

# Buddha und Beziehungen

Beziehungsarbeit und Buddhismus, beides beschäftigt uns. Was kann man eigentlich vom Buddha über Beziehungen lernen? Heute schauen wir uns erst einmal an, wie er Beziehungen gelebt hat.

Aufs erste Hinsehen würde man ihn in Herzensdingen nicht unbedingt um Rat fragen. Man sieht seine Statue da sitzen, ein Lächeln auf den Lippen, allein. Heute gibt es im Buddhismus viele Frauen, die über einige seiner Lebensstatsachen den Kopf schütteln. Ein Typ, der seine Frau und seinen kleinen Sohn sitzen lässt und in die Weltgeschichte zieht, um sich „spirituell zu verwirklichen“ - für uns kein ideales männliches Vorbild!

## Ein innerer Ruf

Schauen wir noch einmal hin. Wir waren nicht dabei, und müssen uns daher auf die überlieferten Tatsachen und vielleicht auch die eigene Intuition verlassen.

Es sieht so aus, als sei es dem Buddha – damals noch Prinz Siddharta und auf der Suche – schwer gefallen, aus seinem alten Leben aufzubrechen. Was ihn aufhielt, war weniger das behütete Luxusleben im Palast. Sein Vater wollte ihn vor allem „Unschönen“ bewahren, denn ein weiser Mann hatte vorausgesagt, aus Prinz Siddharta könne ein mächtiger Herrscher oder ein spiritueller Führer werden. Das erste hätte dem Vater gefallen, das zweite wollte er unbedingt verhindern.

Als Siddharta dann doch ein kranker und ein toter Mensch unter die Augen kommen, ist der Schock umso tiefer und in dem Moment hört er den dringenden Ruf in sich, einen Weg aus dem Leiden an Krankheit, Tod und aller Unzufriedenheit zu finden - für sich, seine Familie und alle Menschen. Intuitiv weiß er, dass wir alle unter den gleichen Bedingungen leben, leiden und auch frei werden können.

## Anhaftung ist keine Liebe

Was ihn festhielt, waren die Beziehungen, vor allem zu seiner Frau Yashodara und seinem kleinen Sohn. Ihm ging es nicht anders als vielen Menschen heute – die Liebe war verschüttet unter etwas, das sich wie eine starke Fessel anfühlt. Deshalb hat er seinen Sohn Rahula, „Fessel“ genannt. Nicht dass der kleine Junge irgendwie nicht liebenswert gewesen wäre! Mit diesem Namen bringt der Buddha, damals noch nicht erwacht, seine eigene Anhaftung zum Ausdruck, die weh tut, unfrei macht und Veränderung blockiert.

Viele Menschen machen die Erfahrung, sich in Familie und Beziehung nach einer Weile nur noch in gewohnten Bahnen zu bewegen und in Routine zu verfallen. Lebendigkeit, Gefühle, Sexualität - überhaupt die ganze Frische des Lebens scheint darin unterzugehen.

Sich nicht aneinander erfreuen können und doch das Gefühl haben, sich unbedingt zu brauchen ist Anhaftung. Wir sind mit anderen zusammen und fühlen uns doch allein, wie Siddharta in seinem Palast. Auch Musik, tolle Tänzerinnen und Super-Essen können da nichts mehr rausreißen.

## Wir sind alle Abenteurer

Wir meinen vielleicht, der Buddha war etwas Besonderes und im Vergleich dazu ist unser Leben klein. Aber liegt es nicht auch in deiner Natur, etwas über das Leben herauszufinden? Ist da nicht der Wunsch, dass deine Geschichte einen Sinn machen und ein glückliches Ende haben soll?

So gesehen ist jede von uns eine Forscherin, jeder von uns ein Abenteurer, und will durch bestimmte Erfahrungen etwas Neues, Schönes und Erleuchtendes in die Welt bringen.

Doch es ist auch verlockend, diese Reise gar nicht erst anzutreten und im Gewohnten zu bleiben, das uns auf so bequeme Weise festzuhalten scheint. Neues macht Angst, und Abenteuerlust und Forschergeist können einen so in Schwierigkeiten bringen, dass man sogar das Abendessen verpasst, (wie zum Beispiel Frodo Beutlin im „Hobbit“). Und wer will das schon...?

## **Verbundenheit mit allen Wesen**

Die Fragen, die Siddharta sich stellte: „Warum sind wir so unzufrieden? Und gibt es da Heilung?“ waren stärker als der innere Schweinehund und die Anhaftung, und führten ihn in einen Zustand, in dem er alle Menschen und Dinge in ihrem wahren Licht sehen konnte.

Ich sehe es nicht als ein Aussteigen oder ein Abschneiden der Beziehungen. Ganz im Gegenteil – Buddhas Commitment, einen Lebensweg ohne Leid und Anhaftung zu finden, hat ihn ganz tief mit dem Leben selbst in Verbindung gebracht, das wir alle teilen. Und deshalb fühlen sich Menschen, die eine Buddhastatue sehen, über die Zeitgrenzen hinweg spontan von ihm angezogen und mit ihm in Verbindung – weil er sich mit uns verbunden hat.

## **Doch war seine Familie auch der Meinung?**

Anscheinend schon, denn sie landeten mehr oder weniger alle bei ihm in der Klostergemeinschaft! (Das war zu der Zeit eben der typische Ort für Menschen auf einem spirituellen Weg. Heute haben wir die Möglichkeit, einen Entwicklungsweg auch im Alltag zu gehen, und die Herausforderungen von Familie, Beziehung und Arbeit als ein Sprungbrett für den Weg zu nutzen.)

**Die Mutter** ...war eigentlich seine Tante, denn seine leibliche Mutter starb eine Woche nach seiner Geburt. Mahaprajapati wollte sich nicht damit abfinden, dass der neue Weg ihres Ziehsohnes nur Männern offen stehen sollte. Sie kam mit einer großen Gruppe Frauen zu ihm, und so entstand die erste buddhistische Nonnengemeinschaft.

**Der Vater** Suddodhana, König des Sakya-Clans, hätte seinen Sohn lieber als einen weltlichen Herrscher gesehen. Doch als Suddodhana nach Jahren im Sterben lag, reiste der Buddha zu ihm, begleitete ihn in seinem Übergang, und half ihm, innere Freiheit zu erfahren.

**Die Ehefrau** Yashodara hatte seine Schritte genau verfolgt, die gleichen Übungen gemacht und Lehren studiert wie er. Wohl auf dem gleichen Weg, war es zu der Zeit für sie als Frau nicht so einfach wie für den Buddha, den Clan zu verlassen. Als die klösterliche Gemeinschaft sich etablierte, war sie dabei.

**Der Sohn** Rahula kam mit ihr und wurde Schüler seines Vaters, wie auch etliche andere Mitglieder der Sakya-Familie.

## **Wie gehen wir mit unseren Wurzeln um?**

Sie einfach abschneiden, die Familie komplett „abschaffen“, Partner und Arbeitskollegen austauschen, ohne die eigene Einstellung zu verändern, bringt vorübergehend Erleichterung - erfahrungsgemäß gibt es nach einiger Zeit auch mit den neuen Menschen wieder die alten Themen.

Auch wenn wir wahrhaftig unseren Weg gehen, mag es sich erst einmal so anfühlen, als würden wir unsere Wurzeln verlassen. Wir locken etwas Neues in uns hervor, das heraus möchte, finden durch Erfahrung und Nachspüren eine Antwort auf eine innere Frage, finden Erfüllung in bestimmten Tätigkeiten und Situationen...

Dadurch gewinnen wir Echtheit, Zufriedenheit und Verbundenheit mit dem Leben und den Menschen um uns herum - und das stärkt und erneuert auch unsere Wurzeln.

