchten, kommen wir meist nicht weit. In der Freude über das schon Erreichte zu handeln, das ist die Lösung, zu der ich gekommen bin.«

Sie fuhr fort: »So gut wie alle Aktivisten, die ich kenne, sind eigentlich Optimisten. Man muss wirklich glauben, dass für die Gesellschaft etwas Gutes bei dem heraus-

kommt, was man tut. Ich glaube, es gibt so etwas wie natürliche Begeisterung, eine Tatkraft aus innerer Freude. Wie groß die Hindernisse auch sein mögen, wir sind überzeugt, dass unser Vorhaben gelingt.«²

Den Wirkungskreis erweitern

Einmal war der Dalai Lama in einem Frauen-College in Mumbai (Bombay) zu Gast und dort in einem Zimmer untergebracht, von dem aus man auf eine Slum-Gegend blickt. Es war ein stickig heißer Tag, die Klimaanlage vermochte nicht viel gegen die Hitze im Zimmer. »Ich ließ durchblicken, dass ich es hier ziemlich laut und auch ein bisschen heiß fand«, erinnert er sich.

»Dann fiel mir ein, dass die Menschen dort in den Slums die gleichen Menschen mit den gleichen Wünschen sind«, nämlich glücklich zu sein. Weiterhin fiel ihm ein, dass er selbst nur für ein paar Tage dort sein würde, die Menschen in den Slums jedoch ihr Leben lang.

Bei einem Gespräch mit Studentinnen fragte er, ob sie Pläne hätten, wie sie den Slum-Bewohnern helfen könnten. Falls ja, würde er dafür etwas spenden. »Vielleicht könnten Sie eine Art Sozialdienst für diese Menschen einrichten«, schlug er vor. »Nehmen Sie es nicht einfach hin, dass diese Menschen nun mal so leben, dieses Denken führt nicht weiter. Überlegen Sie, wie man etwas ändern und verbessern kann. Sonst lernen die in den Slums geborenen Kinder ja, dass sie nun mal im Schmutz spielen müssen, und am Ende glauben sie, das sei einfach ihr Karma, so sei es nun mal und müsse wohl auch so sein. Das ist aber grundfalsch!«

Da er spürte, dass die jungen Frauen gern helfen würden, gab er ihnen die Anregung, für die Kinder ein Bil-

dungsprogramm in die Wege zu leiten, damit sie genug Selbstvertrauen bekamen, um sich Auswege aus ihrem Elend vorstellen zu können.

Als eine der Studentinnen sagte, sie würde sich gern in diesem Sinne einsetzen, war der Dalai Lama nur zu gern bereit, noch weitere Anstöße zu geben. Er sagte: »Es gibt ja nicht nur hier in Mumbai, sondern auch anderswo solche Slums. Fangen Sie hier in Ihrem näheren Umfeld an, vielleicht interessieren sich dann in Ihrem Freundeskreis immer mehr dafür, bis Sie schließlich eine Organisation gründen können, die einen größeren Wirkungskreis entfaltet. Dann können Sie sich auf Landesebene mit anderen Organisationen dieser Art verbinden und einen Erfahrungsaustausch in Gang bringen.«

Kurz gesagt: Von bescheidenen Anfängen aus kann man das Wirkungsfeld vergrößern. Wenn wir uns einem solchen Vorhaben widmen, so der Dalai Lama, sollten wir unsere Sache so gut machen, wie wir können, um eine möglichst große Wirkung zu erzielen: »Sagen Sie es zehn Leuten, dann weiteren zehn und weiteren zehn, die es ihrerseits weitersagen. Auf die Art erreichen Sie zehntausend Leute, hunderttausend Leute.«

In einem anderen College wurde der Dalai Lama gefragt, was denn ein Einzelner erreichen könne. Seine Antwort lautete: Die Geschichte zeigt, dass große Veränderungen oft von Einzelnen ausgingen. Jesus, Buddha, Gandhi und viele andere – Einzelne, die sehr viel bewegten.

»Vor der Größe der Aufgabe könnte man wirklich verzagen«, räumte er ein. »Aber wir können überall und unter allen Umständen bei uns selbst anfangen. Auch sehr einfache Dinge zählen, etwa das Licht auszumachen, wenn wir einen Raum verlassen.«

An anderer Stelle schreibt er: »Alles, was wir tun, auch das Allerkleinste, hat seine Wirkung. Es mag unbedeutend

aussehen, aber wenn Milliarden andere auch so handeln, kann sich daraus eine gewaltige Wirkung ergeben.«³

Einmal wurden ihm von einer Gruppe Pläne für ein schulisches Unterrichtsangebot unterbreitet, das darauf abzielte, Kinder in dem vom Dalai Lama intendierten Sinne zum Mitgefühl zu erziehen. Man werde an einer Schule in dieser Gegend ein Pilotprojekt starten.

Er antwortete wie aus der Pistole geschossen, sie sollten nicht nur an diese eine Schule oder diese eine Stadt oder sogar dieses eine Land, sondern von vornherein global denken. Es gibt über sieben Milliarden Menschen auf der Erde, sagte er. Sehen Sie zu, dass alle Kinder in den Genuss dieses Programms kommen.

Think big.

Miteinander

Reverend Bill Crews betreut in Sydney eine ganze Reihe humanitärer Initiativen – Suppenküchen, Obdachlosenunterkünfte, Einrichtungen für kostenlose medizinische und zahnärztliche Betreuung, Nachhilfeunterricht für mittellose Schulkinder und manches andere.

Als sich der Dalai Lama einmal in Sydney aufhielt, war gleich zu erkennen, dass er mit Crews auf einer Wellenlänge lag. Er mag es einfach, wenn die Leute wirklich Hand anlegen, um menschliches Elend zu lindern. Er band sich auch gleich selbst eine Schürze um und half bei der Essensausgabe.

»Es kommt nicht darauf an, was man glaubt«, sagt er, »sondern auf das, was man tut.«

Marshall Ganz ist ein ausgewiesener Kenner der Bürgerrechtsbewegung und der Umweltbewegung und außerdem jemand, der sich selbst auch aktiv engagiert. Bei einer

Konferenz am MIT⁴ sagte er zum Dalai Lama: »Für den Weg vom Denken zum Handeln ist entscheidend, dass man sich für andere engagiert. Mitmenschlichkeit, das Miteinander der Menschen, das ist entscheidend. Wir werden gemeinsam aktiv, nicht als Einzelne. Wir arbeiten zusammen, wir engagieren uns einer für den anderen, wir handeln gemeinsam.«

»Sehr richtig!«, stimmte der Dalai Lama zu.

Marshall Ganz weiter: »Gewaltfreiheit funktioniert, weil sie verlangt, dass viele, viele Menschen Hand in Hand arbeiten. Wir können zusammen Nein sagen wie Gandhi, aber der Erfolg wird sich erst einstellen, wenn wir gemeinsam handeln.«

Anschließend sprach Rebecca Henderson mit dem Dalai Lama. Sie lehrt an der Harvard Business School zum Thema »Innovation und Umwelt« und erzählte ihm von Müttern, die sich zum Kampf gegen den Klimawandel verbündet hatten. »Alle Mütter, die ich kenne, sind wegen der Klimaerwärmung in großer Sorge«, sagte Henderson, »aber sie haben das Gefühl, dass sie allein in ihren Häusern sitzen und nichts tun können.«

Deshalb kamen ein paar Frauen zusammen und nahmen ein ganz bestimmtes Ziel ins Visier: Sie wollten ihre Nachbarn dazu bewegen, die vom örtlichen Stromlieferanten angebotene Möglichkeit des Strombezugs aus nachhaltiger Erzeugung zu nutzen. »Es fing mit ein paar Müttern in einem Wohnzimmer an«, erzählte sie, »und jetzt sind es Tausende im ganzen Land.«

Dann erzählte Ganz noch von einer jungen lateinamerikanischen Hausfrau in Chicago, die zur Aktivistin wurde, weil viele Kinder in ihrer Gegend an Asthma litten, verursacht durch Feinstaub aus zwei Kohlekraftwerken. Sie löste eine Bewegung aus, die schließlich zur Schließung der Kraftwerke führte.

Mitfühlendes Handeln ist ansteckend. Es begeistert uns, andere so handeln zu sehen. Die Psychologen können das Phänomen dieser ansteckenden Begeisterung auch mit wissenschaftlichen Studien belegen, aber das Gefühl kennen wir alle.⁵

Der Dalai Lama ließ sich bei dieser MIT-Konferenz offenbar auch anstecken, jedenfalls stimmte er sehr angeregt mit ein und erzählte, die Geschichten erinnerten ihn an eine Begegnung mit Leuten in Delhi, die sich um die wachsende Zahl der Armen in der Stadt sorgten. »Ich sagte ihnen, es sei vielleicht an der Zeit, das Thema mit einer Massendemonstration ins öffentliche Bewusstsein zu tragen.« Er kam richtig in Fahrt, als er dann fortfuhr, er habe diesen Leuten gesagt: »Wenn ihr das organisiert, marschiere ich mit und werde auch lauthals in die Sprechchöre einstimmen – zum Wohl der Menschheit!«

Es war vielleicht einfach seine Art, dieser Sache Anschub zu geben; so weit ich weiß, ist er bei solchen Bewegungen kaum je in der ersten Reihe dabei. Dagegen spricht schon sein voller Terminkalender, ganz abgesehen von Sicherheitsbedenken, den Regeln seines Mönchstands und protokollarischen Zwängen.

Aber er stellt sich hinter alle, die im Sinne eines größeren Nutzens aktiv werden, vor allem wenn es aus tiefem Mitgefühl geschieht. So sagte er bei diesen Gesprächen am MIT: »Altruismus muss sich in Aktion übersetzen.«

Das kann auf mancherlei Weise geschehen. Ein Familienvater in Brooklyn erzählte mir, er und seine Frau suchten nach einer Wohltätigkeitseinrichtung, beispielsweise einer Suppenküche, wo ihre Töchter regelmäßig aushelfen könnten. Sie wollten den Mädchen vermitteln, dass »tätige Nächstenliebe ein selbstverständlicher Bestandteil des Lebens« sei. Sie sollten selbst nachvollziehen können, wie gut sich selbstloses Handeln anfühlt.

Sich dieses Gefühl zu gönnen, das sei »kluger Eigennutz«.

Und es gibt ja wirklich inzwischen unzählige Organisationen, die in diesem Sinne überall in der Welt auf jede erdenkliche Art helfen. Wer da mitmacht, und sei es auch nur mit Spenden, verstärkt diese Kraft zum Guten mit seiner eigenen. Deshalb gibt es zu diesem Buch begleitend eine Website, auf der sich jeder, der sich der Vision des Dalai Lama verbunden fühlt, zu Wort melden kann, um zu berichten, was er oder sie tut oder anstrebt: www.joinaforce4good.org.

Meine Frau, Tara Bennett-Goleman, hatte die Idee zu dieser Netzplattform und fragte den Dalai Lama, ob er glaube, dass damit wirklich etwas in der Welt zu bewegen sei.

»Ganz sicher«, antwortete er augenblicklich.

Er erläuterte, nach seiner Auffassung gehe es nicht um die Frage, wie schwierig es sei, den negativen Kräften in der Welt eine Kraft zum Guten entgegenzusetzen. Selbst wenn es eine schwierige Aufgabe sei, dürften wir nichts unversucht lassen. »Die Weltbevölkerung nimmt zu, die Reserven werden immer knapper, Naturkatastrophen aufgrund der Klimaerwärmung werden häufiger. Das 21. Jahrhundert wird nicht sehr wohnlich werden, wenn wir uns nicht *jetzt* einsetzen.«

Denken, planen, handeln

»Ich bin Ihnen wirklich dankbar für diese aufbauende Arbeit«, sagte der Dalai Lama zu einer Frau in Vancouver, die für Schulen ein Programm der Herzensbildung erarbeitet hatte. Schmunzelnd fügte er hinzu: »Ich selbst kann ja nicht mehr tun, als zu reden – blablabla.« Aber dann leiser und ernst: »Sie sind es, die es in die Tat umsetzen. Danke.«

Er redet uns zu, aktiv zu werden, und an unserem Ort, mit den Mitteln, die uns zur Verfügung stehen, etwas Gutes für die Welt zu tun.

Er glaubt auch viel mehr an die gemeinsame Kraft vieler als an angeordnete Änderungen von oben, sei das eine Organisation, eine Regierung oder ein Diktator. Deshalb sagt er gern: »Man kann die Leute nicht zum Mitgefühl zwingen.«

Wartet nicht darauf, dass sich die Gesellschaft ändert, ruft er uns zu. Fangt jetzt an, überall. »Jeder kann auf irgendeinem Gebiet etwas bewegen. Die Gemeinschaft der Menschen ist ja nichts anderes als die Verbindung der Einzelnen.«⁶

Vision verwirklicht sich über Strategien. Die Vision des Dalai Lama breitet einen ganzen Fächer von Möglichkeiten vor uns aus. Wenn wir uns davon ansprechen lassen, kann sich jeder eine Vorgehensweise überlegen, die unserem Lebensumfeld und dem dort Erforderlichen entspricht.

Wie Richard Moore, der mit zehn Jahren erblindete, aber eine Organisation ins Leben rief, die Kindern überall auf der Welt hilft. Sein Motto: »Wir konzentrieren uns auf das, was wir tun können, nicht auf das, was wir nicht können.«

Manche von uns können in Firmen oder auf Regierungsebene aktiv werden, andere haben Zugang zum weltweiten Verbund gemeinnütziger Organisationen mit ihren spezifischen Arbeitsbereichen. Und schließlich gibt es auch noch den Rechtsweg, auf dem sich hin und wieder positive Veränderungen durchsetzen lassen.

Jeder kann außerhalb der Machtzentren auf der Graswurzel-Ebene aktiv werden – in der Kommune, im Stadtviertel oder bei den Menschen in unserem unmittelbaren Lebensumfeld. Wenn man den Benachteiligten Geld gibt, sagt der Dalai Lama, ist das schon eine Hilfe, aber er drängt

uns auch zu konkretem Handeln. »Wenn Sie sehen, dass etwas nicht in Ordnung ist, wenn Ihnen die betroffenen Menschen am Herzen liegen, dann nehmen Sie die Verantwortung auf sich und handeln Sie Ihrer Begeisterung entsprechend.« Solange wir uns nur abwartend verhalten, wird nichts passieren.

Intelligenz, sagt er auch, kann in den Dienst von Gier und Hass gestellt werden, und dann werden wir zur Gefahr für uns selbst, für andere und für die Erde. Dient die Intelligenz jedoch den Zielen des Mitgefühls, erschließen sich unzählige Möglichkeiten, Gutes zu tun.

Im Laufe der Jahre zeigt sich beim Dalai Lama eine immer deutlichere Vorliebe für Begegnungen mit jungen Leuten wie etwa College-Studenten, die seine Vision in die Zukunft tragen können. »Deshalb bin ich hier«, sagte er einmal zu Studenten in einer brechend vollen Sporthalle.

»Wenn ich mit Studenten über diese Themen spreche«, sagte er zu mir, »füge ich hinzu: ›Sie werden das erleben, ich nicht.‹ Denken, planen, handeln – darum geht es. Wir müssen jetzt anfangen, so können wir erreichen, dass noch im 21. Jahrhundert eine glücklichere Welt entsteht.«

Die jungen Leute, ergänzte er, sind die eigentlichen Bewohner dieses Jahrhunderts. Gewiss, die Altlasten des vorigen Jahrhunderts werden noch die ersten beiden Jahrzehnte des gegenwärtigen prägen, aber ihre Ursachen liegen alle in der Vergangenheit, und die weiteren Jahrzehnte dieses Jahrhunderts werden reichlich Gelegenheit zum Kurswechsel bieten.

Kurz vor seinem achtzigsten Geburtstag sagt er: »Für mich ist die Länge meines Lebens kein großes Thema. Vielleicht werde ich neunundachtzig, vielleicht neunundneunzig, dann jedenfalls bin ich weg. Aber wer jetzt jung ist, wird mit fünfzig oder sechzig in einer anderen Welt

leben. Es ist zu schaffen, wir müssen uns nur endlich ins Zeug legen.«

Das ist das Entscheidende: die Gelegenheit beim Schopf packen. Wenn so viele Menschen nur die herrschenden Zustände beklagen, sich aber nicht dazu aufraffen können, etwas zu ändern, liegt es aus der Sicht des Dalai Lama daran, »dass es ihnen an Bewusstsein und an einer Vision mangelt. Deswegen kann dieses Buch dazu beitragen, ihnen die Möglichkeiten vor Augen zu führen. Dann haben wir nichts zu bedauern.«

Wir sprachen darüber, dass vielleicht keiner von uns beiden die geglückte Umsetzung dieser Beschreibung des Weges in die Zukunft erleben wird, aber es war keine Frage, dass wir gemeinsam an diesem Buch arbeiten würden.

Danksagung

Mein erster Dank gilt dem Dalai Lama, dessen Botschaft an die Welt ich hier wiederzugeben versucht habe. Er inspiriert mich seit unserer ersten Begegnung in den achtziger Jahren und immer wieder, wenn wir uns irgendwo auf der Welt treffen.

Dieses Buch basiert in der Hauptsache auf etlichen Stunden Interviews, geführt vor allem im italienischen Pomaia und Livorno, aber auch in Rochester (Minnesota) und Princeton (New Jersey). Was der Dalai Lama zu sagen hat, gibt mir seit Jahrzehnten Orientierung, und so freue ich mich über die Gelegenheit, es hier einem größeren Publikum vorlegen zu können.

Ich entnehme meinen Bericht diesen Interviews, aber auch den Vorträgen und Schriften des Dalai Lama und dem, was andere über ihn erzählt haben. Ich flechte auch meine eigenen Gedanken und Beobachtungen ein – immer in dem Vertrauen, dass meine Bemerkungen leicht von den Formulierungen zu unterscheiden sind, die der Dalai Lama selbst gewählt hat. Für versehentliche Fehler und Fehldeutungen bitte ich um Entschuldigung, und sollte meine Arbeit Ihnen in irgendeiner Weise nützen, würde mich das sehr froh machen.

Viele haben mich beim Schreiben dieses Buches in dankenswerter Weise unterstützt.

Zuerst habe ich hier Thupten Jinpa zu danken, der dieses Projekt im Auftrag des Dalai Lama an mich herangetragen hat und auch gleich eine vorläufige Kapiteleinteilung lieferte. Großen Dank auch an Jeremy Russell, der sich bereitfand, seine Notizen und Blogs zu den Reisen des Dalai Lama zu durchforsten und mich mit den relevanten Fundstücken zu versorgen, die hier in vielen Fällen wörtlich

abgedruckt sind. Er hat wirklich keinen Aufwand gescheut und sogar in Archiven gesucht, um alle meine Fragen zu beantworten, und seien sie noch so nebensächlich gewesen.

Zu danken habe ich dem Büro des Dalai Lama, insbesondere Tenzin Taklha und Chime Rigzin, die meine Treffen mit dem Dalai Lama koordinierten, sowie Kaydor Aukthong, dem Vertreter der tibetischen Exilregierung in Washington, der Interviews mit dem Dalai Lama in den USA arrangierte.

Ngari Rinpoche hat dieses Projekt in vielerlei Hinsicht gefördert, Geshe Tenzin Sherab und Geshe Tashi Tsering begleiteten den Dalai Lama bei unseren Interviews in Italien – ihnen allen mein herzlicher Dank. Dank gilt auch den netten Mitarbeitern des Istituto Lama Tzong Khapa in Pomaia, namentlich seinem reizenden Direktor Filippo Scianna, die meine Frau und mich in logistischen Fragen unterstützten und den Weg für die Interviews mit dem Dalai Lama ebneten. Rip Gellein gewährte uns Unterkunft.

Viele weitere haben mich bei der eigentlichen Niederschrift unterstützt: Richard Davidson danke ich für Auskünfte zum Stand der Forschung, Paul Ekman darüber hinaus noch für Mitteilungen über seine vielen Begegnungen mit dem Dalai Lama. Vielen anderen danke ich für wertvolle Erkenntnisse und Einzelheiten, die diesem Buch zugutegekommen sind, unter anderen Josh Baran, Diana Chapman Walsh, Dr. Paul Mueller, Larry Brilliant, Trinette Wellesley-Wesley und Sonam Wangchuk.

Dank an Jonathan Rose, der eine frühe Fassung sorgfältig gelesen und kritisch kommentiert hat, um dann auch noch Ideen und Forschungsergebnisse beizusteuern, die zum Teil in dieses Buch eingegangen sind. Ich habe auch ausgiebig aus den bei Life and Mind Meetings von meinen

Kolleginnen und Kollegen gehaltenen Referaten zitiert, die dort gehalten wurden, um den Dalai Lama wissenschaftlich auf den neuesten Stand zu bringen.

In diesem Bericht über die Vision des Dalai Lama ist von Menschen die Rede, die als Beispiele für die von ihm angesprochene Kraft zum Guten gelten können. Für manche von ihnen war diese Vision der Ausgangspunkt, andere gelangten im Zuge ihrer Arbeit zu ihr. Inspirierende Geschichten und Hilfe beim Nacherzählen verdanke ich Eve Ekman, Melody Hobson, Richard Layard and Mark Williamson, Kim Reichl-Schoenert, Gregory Norris, A. T. Ariyaratne, Linda Lantieri, Dekila Chungyalpa, Sam Intrator und Marty Krasney. Dank auch an die Lehrerinnen Emily Endris, Robbie Murphy, Jennifer Erikson und Joanne Martin, die so nett waren, mich ihren Unterricht verfolgen zu lassen.

Ein besonderer Dank gebührt Amy Cohen für ihre Mitteilungen über den geistigen Werdegang ihres verstorbenen Ehemanns Francisco Varela und seine außergewöhnliche Freundschaft mit dem Dalai Lama. Gleiches gilt für Victor Chan, den Gründer des Dalai Lama Center in Vancouver, sowie für Arthur Zajonc, den Leiter des Life and Mind Institute, und sein großartiges Team.

Wie immer verdanke ich meiner Frau Tara Bennett-Goleman eine Klärung meiner Gedanken, und von der Akribie, mit der sie die Endfassung noch einmal durchgelesen hat, profitiert das Buch ebenfalls. Vor allem jedoch bin ich ihr dankbar für den liebevollen Rückhalt beim Schreiben und überhaupt bei diesem ganzen Unterfangen. Von ihr stammt auch die Idee, dass es eine das Buch flankierende Website geben sollte, von der aus der Aufruf, sich einer Kraft zum Guten anzuschließen, ein noch größeres Publikum erreichen könnte. Sie hat auch gleich selbst für die Umsetzung dieser Idee gesorgt.

Ich danke Jessica Brackman, die Tara bei dieser Umsetzung unterstützt hat und sich von Anfang an als umsichtige Mitstreiterin erwies, sowie allen, die sonst noch an dieser Web-Kampagne beteiligt waren und sind: Jeanluc Castagner, Robyn Brentano und Diana Calpthorpe vom Rose of the Garrison Institute, Mollie Rodriguez von der Gere Foundation und M. J. Viederman vom Mind and Life Institute.

Melcher Media danke ich für die Ausführung des Internetauftritts zu einem erschwinglichen Preis. Dank darüber hinaus an das Social-Media-Team bei MORE Partnership und an die Webmaster von Crossbeat. Ein besonders großer Dank geht an Connie und Barry Hershey, Don Morrison, Tara Melwani sowie Pierre und Pam Omidyar, die das Projekt mit großzügigen Zuschüssen überhaupt erst möglich gemacht haben.

Nach Abzug aller mit diesem Buch zusammenhängenden Kosten gehen alle weiteren Erlöse an gemeinnützige Organisationen, vor allem das Mind and Life Institute und den Dalai Lama Trust. Ich selbst arbeite in diesem Fall ohne Honorar. Ich verstehe das Buch als ein Werk der Liebe und als Zeichen des Danks an den Dalai Lama.

Anmerkungen

Kapitel 1

1. »Peacemaking: The Power of Non-Violence«, San Francisco, 9.–11. Juni 1997. Bei jeder Veranstaltung mit dem Dalai Lama, für die Eintritt verlangt wird, legen die Veranstalter am Schluss dar, wie viel Geld eingenommen wurde, wie hoch die Ausgaben waren und was mit dem Überschuss geschieht. Der Dalai Lama selbst nimmt keine Honorare für seine Vorträge und Unterweisungen, alle Spesen werden von den Veranstaltern getragen. Bleibt am Ende ein Überschuss, so wünscht er sich folgende Aufteilung: 40 Prozent für Wohltätigkeitszwecke an den Dalai Lama Trust (seine Wohltätigkeitsorganisation), 30 Prozent, ebenfalls für Wohltätigkeitszwecke, an die Organisatoren vor Ort und noch einmal 30 Prozent für regionale oder nationale Hilfsprogramme. Mit einem Großteil des Nobelpreisgeldes richtete der Dalai Lama die Universal Responsibility Foundation in New Delhi ein. Einige Monate bevor wir uns wegen dieses Buches trafen, hatte er eine Kolonie für Leprakranke in Delhi besucht und Spenden in Höhe von mehreren tausend Dollar über einen Zeitraum von fünf Jahren zugesagt – je nachdem, was an Tantiemen für seine Bücher (auch dieses) hereinkommen würde. Dazu ein Artikel von der Website des Dalai Lama: www.dalailama.com/news/post/1095-dalai-lama-pledges-support-to-leprosy-centers-in-capital-and-visits-lady-shri-ram-college.
2. Die Hälfte seiner Tantiemen für dieses Buch gibt Daniel Goleman an den Dalai Lama weiter, der den größten Teil für das Mind and Life Institute bestimmt hat und einen

kleineren für den Dalai Lama Trust. Daniel Goleman, der dieses Buch ohne Autorenhonorar geschrieben hat, wird seinen Anteil an den Tantiemen (nach Abzug der Spesen wie Reisekosten usw.) verschiedenen Wohltätigkeitsorganisationen spenden.

3. Obwohl er sehr viel auf der ganzen Welt unterwegs ist, trotz Jetlag und durchgerüttelten Biorhythmen, hält sich der Dalai Lama mit seltenen Ausnahmen an diesen Tagesablauf.
4. Damals stieß er bei seinen Reisen noch nicht auf allzu viel journalistisches Interesse. Josh Baran, der damals als Publizist in Hollywood tätig war und manchmal ohne Honorar für die tibetische Sache arbeitete, hatte immer wieder versucht, Journalisten für den Dalai Lama zu interessieren, aber nur wenige bissen an. In dieser Nacht jedoch rief ihn ein CBS-Reporter um drei Uhr morgens an und wollte ganz dringend wissen, wo um alles in der Welt der Dalai Lama gerade sei. Er sei in Newport Beach, konnte Baran vermelden. Er gehörte zu den wenigen in der Welt, denen das überhaupt bekannt war, und er selbst setzte sich nach der Ankündigung der Nobelpreisverleihung sofort in den Wagen und fuhr in das nur eine Stunde entfernte Newport Beach. Er wusste, dass dort gerade eine dreitägige Runde zum Thema »mitfühlendes Handeln« zu Ende gegangen war und jetzt ein zweitägiger Austausch mit Neurowissenschaftlern beginnen sollte. Er kam in der Morgendämmerung an und bot Tenzin Gyeché Tethong, dem persönlichen Sekretär des Dalai Lama, seine Hilfe an. So wurde er mit der Organisation einer ad hoc anberaumten Pressekonferenz betraut.
5. Diese Gespräche wurden in Buchform herausgegeben. Dalai Lama u. a.: *Worlds in Harmony: Dialogues on Compassionate Action*. Berkeley: Parallax Press, 1992 (dt. Ausgabe: *Im Einklang mit der Welt*. Köln: Anaconda, 2008).

Anfang der achtziger Jahre hatte mich Robert Thurman, der damals Professor am Amherst College war, mit dem Dalai Lama bekannt gemacht, der damals erwähnte, er würde sich gern mit Wissenschaftlern zu Gesprächen treffen. So kam es schließlich zu der Gesprächsrunde in Newport Beach, der ersten von etwa einem Dutzend ähnlicher Begegnungen, die ich seither moderiert habe.

6. Dalai Lama und Daniel Goleman: *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them?* New York: Bantam Books, 2003 (dt. Ausgabe: *Dialog mit dem Dalai Lama: wie wir destruktive Emotionen überwinden können*. München: dtv, 2005)
7. Der Potala-Palast wurde im 17. Jahrhundert vom fünften Dalai Lama erbaut. Davor residierten die Dalai Lamas im Kloster Drepung in der Nähe von Lhasa.
8. In einer Rede vor dem Europaparlament in Straßburg im Juni 1988.
9. Michael Shellenberger und Ted Nordhaus: »The Death of Environmentalism«, in: *Geopolitics, History, and International Relations*, 2009, S. 121–163
10. Das Zitat des irischen Satirikers aus dem 18. Jahrhundert findet sich in seinen *Miscellanies*.

Kapitel 2

1. Schon früh reiste Ekman nach Neuguinea, um Stämme zu erforschen, die praktisch ohne Kontakte zur modernen Welt eine Art Steinzeitleben führten. Er wollte herausfinden, ob sich die menschlichen Grundemotionen überall und auf allen Zivilisationsstufen gleichartig äußerlich bekunden (und er fand die Vermutungen aufgrund seiner Forschungen bestätigt). Seine zweite bahnbrechende Leistung bestand darin, dass er das Verhalten

unserer Gesichtsmuskeln bei den verschiedenen Gefühlsregungen komplett kartographierte: wie sich die Stirn zusammenzieht, wenn wir uns Sorgen machen, oder was die hauptsächlich beteiligten Muskeln tun, wenn wir zum Beispiel froh oder angewidert sind. Das konnte er so präzise ermitteln, dass es inzwischen Computerprogramme zur Vermessung von Emotionen gibt – und die wiederum werden unter anderem für die lebensechte Simulation des Gesichtsausdrucks von Comicfiguren eingesetzt. Siehe www.paulekman.com/facs. Ekman lernte den Dalai Lama im Jahr 2000 bei der von mir moderierten Mind-and-Life-Konferenz zum Thema »destruktive Emotionen« kennen und hat seither viele Gespräche mit ihm geführt. 2004 gab Ekman seinen Lehrstuhl für Psychiatrie an der University of California in San Francisco auf, ist aber weiterhin aktiv auf seinem Gebiet. Näheres unter: www.paulekman.com/paul-ekman.

2. Eine andere App könnte das Gesicht von Leuten beobachten, die sich Reklame im Internet ansehen, um den Werbeleuten dann zu verraten, welche Werbung am besten ankommt. Siehe Raffi Khatchadourian: »We know how we feel«, in: *The New Yorker*, 19. Januar 2015, S. 50–59.
3. So die Worte des Dalai Lama beim Mind and Life Meeting zum Thema »Ethik, Ökologie und Interdependenz«, das ich zusammen mit John Dunne von der Emory University organisiert habe. Dieses 23. Mind and Life Meeting fand 2011 in der Residenz des Dalai Lama in Dharamsala statt. Die Sitzungsberichte werden derzeit für die Veröffentlichung aufbereitet.
4. *Worlds in Harmony*, S. 7
5. Richard J. Davidson: »Well-Being and Affective Style: Neural Substrates and Biobehavioral Correlates«, in: *Philosophical Transactions B of the Royal Society* 359, 2004, S. 1449

6. Darum ging es beim Mind and Life Meeting 2000, über das ich in dem Buch *Destructive Emotions* (dt. Ausgabe: *Dialog mit dem Dalai Lama*) berichtet habe. Den Ausdruck »destruktive Emotionen« wollte der Dalai Lama gern im Titel des Meetings und dann auch des Buches haben. Niemandem im Buchbereich gefiel dieser Ausdruck so recht, aber er macht etwas ganz Entscheidendes deutlich: Jede Emotion hat ihren Platz und ihren Sinn, aber wenn wir uns auf eine (für uns und andere in unserer Umgebung) schädliche Weise von ihr besetzen lassen, wird sie destruktiv. So jedenfalls sah die Daumenregel der Psychologen für die Abgrenzung von konstruktiv und destruktiv aus. Das tibetische Verständnis ist hier etwas subtiler. Danach sind Gefühlsregungen destruktiv, wenn sie unser inneres Gleichgewicht stören und unsere Wahrnehmung verzerren.
7. Beim Mind-and-Life-Meeting über Ethik, Ökologie und Interdependenz.
8. Aus einer Ansprache des Dalai Lama in Matera, Süditalien. Der Bericht ist unter www.dalailama.com/news/post/818-compassion-in-action-in-southern-italy nachzulesen. Die moderne Psychologie würde an dieser Stelle anmerken, dass Ärger im Einzelfall sehr angemessen sein kann und uns dann den nötigen Schwung zum Erreichen eines Ziels oder für die Auseinandersetzung mit einem Hindernis gibt. Chronischer Ärger und ständige Feindseligkeit dagegen schädigen nach den Befunden zahlreicher wissenschaftlicher Studien unsere Gesundheit, wie auch der Dalai Lama sagt.
9. Er lernte ihn 1993 bei einem Weltkongress zur kognitiven Therapie im schwedischen Göteborg kennen. Sie stellten bald eine starke und herzliche geistige Übereinstimmung fest. Als ich mit dem Dalai Lama über dieses Buch sprach, freute er sich sehr, als ich ihm erzählte, dass Beck noch

lebte und inzwischen 93 Jahre alt war. Er besuchte ihn bald darauf in Philadelphia.

10. Dalai Lama: *Beyond Religion: Ethics for a Whole World*. New York: Houghton-Mifflin, 2011, S. 126 (dt. Ausgabe: *Rückkehr zur Menschlichkeit: Neue Werte in einer globalisierten Welt*. Köln: Bastei Lübbe, 2013)
11. *Beyond Religion*, S. 127
12. Kevin Ochsner u. a.: »Rethinking Feelings: An fMRI study of the cognitive regulation of feeling«, in: *Journal of Cognitive Neuroscience* 14, 2002, S. 1215–1229
13. Achtsamkeit in Verbindung mit kognitiver Therapie erweist sich als wirksames Instrument für die Umgestaltung solcher emotionalen Gewohnheiten: Die Häufigkeit und Intensität negativer Gefühlsregungen und Zustände – gleich ob es sich um alltägliche Formen oder um schwer behandelbare Depressionen handelt – nimmt ab. Das erste für Laien gedachte Buch zu diesem Thema veröffentlichte meine Frau, Tara Bennett-Goleman, unter dem Titel *Emotional Alchemy*, New York: Harmony Books, 2001 (dt. Ausgabe: *Emotionale Alchemie: der Schlüssel zu Glück und innerem Frieden*. Frankfurt/M.: Fischer Taschenbuch Verlag, 2004). Etwa zur gleichen Zeit veröffentlichte eine Forschergruppe der Oxford University ein Buch über ihre erfolgreiche Methode der Behandlung schwerer Depressionen: John Teasdale u. a.: *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guilford Press, 2001 (*Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie der Depression: ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention*. Tübingen: Dgvt-Verlag, 2008). Inzwischen gibt es auf diesem Gebiet eine wahre Flut von Büchern, Methoden und Lehrern.
14. Der ganze Ablauf beginnt in der Regel mit einer Sinneswahrnehmung, etwa einem Geräusch. Jetzt geben wir dem Geräusch eine Deutung, die eine Emotion auslöst,

auf die wir dann reagieren. Wenn jemand zum Beispiel unter posttraumatischem Stress steht, kann ein mit dem ursprünglichen Trauma assoziiertes Geräusch bei erneutem Auftreten einen wahren Gefühlssturm auslösen. Alle unsere starken emotionalen Gewohnheiten können nach diesem Muster funktionieren.

15. Diese Fassung der vielfach erzählten (und möglicherweise apokryphen) Geschichte entnehme ich einem Buch meiner Frau Tara Bennett-Goleman: *Mind Whispering: A New Map to Freedom from Self-Defeating Emotional Habits*. San Francisco: HarperOne, 2013, S. 12
16. Vgl. Phillip Shaver in Sharon Begley: *Train Your Mind, Change Your Brain*, S. 202
17. Beim Mind and Life Meeting 22 zum Thema »Neuroplasticity: The neuronal substrates of learning and transformation«, 18.–22. Oktober 2004 in Dharamsala. Sharon Begley berichtet von diesem Meeting in: *Train Your Mind, Change Your Brain*.
18. Der Dalai Lama in: *Worlds in Harmony* (dt. Ausgabe: *Im Einklang mit der Welt*).
19. Sicher wird sich nicht jeder auf diese Art für seinen Geist verantwortlich fühlen wollen. Viele geben sich mit dem vertrauten Gebräu aus Ärger, Eifersucht und so weiter zufrieden oder sind einfach daran gewöhnt – wenigstens finden sie darin eine Art tröstliche Sicherheit. Die Aufforderung des Dalai Lama geht aber dahin, unseren Gefühlshaushalt immer weiter in Richtung aufbauender Gefühle zu verschieben. Das setzt den Willen dazu voraus, und es verlangt Einsatz, und so richtet sich die Einladung des Dalai Lama letztlich nur an Menschen, die sich von diesem Weg angesprochen fühlen.
20. Für diese Landkarte sind zwei Formen oder Ausgaben anvisiert. Die eine wird die Landschaft der Emotionen erfassen und ist derzeit in Arbeit. Das umfassendere Pro-

jekt wird dann eine Karte der gesamten geistigen Landschaft einschließlich der Emotionen sein. Sie sollte nach den Vorstellungen des Dalai Lama eine Zusammenführung der uralten indischen Psychologie mit modernen Erkenntnissen umfassen. Dieses sehr ehrgeizige Unterfangen wird gerade in Angriff genommen; siehe www.mindandlife.org/research-and-initiatives-category/mapping-the-mind/.

21. Folgende Zitate stammen aus dem Buch *Destructive Emotions* (dt. Ausgabe: *Dialog mit dem Dalai Lama*).
22. Paul Ekman: *Moving Toward Global Compassion*. San Francisco: Paul Ekman Group, 2014
23. Paul Ekman: »Why I don't call the Dalai Lama »Your Holiness««. Unveröffentlichte Gedanken, San Francisco, 2013
24. Dalai Lama und Paul Ekman: *Emotional Awareness: Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion*. New York: Holt, 2009 (dt. Ausgabe: *Gefühl und Mitgefühl: Emotionale Achtsamkeit und der Weg zum seelischen Gleichgewicht*. Heidelberg: Spektrum, Akademie Verlag, 2011)
25. Alan Wallace leitet weiterhin zusammen mit Eve Ekman die CEB-Ausbildungskurse für Lehrer. Siehe www.cultivatingemotionalbalance.org.
26. Nach Ekman sind das die fünf Zustände, die auch von den meisten anderen Forschern auf dem Gebiet der Emotionen benannt werden. Das ist das Ergebnis einer Erhebung unter 248 Forschern, die in den vier Jahren vor 2014 mindestens vier unabhängig begutachtete Artikel zum Thema veröffentlicht hatten.
27. Dan Harris: *10 Percent Happier*. New York: HarperCollins, 2014
28. *Beyond Religion*, S. 62. Der Dalai Lama steht entschieden hinter den Bemühungen von Amnesty International zur Abschaffung der Todesstrafe.

29. Eine dritte Trainerin freilich fand das nicht überraschend. Sie war eine Nonne in der tibetischen Tradition und hatte schon mehr als zehn Jahre in Gefängnissen gearbeitet.

Kapitel 3

1. Kimberley Williams: »Dalai Lama's Challenge: A 21st Century of Peace and Compassion«, in: *Emory Report*, 9. Oktober 2013
2. Ich verdanke Victor Chan eine anrührende Wiedergabe dieser Geschichte in seinem zusammen mit dem Dalai Lama veröffentlichten Buch *The Wisdom of Compassion*. New York: Riverhead Books, 2012.
3. Richard Moore: *Can I Give Him My Eyes?*, North York: Magna Large Print, 2011
4. In der modernen Philosophie der Ethik herrscht ein ziemlich abstraktes Ringen zwischen moralischem Absolutismus und subjektivem Relativismus. Überhaupt ist das westliche Denken auf diesem Gebiet schwer überschaubar und sehr komplex. Siehe zum Beispiel Alasdair C. MacIntyre: *Geschichte der Ethik im Überblick: vom Zeitalter Homers bis zum 20. Jahrhundert*, Weilheim: Beltz; Athenäum, 1995. Ein Ansatz, der mit dem des Dalai Lama übereinstimmt, geht davon aus, dass unser Denken und unsere Wahrnehmung am wenigsten verzerrt sind, wenn wir »hellwach« sind. In diesem Zustand wird unser ethisches Urteil eher von Mitgefühl bestimmt. Siehe dazu Jacob Davis: »Acting Wide Awake: Attention and the ethics of emotion«, Dissertation, City University of New York, 2014.
5. *Beyond Religion*, S. 53
6. Echte Marxisten können zwar für Mitgefühl außerhalb religiöser Zusammenhänge stehen, aber auch ihr Mitge-

fühl kennt noch Bedingungen. Ein wahrhaft globales Mitgefühl würde niemanden ausschließen, auch nicht Kapitalisten und Angehörige anderer Klassen.

7. In europäischen Sprachen bedeutet »säkular« im Zusammenhang mit Religion so viel wie »weltlich« oder »nicht-religiös«, aber der Dalai Lama bezieht das Wort ausdrücklich auf alle Menschen, Gläubige wie Glaubenslose.
8. Das hörte er von dem inzwischen verstorbenen Neurowissenschaftler Bob Livingston, einem der Ersten, die ihn in die Neurowissenschaft einführten. Siehe Tiffany Field: *Touch*. Cambridge, MA.: MIT Press, 2001 (dt. Ausgabe: *Streicheleinheiten: Gesundheit und Wohlergehen durch die Kraft der Berührung*. München: Knauer, 2003). Leider geht es vielen Neugeborenen und Säuglingen heute noch so, sei es aus medizinischen Gründen oder weil es sich um Waisen handelt, die in vielen Ländern nicht adäquat untergebracht werden können und zu wenig Zuwendung erfahren.
9. Harry Harlow erforschte diese Zusammenhänge bei Schimpansen. Anna Freud war vielleicht die Erste, die sich systematisch mit den nachteiligen Folgen einer Trennung für menschliche Säuglinge befasste. Später setzten der britische Psychiater John Bowlby, die Entwicklungspsychologin Mary Ainsworth und andere diese Arbeit fort. Siehe zum Beispiel Jude Cassidy und Philip Shaver (Hg.): *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. New York: Guilford Press, 2010.
10. J. Kiley Hamlin u. a.: »Three-month-olds show a negativity bias in their social evaluations«, in: *Developmental Science* 13 (6), 2010, S. 923–929; Kiley Hamlin und Karen Wynn: »Young infants prefer prosocial to antisocial others«, in: *Cognitive Development* 26 (1), 2011, S. 30–39; J. Kiley Hamlin u. a.: »Social evaluation by preverbal infants«, in *Nature* 450 (22), 2007

11. Carolyn Zahn-Waxler u. a.: »Development of concern for others«, in: *Developmental Psychology* 28 (1), 1992, S. 126–136
12. Siehe dazu Felix Warneken und Michael Tomasello: »Altruistic helping in human infants and chimpanzees«, in: *Science* 311 (5765), 2006, S. 1301–1303; Jennifer L. Goertz u. a.: »Compassion: An evolutionary analysis and empirical review«, in: *Psychological Bulletin* 136 (3), 2002, S. 351–374
13. Jerome Kagan in Anne Harrington und Arthur Zajonc (Hg.): *The Dalai Lama at MIT*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2006. Und z. B. Eliot Sober und David Sloan Wilson: *Unto Others: The Evolution and Psychology of Unselfish Behavior*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1998.
14. *Beyond Religion*, S. 47. Darum ging es auch bei dem von mir moderierten Mind and Life Meeting 1990. Siehe Daniel Goleman (Hg.): *Healing Emotions*, Boston: Shambhala, 1997 (dt. Ausgabe: *Die heilende Kraft der Gefühle: Gespräche mit dem Dalai Lama über Achtsamkeit, Emotion und Gesundheit*. München: dtv, 2001).
15. Linda Gallo und Karen Matthews: »Understanding the connection between socioeconomic status and physical health: Do negative emotions play a role?«, in: *Psychological Bulletin* 129 (1), 2003, S. 10–51
16. Barbara Frederickson: »Cultivating positive emotions to optimize health and wellbeing«, in: *Prevention and Treatment* 3 (1), 2000. Auch in der aktuellen Forschung sind diese Grundhypothesen weiterhin gültig. Siehe z. B. Ayse Uskul und A. D. Horn: »Emotions and health«, in: J. Wright (Hg.): *International Encyclopaedia of Social and Behavioral Science*. London: Elsevier, 2015.
17. Dass Einsamkeit uns nicht guttut, hat der Dalai Lama von etlichen Wissenschaftlern gehört. Eine neuere Zu-

sammenfassung, die auch die Verbindung zum Mitgefühl zieht, bieten Emma Seppala u. a.: »Social connection and compassion: Important predictors of health and well-being«, in: *Social Research* 80 (2), 2013, S. 411–430.

18. *Beyond Religion*, S. 45
19. Antoine Lutz u. a.: »Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of Meditative Expertise.« PLoS ONE 3 (3): e1897. doi:10.1371/journal.pone.0001897.
20. *Beyond Religion*, S. 45
21. Im Rahmen einer Rede bei einer Konferenz 1989, siehe *Worlds in Harmony* (dt. Ausgabe: *Im Einklang mit der Welt*). Das Wort ist tatsächlich in den englischen Sprachgebrauch eingegangen, und es gibt psychologische Untersuchungen dazu. Siehe z. B. Kristin Neff: »Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself«, in: *Self and Identity* 2, 2003, S. 85–101. <http://self-compassion.org/UTserver/pubs/SCtheoryarticle.pdf>
22. Pico Iyer: *The Open Road: The Global Journey of the Dalai Lama*. New York: Vintage Books, 2008, S. 91 (dt. Ausgabe: *Der Dalai Lama: Politiker, religiöser Führer und Mystiker*. München: Goldmann, 2008)
23. Dalai Lama: *Ethics for the New Millennium*. New York: Riverhead Press, 2001, S. 28–29 (dt. Ausgabe: *Das Buch der Menschlichkeit: eine neue Ethik für unsere Zeit*. Bergisch-Gladbach: Lübbe, 2006)
24. Siehe z. B. den Kommentar des Dalai Lama zu Shantidevas Text, der vom Verlag Shambhala 1994 unter dem Titel *A Flash of Lightning in the Dark of Night* veröffentlicht wurde. Die Haltung des Dalai Lama ist stark von Shantideva beeinflusst, wenngleich er zeitgemäße Formulierungen wählt, die das Werk leichter zugänglich machen.

25. Dalai Lama: *The Good Heart: A Buddhist perspective on the teachings of Jesus*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 1996 (dt. Ausgabe: *Das Herz aller Religionen ist eins: die Lehre Jesu aus buddhistischer Sicht*. München: Goldmann, 1999)
26. Siehe *The Good Heart*, S. 48–49
27. In seinem Buch *Moving Toward Global Compassion* geht Paul Ekman der Frage nach, was die Wissenschaft über Mitgefühl in Erfahrung bringen müsste, und formuliert dazu rund zweihundert Einzelfragen, die noch unbeantwortet sind. Viele dieser Fragen zielen bereits auf die Entwicklung evidenzbasierter Methoden für die Ausbildung eines globalen Mitgefühls – eine besonders hohe Anforderung, wie er anmerkt.
28. Der Dalai Lama äußerte diese Idee beim Mind and Life Meeting über Ethik, Ökologie und Interdependenz.
29. Der Dalai Lama sagt aber auch, dass der Glaube bei Menschen, die sich einer Religion zugehörig fühlen, verstärkend wirken und in der Frage des Mitgefühls die intellektuellen und wissenschaftlichen Gesichtspunkte ergänzen kann.

Kapitel 4

1. Helen Y. Wenig u. a.: »Compassion training alters altruism and neural response to suffering«, in: *Psychological Science* 24 (7), 2013, S. 1171–1180
2. Solche Formulierungen werden in den spirituellen Traditionen vielfach zur Verstärkung des Mitgefühls oder der »Herzengüte« verwendet. Siehe z. B. Thupten Jinpa: *A Fearless Heart: How the Courage to Be Compassionate Can Transform Our Lives and Our Selves*. New York: Hudson Street Press, 2015

3. Nachzulesen in Daniel Goleman: *Dialog mit dem Dalai Lama: wie wir destruktive Emotionen überwinden können*
4. Lisa Flook u.a.: »Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum«, in: *Developmental Psychology*, Online-Publikation, 10.11.2014, <http://dx.doi.org/10.1037/a0038256>. Siehe auch: www.investigatinghealthyminds.org/pdfs/Kindness%20Curriculum%20Study.pdf
5. Dalai Lama: *The Universe in a Single Atom: The Convergence of Science and Spirituality*. New York: Harmony, 2006 (dt. Ausgabe: *Die Welt in einem einzigen Atom: meine Reise durch Buddhismus und Wissenschaft*. Freiburg i. Br. u. a.: Herder, 2011). Als ein weiteres Gebiet der Zusammenarbeit denkt er an Forschungen zu kontemplativen Praktiken und ihren Auswirkungen auf Verhalten und Nervensystem.
6. 1987 verfasste Livingston eine auf die Bedürfnisse des Dalai Lama zugeschnittene Einführung in die Gehirnwissenschaft und Biologie. Dieser sagte 1989, es sei wissenschaftlich untermauert, »dass wir Liebe brauchen, damit sich unser Gehirn richtig entwickeln kann. Wir haben demnach eine natürliche Verbindung zu Liebe, Zuneigung und Mitgefühl.« (*Worlds in Harmony*, S. 19)
7. Ich hielt mich fünfzehn Monate in Indien auf und studierte vor allem einen Text von Buddhaghosa, dessen englische Fassung 1976 vom Verlag Shambhala in Berkeley unter dem Titel *Visuddhimagga: The Path to Purification* (übersetzt von Bikkhu Nyanamoli) veröffentlicht wurde. Eine frühere Ausgabe war beim Verlag Motilal Banarsidass in Varanasi erschienen. Die deutsche Fassung von Nyanatiloka (1940), überarbeitet von Naynaponika (1975), ist online einzusehen unter www.palikanon.com/visuddhi/vis_idx.html.

8. Ich war mit einem sozialwissenschaftlichen Stipendium ausgestattet und verbrachte die Hälfte meiner Zeit in Sri Lanka mit Studien beim ehrwürdigen Nyanaponika Mahathera; die restliche Zeit war ich in Dharamsala und forschte dort in der Library of Tibetan Works and Archives. Einen Überblick über Teile dieser alten Wissenschaft des Geistes gebe ich in meinem Buch *The Meditative Mind*. New York: Tarcher/Penguin, 1988 (dt. Ausgabe: *Wege zur Meditation*. München: Heyne, 1997).
9. Es handelt sich also um eine Art »Gegensatz-Gesetz«: Positive Geisteszustände können negative aufheben. Ein positiver Geisteszustand kann demnach als Gegenmittel eingesetzt werden, wenn gerade ein negativer herrscht. Reizbarkeit beispielsweise schlägt leicht in Ärger um, und das Gegenmittel für beide ist Gleichmut. Wenn es uns gelingt, dieses Gegenmittel bei Reizbarkeit einzusetzen, können wir die geistigen Funken ersticken, die sonst einen Zornausbruch entfachen könnten. Diese Beispiele stammen aus meinem Buch *Wege zur Meditation*; ich führe sie hier zur Illustration an, um eine ungefähre Vorstellung zu vermitteln. Eine gründliche Aufarbeitung der im Abhidharma (die Pali-Form dieses Sanskrit-Begriffs lautet Abhidhamma) genannten zuträglichen und unzutraglichen Faktoren leistet beispielsweise Bhikkhu Bodhi in seinem Buch *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 2006; siehe auch Asanga: *Abhidharmasamuccaya* (ins Englische übertragen von Sara Boin-Webb), Fremont, CA: Asian Humanities Press, 2001.
10. Lobsang Tenzin Negi leitet die Initiative, siehe www.tibet.emory.edu.
11. Francisco Varela leitete ein wissenschaftliches Projekt am wichtigsten Forschungszentrum Frankreichs, und Adam Engle war der erste Geschäftsführer der Organisation. Ich

bin Vorstandsmitglied und habe drei der Mind and Life Meetings mit dem Dalai Lama moderiert. Vorsitzender ist derzeit Thupten Jinpa, Arthur Zajonc bekleidet das Amt des Geschäftsführers. Siehe www.mindandlife.org.

12. Varela hat über hundert wissenschaftliche Artikel und etliche Fachbücher veröffentlicht. Zwei seiner bekanntesten und einflussreichsten Bücher: Humberto Maturana und Francisco Varela: *The Tree of Knowledge: The Biological Roots of Human Understanding*. Boston: Shambhala, 1992 (dt. Ausgabe: *Der Baum der Erkenntnis: die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens*. Frankfurt/M.: Fischer Taschenbuch, 2009); Francisco Varela, Evan Thompson und Eleanor Rosch: *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, MA: MIT Press, 1991 (dt. Ausgabe: *Der mittlere Weg der Erkenntnis: der Brückenschlag zwischen wissenschaftlicher Theorie und menschlicher Erfahrung*. München: Goldmann, 1995)
13. Am zweiten Mind and Life Meeting über Neuroplastizität (in dessen Verlauf der Dalai Lama von der Zuerkennung des Friedensnobelpreises unterrichtet wurde) nahm Varela nicht teil, aber er organisierte das vierte zum Thema »Schlafen, träumen, sterben« und war bei mehreren weiteren Referent.
14. Aus einem unveröffentlichten Gespräch mit Anne Harrington am 12. März 1998 in Paris.
15. Siehe Varela u. a.: *The Embodied Mind*.
16. Sharon Begley berichtet darüber in ihrem Buch *Train Your Mind, Change Your Brain*. New York: Ballantine Books, 2007.
17. Dies konnte Meaney's Forschergruppe 2009 selbst bestätigen, als festgestellt wurde, dass bei Selbstmördern, die in der Kindheit misshandelt worden waren, Veränderungen der DNA zu erkennen waren. Siehe Patrick McGo-

- wan u.a.: »Epigenetic regulation of the glucocorticoid receptor in human brain associates with childhood abuse«, in: *Nature Neuroscience* 12, 2009, S. 3342–3348.
18. Er fügte hinzu, dass er womöglich zum Dienst in der Volksbefreiungsarmee eingezogen worden wäre. Im Übrigen gehe sein Interesse an Philosophie, Bewusstsein, Geist und so weiter auf die klösterliche Erziehung zurück.
 19. Daniel Goleman: »The Dalai Lama Has Ideas for Neuroscience«, in: *The New York Times*, 8.10.1989
 20. Jon Kabat-Zinn und Richard J. Davidson (Hg.): *The Mind's Own Physician: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama on the Healing Power of Meditation*. Oakland, CA: New Harbinger Books, 2011 (dt. Ausgabe: *Die heilende Kraft der Meditation: wie sich unser Geist selbst heilen kann; ein wissenschaftlicher Dialog mit dem Dalai Lama*. Freiburg i. Br.: Arbor, 2012). Jon Kabat-Zinn: *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Random House, überarbeitete Fassung 2013 (dt. Ausgabe: *Gesund durch Meditation: das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*. München: Knauer, vollständig überarbeitete Neuausgabe 2013)
 21. Siehe Thupten Jinpa: *A Fearless Heart*. Näheres zur Library of Tibetan Classics unter www.tibetanclassics.org/en/our-projects/library-of-tibetan-classics-lotc. Thupten Jinpa ist Inhaber eines höheren klösterlichen Titels in Logik und außerdem Doktor der Religionsphilosophie. Die angeführte Atemübung beispielsweise greift eine alte tibetische Übung auf, die zur »vorbereitenden Praxis« zählt – sie soll vor dem Beginn der eigentlichen Meditation Ruhe und Sammlung herstellen.
 22. Das Zentrum wurde 2009 von James Doty gegründet, der es auch leitet. Siehe <http://ccare.stanford.edu/ccare/>.

23. G. Ruchelli u. a.: »Compassion meditation training for people living with chronic pain and their significant others: a pilot study and mixed-methods analysis« (Abstract), in: *The Journal of Pain* 15, 4 supplement, 2014; H. Jazaieri u. a.: »A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation«, in: *Motivation and Emotion*, 2013. Online unter doi: 10.1007/s11031-013-9368-z. Es wurde bei dieser Studie nicht gemessen, ob die Mitgefühl-Übung tatsächlich das altruistische Handeln verstärkte.
24. Barbara Frederickson u. a.: »Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources«, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 95, 2008, S. 1045–1062
25. Thaddeus W. W. Pace u. a.: »Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress«, in: *Psychoneuroendocrinology* 34 (1), 2009, S. 87–98. Dieser Pilotstudie, die Korrelationen aufzeigen sollte, folgt jetzt eine Langzeitstudie, mit der man die langfristigen Wirkungen der Mitgefühl-Übung ermitteln will.
26. Thaddeus W. W. Pace: »Engagement with Cognitively-Based Compassion Training is associated with reduced salivary C-reactive protein from before to after training in foster care program adolescents«, in: *Psychoneuroendocrinology*, 38 (2), 2012, S. 294–299
27. Olga Klimecki u. a.: »Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training«, in: *Social Cognitive and Affective Neuroscience Advance*. doi:10.1093/scan/nst060. Mit diesen Ergebnissen haben Singer und ihre Gruppe ein ehrgeiziges Forschungsprojekt gestartet, bei dem hundert Teilnehmer drei Trai-

ningsprogramme für jeweils drei Monate durchlaufen: Im ersten Abschnitt war »Präsenz« das Thema, dazu gab es eine Atemmeditation und eine Übung zum Körpergewahrsein (Körper-Scan); dann wurde für weitere drei Monate das Einfühlungsvermögen (die Sicht eines anderen verstehen) mittels einer »dyadischen Meditation« geübt; und im letzten Abschnitt ging es um Mitgefühl und Zuwendung. Siehe www.resource-project.org/en/home.html. Tania Singer hat zu dieser Thematik ein deutschsprachiges Multimedia-E-Book veröffentlicht, das unter www.compassion-training.org kostenlos eingesehen werden kann.

28. Olga Klimecki, a. a. O.
29. Eve Ekmans Arbeit als medizinische Sozialarbeiterin etwa für Belegschaften von Notaufnahmen brachte sie auf die Idee, sich für ein Postdoktorandenstipendium an der University of California Medical School in San Francisco zu bewerben. Hier möchte sie CEB auf ein neues Format bringen, das in medizinischen Zusammenhängen leichter einsetzbar ist.
30. Es zeigt sich jedoch, dass kurzzeitiges Mitgefühl-Training zwar mehr Verständnis für die Leiden anderer bewirkt, aber nur begrenzt. War die bedürftige oder leidende Person dazu auch noch grob, blieb die Hilfsbereitschaft auch nach dem Mitgefühl-Training gering. Siehe dazu Paul Condon: »Cultivating compassion: the result of compassion- and mindfulness-based meditation on prosocial mental states and behavior«, Dissertation, Northeast University, 2014. Die ersten Hinweise auf positive Wirkungen des Mitgefühl-Trainings sind ermutigend, doch die Wissenschaft fängt, wie Paul Ekman uns in Erinnerung ruft, gerade erst an zu erkennen, wie Mitgefühl am besten aufgebaut werden kann – und globales Mitgefühl scheint die höchste Herausforderung zu sein.

31. Olga Klimecki u. a.: »Functional neural plasticity and associated changes in affect after compassion training«, in *Cerebral Cortex*, online veröffentlicht am 5.6.2013. doi:10.1093/cercor/bhs142
32. Berichtet von Daniel Siegel.

Kapitel 5

1. So beobachtet von Tomas Laird, der Gespräche mit dem Dalai Lama über die Geschichte Tibets als Buch veröffentlichte: *Tibet: die Geschichte eines Landes*. Frankfurt/M.: Fischer Taschenbuch Verlag, 2008
2. 6. Januar 2014. Jeremy Russell berichtete darüber in einem Blogbeitrag auf www.dalailama.org. (Alle zitierten Artikel finden Sie dort unter dem Menüpunkt »News«, wenn Sie am rechten Rand »View Archive« anklicken.)
3. »Wir müssen handeln.« Zum ersten Mal hörte ich diese später oft wiederholten Worte vom Dalai Lama 1989 bei einer Zusammenkunft unter dem Titel »Harmonia Mundi« aussprechen. Siehe *Worlds in Harmony*, S. 96.
4. Ebenda, S. 113.
5. Siehe Dalai Lama und Paul Ekman: *Gefühl und Mitgefühl*. Außerdem Richard Lazarus: *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer, 2006.
6. Vorwort des Dalai Lama zu Sangeeta Kochhar: *My Life, My Words: Remembering Mahatma Gandhi*. New Delhi: Natraj, 2008
7. Beim Mind and Life Meeting über Ökologie, Ethik und Interdependenz.
8. Ebenda.
9. John C. Coffey, zitiert von James B. Stewart in seinem Artikel »Barclays suit sheds light on trading in the shadows«, veröffentlicht in der *New York Times* am 5.7.2014

10. Michael Krause und Dacher Keltner: »Signs of socioeconomic status«, in: *Psychological Science* 20 (1), 2009, S. 99–106
11. Gerben A. van Kleef u. a.: »Power, distress, and Compassion«, in: *Psychological Science* 19 (12), 2008, S. 1315–1322
12. Anthony J. Parel (Hg.): *Gandhi, Freedom, and Self-Rule*. Lanham, MD: Lexington Books, 2000, S. 15
13. Der Dalai Lama in New Delhi am 12.9.2012, Bericht von Jeremy Russell auf www.dalailama.com
14. Floyd Norris: »History gives other cases of G.M.'s behavior«, in: *The New York Times*, 28.3.2014
15. Elinor Ostrom gewann den Wirtschaftsnobelpreis für ihre Arbeiten über die Regeln der gemeinschaftlichen Nutzung von Ressourcen. Sie berichtet darüber in ihrem Buch *Governing the Commons: The Evolution of Institutions for Collective Action*. New York: Cambridge University Press, 1990 (dt. Ausgabe: *Die Verfassung der Allmende: jenseits von Staat und Markt*. Tübingen: Mohr Siebeck, 1999).
16. Sangeeta Kochhar: *My Life, My Words*

Kapitel 6

1. Thomas Piketty: *Das Kapital im 21. Jahrhundert*. München: Beck, 2014. Diese wissenschaftliche Betrachtung scheint Marx' These zu bestätigen, dass der Kapitalismus die Besitzenden (von Kapital und Produktionsmitteln) auf Kosten der Arbeitenden, die wenig oder gar nichts haben, immer reicher macht. Anders gesagt: Die Reichen werden reicher, die Armen ärmer. Wirtschaftswissenschaftler dieser Denkrichtung sehen diesen Trend als Hinweis auf eine Laissez-faire-Haltung und stellen sich eine Regulierung der Märkte vor, durch die den Armen Schutz

geboten und dem verbreiteten Nepotismus ein Riegel vorgeschoben wird.

2. Arthur C. Brooks: »Capitalism and the Dalai Lama«, in: *The New York Times*, 18.4.2014. www.nytimes.com/2014/04/18/opinion/capitalism-and-the-dalai-lama.html?_r=0. Kritiker könnten dieses für Konservative offenbar nicht gerade typische Interesse an Mitgefühl als bloße »Stimmungsmache« abtun. Man behängt sich mit schönen Ideen, um ungestört seine politische Agenda zu verfolgen. Das wird sich, wie der Dalai Lama sagen würde, an den Taten erweisen, nicht an den Worten.
3. Richard Layard und David M. Clark: *Thrive: The Power of Evidence-based Psychological Therapies*. London: Allan Lane, 2014. Die »Revolution«, die Layard vorschwebt, würde in der Einrichtung einer kirchenähnlichen Organisation bestehen, in der Leute sich begegnen und zusammenarbeiten, deren gemeinsames Ziel es ist, den Menschen zu einem glücklichen Leben zu verhelfen. Lord Layard gründete die Bewegung »Action for Happiness«, deren Mitglieder sich das Ziel setzen, mehr Glück in der Welt zu schaffen und Elend zu lindern. 2014 hat die Organisation über 30 000 Mitglieder in hundert Ländern.
4. Eine wirtschaftswissenschaftliche und psychologische Betrachtung solcher Phänomene liefert beispielsweise Daniel Kahneman in: *Thinking Fast and Slow*. New York: Farrar, Strauss, and Giroux, 2013 (*Schnelles Denken, langsames Denken*. München: Pantheon, 2014). Der Psychologe Kahneman ist Träger des Wirtschaftsnobelpreises.
5. Xavier Sala-i-Martin und Maxim Pinkovskiy: »Parametric estimations of the world distribution of income«, *Vox*, 22.1.2010. www.voxeu.org/article/parametric-estimations-world-distribution-income

6. Oxfam: »Wealth: Having It All and Wanting More«, beim Weltwirtschaftsforum 2015 in Davos am 19. Januar vorgelegter Bericht
7. Beim Mind and Life Meeting über Ethik, Ökologie und Interdependenz.
8. Simon Kuznets, der Entwickler des GDP, wollte dem Kongress damit 1934 ein Instrument zur schnelleren Überwindung der Weltwirtschaftskrise an die Hand geben.
9. Layards Überlegungen hierzu beruhen auf der Arbeit des Psychologen Edward Diener: »Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index«, in: *American Psychologist* 55, (1), 2000, S. 34–43. Siehe auch Paul Dolan u. a.: »Measuring Subjective Well-being For Public Policy«, United Kingdom Office for National Statistics, Februar, 2011 <http://eprints.lse.ac.uk/35420/1/measuring-subjective-wellbeing-for-public-policy.pdf>.
10. Layard und Clark: *Thrive*
11. Richard Layard: *Happiness: Lessons for a New Science*. New York: Penguin, 2006 (*Die glückliche Gesellschaft: was wir aus der Glücksforschung lernen können*. Frankfurt/M. u. a.: Campus, 2009)
12. Siehe www.actioforhappiness.org.
13. Sie erzählte ihre Geschichte in einer E-Mail an Mark Williamson, der den Bericht mit ihrem Einverständnis an mich weiterleitete.
14. Zitiert in Hannah Wulkan: »Easthampton-based business aims to provide marginalized people with gainful employment«, in: *Daily Hampshire Gazette*, 31.7.2014
15. Diane Cardwell: »Bottom Line: Earth«, in: *The New York Times*, 31.7.2014
16. Bei meinem letzten Besuch der Website von Salesforce waren bereits 65 Millionen Dollar an Wohltätigkeitsein-

richtungen gespendet worden, 22 000 gemeinnützige Gesellschaften und Hochschulen hatten kostenlosen oder preisreduzierten Computerservice bekommen, und jeder Angestellte war für sechs Tage im Jahr freigestellt, um ehrenamtlich bei irgendeinem Sozialdienst zu arbeiten, insgesamt etwa 620 000 Stunden. www.salesforcefoundation.org/about-us/

17. Natürlich hat der Dalai Lama als Mönch einen weitaus geringeren persönlichen Bedarf als die meisten von uns, und zudem kommt die indische Regierung für alles auf. Dennoch, was an Geld hereinkommt, gibt er sofort weiter.
18. Man muss sich einmal die Geschichte dieses Giganten vor Augen führen, die gegen Ende des 19. Jahrhunderts mit der industriellen Herstellung von Margarine durch die niederländische Firma Margarine Unie begann. Die Großnichte eines der Gründer erzählte mir, zu Beginn des 20. Jahrhunderts habe Margarine Unie einen wirklich harten und rücksichtslosen Konkurrenzkampf auf dem neuen Gebiet der Margarineherstellung aus Palmöl geführt. In den dreißiger Jahren fusionierte die Firma mit einem anderen Palmöl verarbeitenden Betrieb, dem britischen Seifenhersteller Lever Brothers – und so entstand Unilever. Zu Beginn des 21. Jahrhunderts erwarb Unilever den Eiscreme-Hersteller Ben & Jerry's, und mancherorts regt sich die Hoffnung, der dort bereits herrschende Idealismus werde vielleicht auf den ganzen Konzern abfärben. Und tatsächlich, ein Jahrzehnt später kündigt der neue CEO von Unilever, Paul Polman, die beschriebene neue Strategie des Einkaufs bei Kleinbauern der Dritten Welt an.

Kapitel 7

1. [http://de.wikipedia.org/wiki/Abbé_Pierre](http://de.wikipedia.org/wiki/Abb%C3%A9_Pierre). Die Übersetzung des Aufrufs findet sich auf der Website der Kölner Emmaus-Gemeinschaft: <http://emmaus-koeln.de/aktuelles/appell-2014/>.
2. <http://emmaus-international.org>; [http://de.wikipedia.org/wiki/Emmaus_\(Organisation\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Emmaus_(Organisation))
3. Daniel Goleman: »An emerging theory on black's IQ scores«, in: *The New York Times*, 10.4.1988; Richard E. Nisbett u. a.: »Intelligence: New findings and theoretical developments«, in: *American Psychologist* 67 (2), 2012, S. 130–159
4. Aus dem Vorwort des Dalai Lama zu Anita Kainthla: *Baba Amte: A Biography*. New Delhi: Viva Books, 2006.
5. www.anandwan.in/about-anandwan/baba-amte.html
6. <http://en.wikipedia.org/wiki/Anandwan>
7. Walter Mischel: *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*. New York: Little, Brown, 2014 (dt. Ausgabe: *Der Marshmallow-Test: Willensstärke, Belohnungsaufschub und die Entwicklung der Persönlichkeit*. München: Siedler, 2015)
8. Terrie E. Moffit u. a.: »A gradient of self-control predicts health, wealth and public safety«, in: *Proceedings of the National Academy of Science* 108 (7), 2011, S. 2693–2698
9. Siehe z. B. J. J. Heckman: »Skill formation and the economics of investing in disadvantaged children«, in: *Science* 312, 2006, S. 1900–1902.
10. Anthony J. Parel: *Gandhi, Freedom, and Self-Rule*, S. 15. Das Foto von Gandhi am Spinnrad steht symbolisch für *Swaraj*: das eigene Geschick selbst in die Hand nehmen. Das Spinnrad, an dem aus Baumwolle oder Wolle Garn gesponnen wird, leistete der armen Landbevölkerung Indiens einen kleinen Beitrag zu ihrem Lebensunterhalt,

aber viele verloren auch diese Stütze noch, als die indische Textilindustrie es nicht mehr mit der billigeren Ware aus britischer Produktion aufnehmen konnte. Mit Gandhi fanden die ursprünglichen indischen Kleidungsstücke aus den rauheren handgesponnenen Garnen wieder mehr Zuspruch und wurden eine Art Erkennungszeichen der indischen Kongresspartei, die Indien nach der Unabhängigkeit für einige Jahrzehnte regierte.

11. Die von Kailash Satyarthi gegründete Organisation Bachpan Bachao Andolan (etwa: »Rettet-die-Kindheit-Bewegung«) ist nicht dagegen, dass Kinder nach der Schule daheim helfen, um das Familieneinkommen zu erwirtschaften, dafür aber sehr entschieden gegen ausbeuterische Praktiken, bei denen die Kinder arbeiten müssen, *anstatt* zur Schule zu gehen. Einer der wichtigen Erfolge der Organisation besteht in internationalen Vereinbarungen über die Zertifizierung von Gütern, die ohne Kinderarbeit hergestellt wurden, zum Beispiel »Goodweave« als Gütesiegel für Teppiche. Außerdem gelang es, die Behörden zu Razzien in Betrieben mit illegaler Kinderarbeit zu bewegen und auf diesem Wege Zehntausende Kinder von der Zwangsarbeit zu befreien.
12. In einer Rede in London am 19.6.2012, berichtet von Jeremy Russell auf www.dalailama.com. Frauen in Führungspositionen, denen der Dalai Lama persönlich begegnet ist, sind beispielsweise Aung San Suu Kyi und Shirin Ebadi, die iranische Friedensnobelpreisträgerin, die sich für Frauenrechte im Iran einsetzt. Er selbst nennt noch Indira Gandhi, die er für sehr fähig gehalten habe, die ehemalige israelische Ministerpräsidentin Golda Meir sowie Mary Robinson, die frühere Staatspräsidentin Irlands und UN-Hochkommissarin für Menschenrechte, die sich heute für etliche humanitäre und ökologische Initiativen einsetzt.

13. Siehe z. B. Martin Schulte-Reuther u. a.: »Gender differences in brain networks supporting empathy«, in: *Neuroimage* 42 (1), 2008, S. 393–403.
14. Beim mitfühlenden Handeln lassen die wissenschaftlichen Befunde keinen deutlichen Vorteil bei den Frauen erkennen. Matthieu Ricard hat die wissenschaftlichen Arbeiten gesichtet und kommt zu dem Ergebnis, dass Männer eher in gefährlichen Situationen helfen, während Frauen ganz allgemein mehr Rückhalt bieten. Siehe Matthieu Ricard: *Altruism: The Power of Compassion to Change Yourself and the World*. New York: Little, Brown, 2015.
15. Sozialwissenschaftler, die sich mit Unterschieden zwischen den Geschlechtern befassen, stellen fest, dass man jedes Verhalten bei beiden Geschlechtern findet, nur in unterschiedlicher Gewichtung. Stellt man die Verteilung irgendeiner Verhaltensweise graphisch dar, ergeben sich meist für Männer und Frauen Normalverteilungen (Glockenkurven), die sich weitgehend überlagern. Bei einem mitfühlenden Führungsstil bedeutet das vermutlich, dass er bei Frauen häufiger vorkommt, bei Männern aber auch nicht unbekannt ist.
16. Sarita Bara: »Lead Kindly Light«, in: *The Hindu*, 20.10.2012. www.thehindu.com/features/metroplus/society/lead-kindly-light/article4044171.ece
17. Beim Mind and Life Meeting über Altruismus und Mitgefühl in Wirtschaftssystemen (Untertitel: »Dialog über die Schnittstelle von Neurowissenschaft, Wirtschaftswissenschaft und Kontemplationswissenschaft«), Zürich 2010
18. Siehe Anmerkung 17.

Kapitel 8

1. Die Gespräche im Oktober 2014 standen unter der Überschrift »Changemakers for a better world«. Geladen hatte das Dalai Lama Center for Ethics and Transformative Values am MIT. Video unter <http://thecenter.mit.edu/media/videos/>.
2. Beim Mind and Life Meeting über »Ethik, Ökologie und Interdependenz«.
3. Will Steffen u. a.: »The Anthropocene: Are Humans Now Overwhelming the Great Forces of Nature?«, in: *AMBIO* 36 (8), 2007, S. 614–621
4. Beim Australian Tibet Council im Juni 2007.
5. »An Ethical Approach to Environmental Protection«, Grußwort zum Weltumwelttag, 5. Juni 1986
6. Beim Mind and Life Meeting über »Ethik, Ökologie und Interdependenz«. Zurzeit ist sie Mitglied der Forschungsgruppe Naturschutz an der Yale School of Forestry and Environmental Studies.
7. In einem Brief (September 2014) an einhundert Bürgermeister weltweit, die sich auf eine Initiative der Organisation Avaaz hin dazu verpflichteten, die Energieversorgung ihrer Städte bis 2050 so umzustellen, dass sie zu 100 Prozent aus nachhaltigen Quellen bestritten werden kann.
8. Chris Carroll: »India's poor risk health to mine electronic e-waste«, in: *National Geographic*, 28.6.2014. <http://news.nationalgeographic.com/news/2014/06/140628-electronics-waste-india-pictures-recycling-environment-world/>.
9. Im Internet gibt es heute Portale, auf denen alle möglichen Konsumartikel auf ihre Ökobilanz hin bewertet und verglichen werden. Auf die Frage der ökologischen Transparenz bin ich näher eingegangen in meinem Buch

- Ecological Intelligence: How Knowing the Hidden Impacts of What We Buy Can Change Everything.* New York: Broadway Books, 2009 (*Ökologische Intelligenz: wer umdenkt, lebt besser.* München: Knaur TB, 2012).
10. Philippe Sibaud: *Short Circuit: the Lifecycle of Our Electronic Gadgets and the True Cost to Earth.* London: Gaia Foundation, 2013. <http://www.gaiafoundation.org/short-circuit-the-lifecycle-of-our-gadgets-and-the-true-cost-to-earth>
 11. www.scialhotspot.org
 12. Auf Empfehlung wählte ich www.climatecare.org als zuverlässige Quelle für die Berechnung meiner Leistung zur Klimakompensation. Die Herde in Ghana sind nur ein Beispiel für einen breiten Fächer von Maßnahmen zur CO₂-Reduzierung, denen mein Geld zufließt. Zum Überblick: <http://de.wikipedia.org/wiki/Klimakompensation>
 13. Pico Iyer: *Open Road.* New York: Vintage, 2009 (dt. Ausgabe: *Der Dalai Lama: Politiker, religiöser Führer und Mystiker; ein Porträt.* München: Goldmann, 2008)
 14. www.handprinter.org. Auch Norris gab dem Dalai Lama bei diesem Life and Mind Meeting über Ökologie, Ethik und Interdependenz eine Präsentation.
 15. www.ted.com/talks/eben_bayer_are_mushrooms_the_new_plastic
 16. Mehr zu diesen drei Kernbereichen und ihrer möglichen Ansiedlung in den Lehrplänen der Schule finden Sie in Daniel Goleman und Peter Senge: *The Triple Focus: A New Approach to Education.* Northampton, MA: MoreThanSound, 2014.

Kapitel 9

1. In einem Vortrag vor Leitern von Jugendorganisationen im englischen Manchester am 16.6.2012, nachzulesen unter www.dalailama.com.
2. www.examiner.com/review/the-dalai-lama-shares-his-vision-compassion-without-borders-at-sdsu
3. Dazu zwei Bücher des Dalai Lama: *Rückkehr zur Menschlichkeit* und *Toward a True Kinship of Faiths*. New York: Random House, 2011 (dt. Ausgabe: *Das Herz der Religionen: Gemeinsamkeiten entdecken und verstehen*. Freiburg i. Br. u. a.: Herder, 2014).
4. Thomas Pettigrew und Linda Tropp: »A meta-analytic test of intergroup contact theory«, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 90 (5), 2006, S. 751–783
5. *Worlds in Harmony*, S. 18–19
6. 2001 schlug der Dalai Lama ein Wahlverfahren für die Leitung der tibetischen Exilregierung vor. Er zog sich dann bereits teilweise von den Regierungsgeschäften zurück, obwohl er nominell weiterhin das politische Oberhaupt war. 2011 trat er endgültig zurück und setzte der alten Tradition der weltlichen Führerschaft durch die Dalai Lamas ein Ende.
7. In seinem Vorwort zu Narayan Desai: *My Life Is My Message*. New Delhi: Orient BlackSwan, 2009.
8. In der National Cathedral in Washington, D.C.
9. Dr. Ari gründete und leitet die Bewegung Sarvodaya Shramadana (etwa: »Wohlfahrt für alle durch das Schenken von Arbeitskraft«), deren Ziel es ist, die dörflichen Lebensgemeinschaften Sri Lankas zur Befriedigung der Grundbedürfnisse der in ihnen lebenden Menschen zu befähigen. Der übliche Ablauf sieht zuerst ein Gespräch mit allen Menschen des Dorfes über den Bedarf vor. Dann wird ein Dorfrat gebildet, der ein Programm für die Umsetzung

- aufstellt – Schule, Gesundheitsversorgung, Energieversorgung und so weiter bis hin zur Gründung einer Dorfbank. Über fünftausend Dörfer bilden inzwischen eine große vernetzte Gemeinschaft mit dem Ziel, immer mehr Dörfern solch eine autarke Lebensform zu ermöglichen.
10. Beim Mind and Life Meeting über Ethik, Ökologie und Interdependenz 2011 in Dharamsala. Dabei merkte der Dalai Lama auch noch an, dass Atheisten und antireligiös eingestellte Menschen hier aufrichtiger seien. Zumindest stünden sie zu ihrer ablehnenden Haltung gegenüber der Religion.
 11. Bei einer Ansprache vor muslimischen Zuhörern in Ladakhs Hauptstadt Leh am 16. Juli 2014. www.dalailama.com
 12. Dekila Chungyalpa beim Meeting über Ethik, Ökologie und Interdependenz
 13. 17. Mai 2012. www.dalailama.com
 14. Nancy Carlsson-Paige und Linda Lantieri: »A changing vision for education«, in: Nel Noddings (Hg.): *Educating Citizens for Global Awareness*. New York: Teachers College Press, 2005
 15. Die Geschichte ist auch nachzulesen in Linda Lantieri und Janet Patt: *Waging Peace in Our Schools*. Boston: Beacon Press, 1996, S. 62.

Kapitel 10

1. Es handelt sich um einen neuartigen Biosensor, der eine Messgröße für Konzentration mit einem einzigen Sensor an der Stirn abgreift.
2. Kevin N. Ochsner und James J. Gross: »The cognitive control of emotion«, in: *Trends in Cognitive Science* 9 (5), 2005, S. 242–249

3. Beim Life and Mind Meeting über Ethik, Ökologie und Interdependenz.
4. Dalai Lama und Victor Chan: *The Wisdom of Forgiveness*. New York: Riverhead Press, 2005 (dt. Ausgabe: *Die Weisheit des Verzeihens: ein Wegweiser für unsere Zeit*. Bergisch-Gladbach: Lübbe, 2007). Siehe auch: *The Wisdom of Compassion*.
5. Überall in der Provinz British Columbia wird an den Schulen an den Themen Einfühlungsvermögen und Freundlichkeit gearbeitet; etwa sechstausend Lehrer leiten Kurse über offene Kommunikation und richtiges Zuhören, und weitere dreitausend führen in Techniken des Aufmerksamkeitstrainings beispielsweise durch Achtsamkeit ein.
6. Siehe www.casel.org.
7. Siehe <http://dalailamacenter.org/about/heart-mind>.
8. Eva Oberle u. a.: »The role of supportive adults in promoting positive development in middle childhood: A population-based study«, in: *Canadian Journal of School Psychology*, online veröffentlicht am 22.6.2014; Hannah M. C. Schreier u. a.: »Effect of volunteering in risk factors for cardiovascular disease in adolescence: A randomized control trial«, in: *Journal of the American Medical Association, Pediatrics*, online veröffentlicht am 25.2.2013
9. Joseph A. Durlak u. a.: »The impact of enhancing students' socio-emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions«, in: *Child Development* 82 (1), 2006, S. 405–432
10. John Makransky und Brooke Dodson-Lavelle: »Embodying care: Three practices that help us receive, develop, and extend care«. www.mindandlife.org/research-and-initiatives/embodying-care/
11. Daniel Goleman: »The future of social and emotional learning«, in: Joseph A. Durlak u. a.: *Handbook of Social*

and Emotional Learning: Research and Practice. Im Druck, erscheint 2015.

Kapitel 11

1. Mailand, 26.6.2012, www.dalailama.com
2. Ian Morris: »War, what is it good for? Just look around you«, in: *New Scientist* 19, April 2014, S. 31. Siehe auch Ian Morris: *War! What Is It Good for?* New York: Farrar, Straus and Giroux, 2014; Steven Pinker: *The Better Angels of Our Nature.* New York: Penguin, 2012 (dt. Ausgabe: *Gewalt: eine neue Geschichte der Menschheit.* Frankfurt/M.: Fischer Taschenbuch, 2013)
3. Beim Friedensgipfel der Nobelpreisträger in Italien. Bericht auf www.dalailama.com, 14.12.2014.
4. 25. Juni 2012, siehe www.dalailama.com
5. OECD: *How Was Life: Global Well-Being Since 1820.* <http://www.oecd.org/statistics/how-was-life-9789264214262-en.htm>
6. In seiner Ansprache bei der Gedenkfeier zum ersten Jahrestag des 11. September.
7. Von diesem Gedankenexperiment berichtete der Harvard-Professor Jerome Kagan dem Dalai Lama. Siehe Anne Harrington und Arthur Zajonc: *The Dalai Lama at MIT.* Cambridge, MA: Harvard University Press, 2008.
8. Daniel Goleman: »Down With Reptilian News!«, in *Columbia Journalism Review* 28 (3), 1989, S. 60
9. Sein Leichnam wurde gleich neben einem Bambushain beigesetzt. Sein Sohn, Dr. Vikas Amte, sagte dazu: »Er wünschte sich, dass jeder kleinste Teil seines Körpers der Menschheit nützen möge. Sein Körper sollte den Nährstoffgehalt des Bodens erhöhen – bei der üblichen Verbrennung würde man nur den Fluss noch weiter belas-

- ten.« Aus: »Baba Amte bidden adieu with full honors«, *IBN Live*, 11.2.2008. <http://ibnlive.in.com/news/baba-amte-bidden-adieu-with-full-honours/58614-1.html>
10. www.anandwan.in/about-anandwan/baba-amte.html
 11. Somaya M. El-Saadani: »Characteristics of a poor urban setting: Ein El-Sira«, Januar 2008
 12. Siehe www.dalailamafellows.org.
 13. Es handelte sich um meinen Onkel Alvin Weinberg, der Direktor des Oak Ridge National Laboratory wurde, wo man an der friedlichen Nutzung der Kernenergie arbeitet und beispielsweise die medizinische Nukleartechnik vorantreibt. Da Weinberg auf mehr Sicherheit beim Bau von Kernreaktoren beharrte und vor den Gefahren der Endlagerung nuklearer Abfälle warnte, wurde er schließlich von der Nixon-Administration vor die Tür gesetzt. 1974 gründete er das Institute for Energy Analysis, eine der ersten wissenschaftlichen Einrichtungen, die den Zusammenhang zwischen Energieerzeugung und der Klimaerwärmung erforschten.
 14. Das sagte der Dalai Lama beim Mind and Life Meeting über Ethik, Ökologie und Interdependenz. Er sieht aber sehr klar, dass solche Überlegungen für Menschen, die in bitterer Armut leben und täglich ums Überleben kämpfen müssen, ein Luxus sind. So drückte es auch die Kognitionswissenschaftlerin Elke Weber bei diesem Treffen aus: »Wenn für unsere unmittelbaren Bedürfnisse gesorgt ist, können wir es uns leisten, uns Gedanken über die Zukunft zu machen.«
 15. Später stellte sich allerdings heraus, dass diese Baumart doch nicht für Schiffsmasten geeignet ist. Noch später gab es Bestrebungen, das Holz für die Herstellung von Sperrholz und andere Nutzanwendungen nach Australien zu verschiffen, was jedoch von der Verwaltung der Insel als nicht nachhaltig abgelehnt wurde. Die Bäume bleiben jetzt

der Verwendung auf der Insel vorbehalten, und es hat sich gezeigt, dass das Holz sehr gut für Drechselarbeiten geeignet ist.

16. Beim Mind and Life Meeting über Ethik, Ökologie und Interdependenz.

Kapitel 12

1. *Worlds in Harmony*, S. 125
2. Beim Mind and Life Meeting über Ethik, Ökologie und Interdependenz
3. *Worlds in Harmony*, S. 125
4. Es waren Gespräche am 31.10.2014 zum Thema »Changemakers for a Better World«, die Tenzin Priyadarshi und sein Dalai Lama Center for Ethics and Transformative Values am MIT organisiert hatten.
5. Simone Shnall u. a.: »Elevation leads to altruistic behavior«, in: *Psychological Science* 20 (20), 2010, S. 1–6
6. *Worlds in Harmony*, S. 125

