

## Nachdenken über Gut und Böse

Sylvia Wetzels. Essay. November 2012. Überarbeitet im Frühjahr 2017

*Edel sei der Mensch, hilfreich und gut.  
Gut Mädchen kommen in den Himmel, böse kommen überall hin.  
Der Geist, der stets das Gute will und stets das Böse schafft.  
Der Geist ist willig und das Fleisch ist schwach.  
Jeder ist seines Glückes Schmied.  
Wenn du in Rom bist, verhalte dich wie ein Römer.*

Volkswisheiten

Gibt es Gut und Böse als zwei gleichwertige Prinzipien im Leben? Ist das Böse lediglich ein Mangel an Gutem? Denken und handeln Menschen nur dann böse, wenn sie nicht wissen, was sie tun? Wenn sie unter Druck stehen und Angst haben? Auch heute noch schreiben wir die Ursachen von Leiden und Problemen gerne den anderen zu: dem bösen Nachbarn, den eigenen Eltern, dem bösen Kapitalismus, der Korruption, dem System usw. Wie verhindern unsere persönlichen und politischen Feindbilder Einsicht in uns und die Welt und wie blockieren sie kluges und mitfühlendes Handeln? Wie gehen wir mit *natürlichem* Leiden um: mit dem Leid und Schmerz des Lebens? Und wie mit dem menschengemachten *zusätzlichen* Leiden: Krieg, Gewalt, Umweltzerstörung, Ungerechtigkeit, Ausbeutung usw.

Was geschieht, wenn Menschen Böses tun oder Böses erleben? Die westliche Philosophie unterscheidet traditionell drei Arten des Bösen und geht dabei davon aus, das wir Leiden in der Regel als etwas Böses erleben, als etwas, das es nicht geben sollte: 1. Das *metaphysisch* Böse sind Sterblichkeit und Tod oder die Endlichkeit jedes Lebens. 2. Das *natürliche* Böse sind das Leid und der Schmerz jedes Lebens. 3. Das *moralisch* Böse sind Handlungen, die von Menschen in böser *Absicht* getan werden. Die große ungelöste Frage ist: Wie hängen diese Arten des Bösen zusammen?

Ein Teil der Menschheit glaubt immer noch, dass das *natürliche* Böse, das Leiden in der Welt, die *Strafe* für das moralisch Böse sei, es also im Dienst einer ausgleichenden Gerechtigkeit stehe. Da man das nicht wirklich beobachten kann, ist in Indien das *Karma*-Prinzip mit der Vision der ausgleichenden Gerechtigkeit im nächsten Leben entstanden. Das christliche Abendland stellt sich einen unsichtbaren und unfassbaren Gott vor, der allwissend, gerecht und barmherzig ist und am Ende der Zeit Gericht halten wird und die Sünder bestraft und die Guten belohnt.

Die Moderne lehnt eine umfassende Erklärung des Bösen ab, und schlägt vor, uns vor allem über das moralisch Böse Gedanken zu machen, also für das Böse, für das wir *verantwortlich* sind. Dieser Beitrag stellt unterschiedliche Thesen zum Ursprung des Bösen und zum weisen Umgehen damit vor, und will vor allem dazu anregen, die eigenen Erfahrungen und Vorstellungen über Gut und Böse zu überprüfen, und zwar im Spiegel buddhistischer und westlicher Ansätze.

### Gut und Böse, gut und schlecht

Was fällt uns ein, wenn wir die Begriffe Gut und Böse hören? Ich denke an gut und schlecht, im Sinne von *hilfreich* und *störend* oder von produktiv und unproduktiv. Eine andere Assoziation ist *angenehm* und *unangenehm*, und das beruht auf Gefühlen. Ich finde gut, was angenehmen Gefühle weckt, und schlecht oder sogar böse, was unangenehmen Gefühle weckt. Von starkem körperlichem Schmerz abgesehen hängt das eng mit Vorlieben und Abneigungen zusammen. Danach entscheide ich ob mir ein Verhalten, eine Aussage, ja sogar ein Essen oder ein Klang *gefällt* oder nicht. Das etymologische Wörterbuch von Kluge gibt einige interessante Hinweise. Der Begriff „gut“ ist verwandt mit dem griechischen *agathos*, und seine Grundbedeutung ist gut, tüchtig, trefflich und passend. Eine weitere Bedeutung von Gut, jetzt als Substantiv ist Vermögen, und wir sprechen von materiellen Gütern. Die Grundbedeutungen des Begriffs „böse“ ist gering oder schlecht, und die Grundbedeutungen von

„schlecht“ sind: glatt, eben, geglättet, schlüpfrig, einfach im Sinn von gemein oder minderwertig. An eine positive oder neutrale Bedeutung erinnert der Begriff schlicht!

Woher kommt das Böse?

Wir können unsere Vorstellungen über das Bösen genauer erkennen, wenn wir uns fragen, wo seine *Ursachen* liegen. Kommen die Impulse zum Verletzen von *außen*? von Gott oder von unserer animalischen, unserer tierische Seite? Sind die Gene dafür verantwortlich oder das Stammhirn mit seinem Überlebenstrieb? Sind wir Menschen von Natur aus gut, und es ist die Gesellschaft, die Kultur, die uns verdirbt? Sehen wir die Welt so? Oder entstehen böse Absichten und schädliches Verhalten aus unserer *Freiheit* als Menschen? Entstehen sie aus Angst und Mangelgefühlen? Es hängt viel davon ab, wie wir diese Fragen beantworten.

Meine *erste* These: Wenn wir die Quelle des Bösen in religiösen, biologischen oder sozialen Bedingungen sehen, die nicht oder nur wenig in unserer Macht stehen, bleiben wir psychologisch und kulturell Kinder. Eigentlich wollen wir von einem guten Gott oder einer guten Regierung, von guten Eltern und einer wunderbaren Kultur geschützt und geführt werden.

Zu einem neuen Nachdenken über das Böse hat mich die US-amerikanische Philosophin Susan Neiman inspiriert. In ihrem Buch *Das Böse denken* geht sie aus von den drei Arten des Bösen der europäischen Tradition. Sie unterscheidet das *metaphysische* Böse: Sterblichkeit, Tod, Endlichkeit, das *natürliche* Böse: Leiden, Unheil, Natur. Schmerz und Leid in der Welt, das als *Strafe* für das moralisch Böse gilt, und schließlich das *moralische* Böse, die bösen Absichten von Menschen, die als Verbrechen gelten. Sie betont, dass die Unterscheidung zwischen dem natürlichen und moralischen Bösen eine moderne Unterscheidung ist. Vormoderne Menschen haben nicht so gedacht. Und die Suche nach der Erkenntnis von Gut und Böse ist nach Ansicht vieler alter Philosophen Hybris, eine *imitatio dei*. Dafür steht der Mythos von der Vertreibung aus dem Paradies. Wenn wir Gut und Böse selbst unterscheiden wollen, ahmen wir Gott nach – und fallen aus dem *kindlichen* Paradies der Ganzheit in die Welt der Gegensätze. Wir interpretieren heute diesen Schritt aus der Ganzheit in die Welt der Gegensätze als notwendig auf dem Weg zum *Erwachsenwerden*, auf dem Weg zur *Individualisierung*. Er macht uns fähig, *Verantwortung* für unser Denken, Reden und Tun zu übernehmen. Der Weg in die Verantwortung für unser Handeln scheint allerdings mit vielen Gefahren verbunden. Ich fasse im Folgenden einige ihrer Thesen zu Kant und zum Erdbeben von Lissabon zusammen.

Immanuel Kant setzt am Begriff des moralisch Guten bzw. Bösen an, wenn er sagt, dass moralisches Handeln zum Ziel habe, eine Welt zu schaffen, in der *Tugend* und *Glück* zusammengehören. Allerdings hält er das für ein sehr gefährliches Vorhaben, denn eine Verbindung zwischen Glück und Tugend zu erkennen, sei nicht nur metaphysisch *unmöglich*, sondern moralisch *verheerend*. Warum? Weil nach seiner Ansicht – und der stimme ich aus ganzem Herzen zu – nur Heilige ohne Berechnung handeln können. Die Frage nach der *Gerechtigkeit* Gottes hält Kant für unbeantwortbar, denn Gottes Handeln erklären zu wollen, sei gottlos. Die aufrichtigen christlichen Denker wussten es immer schon: Der Gott, denn wir zu erkennen glauben, ist nicht der Gott, um den es geht. (Tillich) Gott ist in dem Kontext eine Chiffre für das Unfassbare. Er markiert die Grenzen des Verstandes. Wer diese Grenze erkennen und annehmen kann, bleibt geschützt vor Verzweiflung. Wer sie nicht annehmen kann – wird ein moderner Mensch.

Neimann stellt immer wieder fest, dass die menschliche Vernunft am Problem des Bösen scheitert. Die große Frage bleibt: Ist das Böse eine Täuschung oder ist die Vernunft ohnmächtig? Ausgangspunkt ihrer Überlegungen ist das Erdbeben von Lissabon 1755. Es löste ein geistiges Erdbeben in Europa aus, denn es war mit der alten Auffassung vom *natürlichen* Leiden als *Strafe* Gottes für die sündigen Menschen nicht mehr vereinbar. Zum einen geschah einfach zu viel auf einmal: Erdbeben, Wassermassen und Feuersbrünste, die einen Großteil des alten Lissabon auslöschten, und das geschah ausgerechnet an Allerheiligen, als viele Menschen in der Kirche beteten. Viele Menschen star-

ben in den Kirchen und viele Freudenhäuser blieben stehen. Das Erdbeben von Lissabon regte ein neues Nachdenken über den Zusammenhang von Leiden und Moral aus, und es war sicherlich ein wichtiger Faktor, der den Menschen Mut machte, sich auch kollektiv gegen die bestehenden Verhältnisse zu wehren, was dann 1789 in der Französischen Revolution gipfelte.

Neimann fasst es so zusammen: Lissabon schafft einen Graben zwischen Natur und Mensch, und der Glaube an die Welt, an eine *gute Welt*, geht verloren. Und, so fährt sie fort, Auschwitz entfremdet den Menschen von sich selbst, und da geht der Glaube an die *Menschen* verloren. Das mag für viele kulturelle Leitfiguren damals zugetroffen haben, und es hat ihnen den Weg in die Moderne gewiesen. Es trifft auch heute noch für viele Menschen zu, und sie werden entweder gleichgültig oder zynisch, ohnmächtig oder wütend. Aber keine dieser Haltungen hilft uns, mit den Herausforderungen des modernen Lebens gut umzugehen.

### Heile Welt oder die Goldene Regel?

Ich interpretiere den Verlust des Glaubens an die Welt und an die Menschen als Zusammenbrechen idealistischer Vorstellungen von einer *heilen* Welt mit *guten* Menschen. Das Leben ist zu komplex für die Schaffung einer heilen Welt, denn das würde bedeuten, es gäbe eine Instanz in uns oder im Außen, die Komplexität erkennen, verstehen und steuern könnte. Die Quantenphysik hat uns gelehrt, dass einfache oder lineare Kausalität zwar ausreicht für eine relative stimmige Voraussage alltäglicher Prozesse, aber nicht für komplexe Systeme wie Leben und Natur, Gesellschaft und Kultur. In komplexen Systemen kann man keine Voraussagen für die *individuellen* Elemente machen, und das bezieht sich auf Menschen und Gemeinden, aber auch auf Atome und das Wetter. Hier gibt es nur statistische Aussagen, die fehlbar bleiben, denn Menschen können Komplexität nur begrenzt begreifen und verarbeiten, auch wenn sie technische Geräte zu Hilfe nehmen. Für ein *ethisch* verantwortliches Leben in einer komplexen Welt brauchen wir einen *realistischen* Blick auf Welt und Menschen und dazu gehört die Einsicht in die *Grenzen* des Wissens. (Dürr)

Ich glaube nicht an eine heile Welt, aber daran, dass Menschen, die die Grenzen ihres Denkens entdecken und annehmen und sich mit anderen verbunden fühlen, in der Lage sind, Tag für Tag etwas Heilsames zu tun. Dafür reicht zunächst die *Goldene Regel* als allgemeine Orientierung: Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andern zu. Und in ihrer positiven Fassung: Und was du willst, das man dir tu, das füge auch den andern zu. Diese Goldene Regel ist seit der Achsenzeit, seit zweieinhalbtausend Jahren bekannt, in Griechenland und im Judentum, in Indien und China. Sie fordert uns auf, am eigenen Leib und Leben zu überprüfen, was gut tut und was schadet, und uns danach zu verhalten. (Armstrong, Bauschke) Das Leben mit der Goldenen Regel ist ein Training, das Sinne, Herz und Geist für uns und andere öffnet. Und das scheint die Welt eher zu einem besseren Ort zu machen, als das Festhalten an überlieferten Glaubenssätzen und Verhaltensregeln und am utopischen Traum von einer heilen und guten Welt.

### Die drei Gehirnbereiche

Für viele Menschen ist die Goldene Regel implizit oder explizit eine Orientierung im modernen Leben. Sie glauben nicht mehr an die Lehren der Kirche, sind enttäuscht von politischen Weltanschauungen und sehnen sich doch nach einer Richtschnur für ihr Verhalten. Und dann stellen sie etwas Unangenehmes fest. Sie handeln oft anders, als sie wollen. Die Frage ist: Warum tun wir so selten, was wir richtig finden? Warum ist der Geist zwar manchmal scheinbar willig und das Fleisch so schwach? Es gibt viele Erklärungen dafür, aus Psychologie und Pädagogik, aus Politik und Soziologie. Einige gute Hinweise stammen aus der modernen Hirnforschung. Der Hirnforscher *Gerhard Roth* und die Religionswissenschaftlerin *Karen Armstrong* fragen sich, was unsere Fähigkeit verantwortlich und mitfühlend zu handeln mit unserem Gehirn zu tun hat. Ich fasse ihre Thesen hier kurz zusammen. Die drei

für diesen Zusammenhang wichtigen Bereiche des Gehirns sind: Neokortex oder neues Gehirn, Limbisches System und das Stammhirn, auch Hirnstamm oder Reptiliengehirn genannt.

1. Der *Hirnstamm* ist zuständig für automatisches Handeln und damit für unser Überleben. Wir brauchen Nahrung und wollen uns fortpflanzen: Wenn wir uns bedroht fühlen, greifen wir an oder verteidigen uns, und wenn es zu gefährlich wird, haben wir Angst und flüchten oder stellen uns tot. Solch ein Verhalten ist sinnvoll, wenn wirklich Gefahr droht. Wenn wir aber schon bei kleinen Enttäuschungen in diesen Stammhirn-Modus umschalten, machen wir uns und anderen das Leben schwer. Wenn wir nichts anderes gelernt haben oder uns gerade nichts Besseres einfällt, regredieren wir unter Druck auf Stammhirn-Niveau. 2. Das *Limbische System* ist zuständig für unseren Gefühlshaushalt und folgt unseren Vorlieben und Abneigungen. Ungewohnte Entscheidungen und neue Erklärungen müssen emotional akzeptabel sein, damit wir sie umsetzen wollen und können. Leider kann das limbische System Komplexität gar nicht und Details nicht genau erfassen. Das wird dann zum Problem, wenn wir mit komplexen Situationen zu tun haben oder uns etwas sehr anzieht oder missfällt. Wie das Stammhirn hat das auch das Limbische System einen direkten Zugriff auf unser Verhalten. Damit ist klar: ohne Stammhirn und ohne Limbisches System funktioniert unser Leben nicht.

3. Der *Neokortex*, das neue Gehirn, kann abwägen, Komplexität bearbeiten, langfristige Folgen abschätzen, Distanz schaffen und das Verhalten von Stammhirn und Limbischem System beobachten lernen, ja sogar die Denkprozesse selbst. Leider hat der Neokortex aber keinen direkten Zugriff auf unser Verhalten. Wir können neue Ideen nur dann ausprobieren und in stabiles Verhalten umsetzen, wenn wir sie emotional bejahen und viele Male einüben. Je stärker die emotionale Bejahung ist, desto leichter fällt uns die Umsetzung. Das ist die Kraft der guten Absicht oder der Motivation.

Wie kommen nun neue Visionen, Hinterfragen, Mitgefühl und Freundlichkeit in unser System? Leider kann der Neokortex nur im Ruhemodus Neues aufnehmen, und nur im Ruhemodus ist das Gehirn frei von Furcht und Verlangen. Ein Gefühl von Sicherheit, Muße und Freundlichkeit trägt zu solchen Erfahrungen in hohem Maße bei. Wenn wir ein paar Neokortex-Fähigkeiten wie nachdenken und beobachten gelernt haben, ist die große Frage: Wer dient wem? Das neue Gehirn ermöglicht beides: rücksichtsloses Verhalten und Raubtierkapitalismus *und* rücksichtsvolles und mitfühlenden Altruismus. Nur im Ruhemodus und ohne Angst kann der Neokortex lernen, Gedanken, Gefühle und Triebe zu beobachten, zu verstehen und zu zähmen und über den Tellerrand der eigenen Gruppe hinauszuschauen. Unter Druck und in Angst werden Verstand und Umsicht eher dazu verwendet, Ansichten und Meinungen, Vorlieben und Abneigungen, aufgewühlte Emotionen und Ängste zu rechtfertigen.

Wer dient wem? Meditative Methoden können in hohem Maße dazu beitragen, uns auf vielen Ebenen zu beruhigen, gedanklich, emotional und körperlich. In einem angstfreien und beruhigten Modus können die Neokortex-Fähigkeiten reifen und so lernen wir, unser Verhalten mit Körper, Rede und Geist zu beobachten und zu prüfen. Später werde ich mehr über die meditativen Weisen der Beruhigung sagen.

## Das Ende der Gewalt

Der katholische französische Ethnologe René Girard hat viel über das Thema Gewalt nachgedacht. In seiner umfangreichen Studie *Das Ende der Gewalt* analysiert er den Sündenbock-Mythos im Alten und im Neuen Testament und in vielen frühen Kulturen. Den Ausgangspunkt für Gewalt unter Menschen sieht er im mimetischen Begehren, im nachahmenden Begehren, von gr. *mimesis*, die Nachahmung. Wir begehren das, was andere haben, sind oder können und geraten so in Konkurrenz mit ihnen. Da Konkurrenz in einer Gruppe zu Spannungen führt, sucht die Gruppe einen Sündenbock, dem sie die Schuld für diese Spannungen zuschieben kann. Dieser Sündenbock wird bestraft, aus dem Stamm ausgestoßen oder – rituell getötet. In diesem Sinne ist für Girard der Mord das Gründungsritual jeder Kultur, jeder Form des Zusammenlebens. Wenn der Sündenbock nicht mehr da ist, fühlt sich die Gruppe entlastet, und dann findet eine seltsame, aber verständliche Umkehrung der Werte statt. Da die Entlastung eindeutig mit der getöteten Person in Beziehung steht, wird das Opfer hinterher

häufig als Held oder göttliches Wesen verehrt. Girard interpretiert einige Geschichten des Alten Testaments als zunehmende Bewusstwerdung über diesen Mechanismus und sieht den Tod Jesu am Kreuz als Gipfel dieser Dekonstruktion des Sündenbock-Prinzips, denn er ist eindeutig unschuldig. Ausgehend von Girards Argumentationsfigur des mimetischen Begehrens stelle ich folgende These auf. Solange wir nicht wissen, was wir selbst wollen, was uns am Herzen liegt, neigen wir dazu uns an anderen zu orientieren. Für Kinder ist Nachahmung angemessen. Sie lernen von ihren Eltern, Geschwistern und Verwandten, von Nachbarn und Spielgefährten. Wenn sie im Laufe des Heranwachsendens aber keine eigenen Interessen entwickeln, bleiben sie in der Nachahmung, und das fördert die Neigung, sich mit anderen zu vergleichen. Vergleichen ist notwendig und sinnvoll, wenn wir im Spiegel von anderen entdecken, was wir selbst lernen, tun und wissen wollen. Wenn dieses Motiv der eigenen Neugier, des eigenen Interesses nur schwach entwickelt ist oder ganz fehlt, bleibt uns als Orientierung nur das *mimetische Begehren*, das das Begehren der anderen nachahmt. Und das fördert übertriebenes Konkurrenzverhalten und – Gewalt. Warum? Wenn wir nicht mehr in kollektiven Werten geborgen sind, und unsere eigenen Interessen noch nicht kennen, bemerken wir, dass etwas nicht stimmt, aber wir wissen nicht was. Und wenn wir uns unwohl fühlen und nicht wissen, was bei uns nicht stimmt, neigen wir dazu, die Schuld anderen zuzuschreiben. Wir grenzen uns ab, werden wütend und – verletzen andere, mit Blicken, Worten und Taten. Und mit unfreundlichen Gedanken, Erwartungen, überzogenen Ansprüchen usw. Die These vom mimetischen Begehren als Ursachen für *Gewalt* zeigt zugleich einen Weg aus der Gewalt heraus. Wir können im Spiegel unserer Beziehungen mit anderen immer wieder darauf achten, was wir selbst lernen und leben, wissen und tun wollen. Und je mehr wir das wissen, desto neugieriger werden wir darauf, wie andere ihr Leben leben. Wir entwickeln Interesse für ihre Gedanken, für ihr Verhalten und für ihr Tun. Und wir können uns freuen, weil wir genauer wissen, was wir wollen und auch darüber, dass andere ihren roten Faden finden. Das Ende der Gewalt ist nach diesem Ansatz die Entdeckung des roten Fadens im eigenen Leben.

### Verloren im Möglichkeitswirbel

Der jüdische Philosoph Martin Buber unterscheidet in seinem Buch *Bilder von Gut und Böse* das primäre und das sekundäre Böse. Er bringt es so auf den Punkt: Das primäre Böse ist die Abwendung von Gott und damit fehlt uns eine grundlegende Orientierung im Leben. Das sekundäre Böse entsteht, wenn wir dem Möglichkeitswirbel verfallen. Nach diesem Ansatz verlieren wir uns ohne Orientierung an einem zentralen Wert, den Buber Gott nennt, in der Vielfalt des Lebens. Dann leben wir im Strudel von Trieben und Möglichkeiten, schaden damit uns selbst und geraten mit anderen in Konflikt, die genauso desorientiert sind. Christlich gesprochen leben wir „in Sünde“. Eine Etymologie des Begriffs Sünde ist Getrenntheit, von Sund, Trennung. Ohne Bezug zur unfassbaren Tiefendimension des Lebens, den viele vormoderne Traditionen Gott nennen, wird unser Leben beliebig.

Der Gott der monotheistischen Traditionen ist einerseits unfassbar und andererseits die Verkörperung aller guten Qualitäten. Für den unfassbaren Aspekt steht die *negative* Theologie. Sie nähert sich dem Göttlichen durch Negationen an – unendlich, unfassbar, unbeschreibbar usw. – und betont, dass wir diese Tiefendimension mit endlichen Worten, Bildern und Begriffen nicht fassen können. Vor diesem, und nur vor diesem Hintergrund wagt es die *positive* Theologie, ihn mit Sehnsuchtsbegriffen aus unserer Erfahrungswelt zu beschreiben: Gott ist die Liebe und er ist gerecht. Augustinus von Hippo hat das im 3. Jahrhundert n.Chr. sehr radikal formuliert: Liebe (Gott) und tu was du willst, *ama et fac quod vis*. Das führt allerdings nur dann zu heilsamem Tun, wenn wir ein sehr offenes Gottesbild haben und auch die Menschen als Ebenbilder Gottes lieben.

Wichtig für uns ist, dass Buber das Böse nicht für eine primäre Kraft hält, sondern es als Ausdruck von Verwirrung, von Desorientierung sieht. Die christliche Tradition spricht vom Bösen als dem Fehlen des Guten, *privatio boni*. Das Böse ist keine dem Guten ebenbürtige Kraft, sondern es entsteht aus einem Mangel am Guten, nämlich dann, wenn es an der Ausrichtung auf das höchste Gut, auf Gott, fehlt. Mit dieser These können wir einen Weg aus dem Bösen heraus suchen. Wir können beispiels-

weise alles Tun auf die zugrunde liegende Motivation überprüfen, und die optimistische Sicht ist, dass wir dann vielleicht auf die Grundmotive der Liebe und Gerechtigkeit stoßen. Wenn wir uns an solchen Motiven orientieren, handeln wir heilsam, zu eigenem Wohl und dem unserer Mitgeschöpfe. Als Menschen von heute stellen wir gerne unsere eigenen Fragen und wollen unsere eigenen Antworten finden. Die realistische Hoffnung ist, dass wir, wenn wir uns selbst gründlich befragen, die Goldene Regel entdecken, und die rät uns zu Liebe und Gerechtigkeit gegenüber allen. Viele Menschen können mit dem Begriff Gott für das höchste Gute nichts mehr anfangen. Sie würden es vielleicht Menschlichkeit oder Humanität nennen. Es ist nicht so wichtig, wie wir es nennen, das Wichtigste ist, dass es sich heilsam auswirkt, auf unser Verhalten allen und allem gegenüber.

Auch in der buddhistischen Tradition kann man eine ähnliche Argumentation finden. Allerdings fängt sie am anderen Ende an und geht von unserer empirisch feststellbaren Verblendung aus und betont: Solange wir unsere Tiefendimension, die Natur des Geistes, Buddha-Natur nicht entdeckt haben, verlieren wir uns in den acht weltlichen Belangen. Wir suchen vier Arten von Erfahrung und wollen vier gegenteilige Erfahrungen vermeiden. Wir jagen nach Status und Besitz, nach Anerkennung bzw. Zuvendigung und nach angenehmen Gefühlen und tun alles, damit wir sie nicht wieder verlieren oder die gegenteiligen Erfahrungen machen. Und wie entdecken wir unsere Tiefendimension, die Natur des Geistes? Ich möchte hier zwei Ansätze aus der buddhistischen Tradition vorstellen.

Der *graduelle* Ansatz schlägt das Üben von Praxisfeldern vor: Ethik, Sammlung und Einsicht. Die Übung der *natürlichen* Ethik, wie es der Dalai Lama nennt, entspricht einem Leben nach der Goldenen Regel. Und dazu braucht man keine Religion, meint der Dalai Lama, das lernt man im Zusammenleben mit anderen Menschen. Das zweite Übungsfeld ist Sammlung, und dazu gehören Innehalten und die Ausrichtung auf die unmittelbare Erfahrung und auf ethische Werte, wie Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Das dritte Übungsfeld ist Einsicht, und dazu gehört, dass wir alle Vorstellungen hinterfragen und überprüfen, die Relativität aller Vorstellungen erkennen und die Grenzen des Denkens entdecken. Dann erst öffnen wir uns für die unfassbare Tiefendimension des Lebens und damit für die tiefe Weisheit der Allverbundenheit, die vor jedem Wissen und Begreifen liegt.

Ein zweiter Ansatz ist sehr radikal und schlägt vor, sich ausschließlich auf die Nächstenliebe und Mitgefühl auszurichten und darauf zu vertrauen, dass wir auf Grundlage dieser Haltung nicht anders können als ethisch zu handeln. Der wilde tibetische Yogi aus dem 19. Jahrhundert, Patrul Rinpoche, hat es so formuliert: Das einzige lohnende Sammlungsobjekt ist Bodhicitta, der Wunsch zum Wohle aller zu erwachen. Wir können Buber's These dann so umformulieren: Ohne Ausrichtung auf Bodhicitta verfallen wir dem Möglichkeitswirbel der acht weltlichen Belange. Wir können die oben vorgeschlagene Überlegung hier aufnehmen und uns fragen, was unser Leitmotiv im täglichen Leben ist, eines der acht weltlichen Anliegen oder Freundlichkeit und Mitgefühl für uns und andere.

## Die Banalität des Bösen

Die politische Denkerin Hannah Arendt prägte in ihrem Buch *Eichmann in Jerusalem*, einer Auswertung ihrer Beobachtung des Eichmann-Prozesses 1962 den umstrittenen Begriff von der *Banalität des Bösen*. In einer Vorlesungsreihe erläutert sie 1965 ihre Hauptthesen noch ausführlicher (*Über das Böse*). Rücksichtsloses, grausames, böses Verhalten ist für sie nicht Ausdruck einer dämonischen oder „natürlichen“ Kraft, sondern sie besteht in der Unfähigkeit, die Folgen unseres Handelns abzuschätzen, und das ist eine problematische Form der Gedankenlosigkeit. Wir übernehmen keine Verantwortung für unser Verhalten, denken nicht darüber nach, sondern folgen den Anweisungen von anderen. Viele Nazi-Funktionäre und KZ-Aufseher beriefen sich nach dem Krieg auf ihr Pflichtbewusstsein. Sie hätten auch im KZ nur ihre Pflicht erfüllt und nur die Befehle von anderen ausgeführt. Arendt betont in diesem Zusammenhang einen für das Thema Gehorsam wichtigen Unterschied zwischen Kindern und Erwachsenen. Wenn Kinder Erwachsenen gehorchen haben sie faktisch und psychologisch meist keine andere Wahl. Wenn Erwachsene einem Befehl gehorchen, stimmen sie einfach dadurch, dass sie gehorchen, diesem Befehl in einem gewissen Ausmaß zu.

Die Menschen, die an der fabrikmäßig betriebenen Vernichtung der Juden mitwirkten, waren in der Regel keine Ungeheuer. Was sie nicht konnten, war nachdenken und sich an die Stelle von anderen setzen. Wer sagt: „Ich habe nur gehorcht. Ich habe nur meine Pflicht getan“, hat schlicht keine Verantwortung für sein Tun übernommen. Darin besteht für Arendt „die Banalität des Bösen“. Menschen, die Böses tun, die anderen schaden und sie missbrauchen, sie verletzen und ausbeuten, sind von Ausnahmen abgesehen keine Monster, sondern sie denken einfach nicht nach. Sie achten nicht auf die Folgen ihres Handelns. Womit das zu tun hat, darüber streiten sich die Gelehrten immer noch.

Ein kleiner Exkurs: Die moderne Hirnforschung nimmt an, dass zwei komplexe Fähigkeiten Funktionen des Neokortex sind: das Abschätzen der Folgen des eigenen Handelns und die Einfühlung in andere. Bei Lebensgefahr schalten wir auf Stammhirn-Niveau um und dann funktioniert der Neokortex in der Regel gar nicht. Bei Angst und Unsicherheit sind seine Funktionen eingeschränkt. Er wird dann nicht eingesetzt, um Vorlieben und Abneigungen und Verhalten zu beobachten und zu überprüfen, sondern nur zur Rechtfertigung dieser Prozesse. Sicherlich spielen viele Faktoren mit, wenn Menschen nicht nachdenken. In einem Klima der Angst und Unsicherheit wirkt es entlastend, wenn man Befehlen folgen kann, und wenn die offizielle Ideologie Feinbilder pflegt, aktiviert das Sozialneid, Ängste, Wut und Abgrenzung. Gedankenloses Gehorchen mag auch damit zu tun haben, dass diese Menschen einem patriarchalen und Hierarchiedenken folgen, in dem der Vater oder Anführer die Verantwortung für seine kindlichen Untergebenen übernimmt. Ein Modell, das heute noch im Militär und in vielen Verwaltungen gilt.

Es gibt noch einen weiteren Faktor, der für Arendt zu grausamem Verhalten beitragen kann. Das ist der Mythos vom Teufel als einem gefallenen Engel mit einer Aura von Größe. Wer richtig schlimme Dinge tut, wird dafür auch heute noch bewundert. Das zeigt die Faszination für historische Persönlichkeiten wie Alexander, Cäsar, Nero, Napoleon, Hitler, Stalin, Mao u.a. und die große Beliebtheit von durchaus auch sehr gewalttätigen Kriminalgeschichten im Fernsehen und auf dem Buchmarkt.

Gewalt und Hass: Ich fühle mich nicht zuhause in der Welt

Der Psychologe Arno Gruen beschäftigt sich mit der Psyche von Rechtsradikalen. In seinem Buch *Der Kampf um Demokratie. Der Extremismus, die Gewalt und der Terror* untersucht er v.a. die Rolle von übertriebenem Gehorsam und der Leugnung des eigenen Leidens für das Entstehen von Gewaltbereitschaft. Ich referiere im Folgenden seine Thesen und werde sie am Schluss dieses Abschnitts kommentieren. Das Verleugnen von Schmerz entfremdet uns von uns selbst, und wenn es sehr weit getrieben wird, von der Fähigkeit menschlich zu sein. Einen zentralen Faktor für diese Entfremdung von den eigenen Empfindungen ist ein übertriebener Gehorsam in der Kindheit. Wenn wir uns selbst nicht spüren dürfen, werden die eigenen Empfindungen, die eigenen Erfahrungen zum Feind. Das hält niemand lange aus, sondern kompensiert das mit Hass auf andere. D.h. der Hass wendet sich nach außen, und man sucht Menschen, die man zum Opfer machen kann, damit man den eigenen Schmerz nicht mehr spürt. Gruen geht davon aus, dass Rechtsradikale das Lebendige hassen. Sie verachten Schwäche, weil sie sich als Kinder selbst als schwach erlebt haben und diese Erfahrung nicht verarbeiten konnten. Die eigene Erfahrung von Schwäche bleibt also unbewusst und daher identifizieren sich gerne mit den Mächtigen und fühlen sich wohl, wenn sie einem starken Mann gehorchen können. Vermutlich wird die schweigende Mehrheit in Deutschland – und nicht nur da – bewusst oder unbewusst zur Komplizin der Rechtsradikalen, weil sie ähnlich tickt.

Für Gruen hassen Rechtsradikale das Lebendige und fühlen sich in der Welt nicht zuhause. Sie haben Angst vor dem Neuen, vor dem und den Unbekannten, und das erzeugt Stress und daraus entsteht Wut. Verständnisvoll und nett sein gilt unter ihnen als Schwäche und daher greift die freundliche Tour von Streetworkern nicht. Wenn Rechtsradikale mit den Folgen ihres Handelns *hart konfrontiert* werden, können sie vielleicht ihr eigenes Opfersein spüren und *Scham* und *Schmerz* empfinden lernen. Als Psychologe sieht Gruen zentrale Faktoren in der Kindheit und stellt fest, dass Rechtsradikale häufig ohne die Liebe von Mutter und Vater aufwachsen sind, und dazu neigen, sich mit dem strafenden

Vater zu identifizieren. Nur Gehorsam verspricht Erlösung von der ständigen Angst vor Schwäche und nur Gewalt scheint sie – zeitweilig – von ihrem Hunger nach Liebe zu befreien. Menschen ohne eigene Orientierung neigen zu konformistischem Verhalten und solche Menschen haben keine Kraft in einer Gruppe der Gewalt zu widerstehen.

Was hilft gegen Gewaltbereitschaft und Autoritätshörigkeit? Für Gruen ist es die Erfahrung und Entwicklung von Mitgefühl und Empathie. Sie kann gegen Rechtsradikalismus immunisieren. Es gibt Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen den inneren Bedingungen von Rechts- und Linksradikalen. Neonazis sind eher Konformisten und suchen Autorität, und Linksradikele sind eher Nonkonformisten. Sie wollen anders sein und klagen eher über ihre Bedingungen. Beide Gruppen sind frustriert und eher unfähig zur Kommunikation. Als Wege aus Gewaltbereitschaft heraus empfiehlt Gruen regionale Ansätze. Es geht darum einigermaßen gute soziale Bedingungen zu schaffen, direkte Not zu lindern – und v.a. die Selbständigkeit junger Leute und ihr Gefühl von Würde zu fördern.

Mir leuchten viele Argumente von Gruen ein. Seine Betonung der sozialen Bedingungen und auch die Rolle des Gehorsams scheinen mir etwas überzogen, denn viele Menschen der Nachkriegsgeneration hatten eher eine strenge Erziehung, neigen aber nicht zu rechtsradikalem Denken. Sein Ansatz entspricht der auch im Justizsystem weit verbreiteten Neigung, sich mehr um die Täter als um die Opfer zu kümmern. Wenn man gewaltbereite Menschen primär als Opfer ihrer Verhältnisse sieht, entlastet man sie von der Verantwortung für ihr Verhalten. Daher finde ich Gruens Vorschlag, v.a. Rechtsradikale hart mit den Folgen ihres Handelns zu konfrontieren sehr spannend. Denn das trägt dazu bei, dass sie ihren eigenen Schmerz empfinden lernen und so – hoffentlich – Einfühlung für ihre Opfer und Bedauern über ihr Verhalten entwickeln, die Folgen ihres Handelns erkennen und Verantwortung dafür übernehmen. Einige seiner Beschreibungen von Rechtsradikalen erinnern mich an Thomas Harris (Ich bin o.k. du bist o.k.) dritte Haltung zur Welt: Ich bin o.k., die Welt ist *nicht* o.k., was der psychopathologischen Haltung mit der Neigung zur Kriminalität und Rücksichtslosigkeit der Gemeinschaft gegenüber entspricht. Die zweite Haltung ist: Ich bin nicht o.k., und du bist auch nicht o.k. führt in die Depression. Sie rücksichtslose Haltung kann nach Harris *zunächst* nur verändert werden durch die erste leistungsbetonte Haltung: Ich bin o.k., wenn... ich mich rücksichtsvoll und nicht verletzend verhalte. Langfristig kann diese Haltung dann durch eine bewusste Entscheidung für die vierte Haltung ersetzt werden: Ich bin o.k., du bist o.k. Das setzt allerdings eine reife und verantwortliche Haltung voraus.

### Doing Time. Vipassana im Gefängnis

Ein besonderes Experiment im Umgehen mit Gewaltbereitschaft stammt aus einer ganz anderen Kultur, nämlich aus Indien. Als Kiran Bedi in den 1980er Jahren ihre neue Stelle als Gefängnisdirektorin im Zentralgefängnis für Männer von Delhi antrat, überlegte sie: Wir sorgen zwar für die materielle Nahrung unserer Insassen, was aber geben wir ihnen als spirituelle, als geistige Nahrung? Im Gespräch mit ihren Mitarbeitern, den Gefängniswärtern, fand sie heraus, dass einer die buddhistische Praxis des Vipassana übte, eine Praxis, die sie schon beim Zuhören beeindruckte. Sie organisierte zunächst einen Kurs für ihre Mitarbeiter und danach – auf freiwilliger Basis – viele zehntägige Vipassana-Kurse im Gefängnis. Schwerpunkt war die Achtsamkeit auf den Atem und das Spüren des Körpers. Ein großer Vorteil ist, dass nicht nur indische Frauen, sondern auch Männer in der Regel offen sind für Meditation und sehr gut auf dem Boden sitzen können. Die Kurse waren sehr beliebt und sehr erfolgreich. Die Rückfallquote derer, die diese Kurse gemacht hatten, sank signifikant. Und – die Männer bekamen sehr schnell Zugang zu ihren eigenen Gefühlen und Schmerzen, und das förderte ihre Einfühlung für das, was sie ihren Opfern angetan hatten. Sie konnten die Folgen ihres Handelns erkennen, weil sie sich selber spürten. Der Film zeigt die Vorbereitung der Kurse, ihre Durchführung und einige sehr berührenden Szenen mit Begegnung der Täter mit den Opfern bzw. deren Familien. Sie konnten um Verzeihung bitten und ihnen wurde vergeben. (Film: Doing time)

Auch hier wird ein Zusammenhang deutlich. In dem Maße, wie diese „Verbrecher“ und „Kriminellen“ ihr eigenes Leid in der Meditationsübung spürten, entstand Einfühlung und Mitgefühl mit ihren Op-



fern. Diese Erfahrung förderte ein ethisches Verhalten nach der Entlassung, denn sie konnten offensichtlich die Folgen ihres Verhaltens besser abschätzen. Das scheint der zentrale Punkt für das Ende der Gewaltspirale zu sein. Wenn wir unser eigenes Leiden mehr spüren, spüren wir auch das Leid von anderen besser. Und dann hören wir von ganz alleine auf, sie zu verletzen. Das ist doch eine gute Nachricht. Die Frage ist, wie man diese Botschaft zu den Menschen bringt, die sie brauchen können. Denn auch das ist klar: Man kann Menschen weder zur Einfühlung, noch zu Mitgefühl zwingen, und natürlich auch nicht zu meditativen Übungen, wie Atemmeditation oder „den Körper spüren“.

Ich möchte diesen Punkt mit einer eigenen Erfahrung abschließen. Anfang der Nuller Jahre hielt ich einige Jahre lang Meditationskurse für spanische TeilnehmerInnen auf Mallorca ab. Ich schlug zwei Frauen, die schon länger meditierten, vor, eine lokale Meditationsgruppe zu gründen und erzählte nebenbei von dem Film über Vipassana im Gefängnis. Die eine von den beiden kannte einen Mitarbeiter im Zentralgefängnis von Mallorca, und als sie von dem Film berichtete, schlug er ihr vor, einen fortlaufenden Meditationskurs im Gefängnis anzubieten. Die beiden machten das für mehrere Jahre, und die beiden Kurse, einer für Frauen, einer für Männer, waren lange Zeit die beliebtesten mit einer hohen personellen Kontinuität. Die eine übte mit den Männern Vipassana, v.a. Atemmeditation und Körperachtsamkeit, und die andere Mantra- und Lichtmeditationen mit den Frauen. Spanien ist ein katholisches Land und die Frauen wollten lieber singen und über Licht meditieren Atemmeditation und Körperachtsamkeit üben. Sie luden mich bei einem meiner Besuche ein, einen Nachmittag für beide Gruppen im Gefängnis durchzuführen. Ich hielt einen kurzen Vortrag, wir machten zusammen zwei Übungen und dann war Zeit für Fragen. Es war eine beeindruckende Gruppe, hochmotiviert, mit spannenden Fragen. Es fühlte sich kaum anders an als in einem Kurs in irgendeiner Stadt. Man kann Meditation nur anbieten nicht vorschreiben, aber wir können sie an den unterschiedlichsten Orten anbieten. Und damit das Leben von Menschen bereichern. Denn wer sich selber besser spürt, entwickelt Einfühlung und Mitgefühl, Achtung und Wertschätzung für seine Mitmenschen. Und das verringert die Neigung, andere zu verletzen, bewusst oder unbewusst.

*Ein Buch mit öffentlichen Vorträgen zum Thema ist für den Winter 2017/2018 in Vorbereitung.*