

Mitgefühl

Tod und Sterben aus buddhistischer Sicht

Wilfried Reuter / Es geht uns allen so: Immer wieder erleben wir Schwierigkeiten. Unser Körper wird alt, wir haben mit Krankheiten zu tun, irgendwann werden wir sterben. Wir werden getrennt von lieben Menschen und wir haben uns auseinanderzusetzen mit Menschen, die wir nicht mögen. Oft bekommen wir das, was wir nicht wollen. Und das, was wir wollen, bekommen wir oft nicht. Wenn wir mit Ärger, Depression oder Resignation auf diese Umstände reagieren, wird unser Leben noch schwieriger. Können wir jedoch auf Schwierigkeiten mit Mitgefühl reagieren, so wird unser Leben leichter.

Was bedeutet Mitgefühl?

Mitgefühl bedeutet eine Herzqualität der Verbundenheit und Zuneigung, ein Sicheinlassen bedeutet „mit Gefühl teilnehmen“.

Mitgefühl bedeutet nicht Mitleid. Wenn ein Mensch leidet und ein weiterer mitleidet, dann leiden zwei. Das wird keine Hilfe sein. Wenn jedoch ein Mensch leidet und ein weiterer Mitgefühl empfindet, dann wird sich dieser um Verständnis und Linderung bemühen.

Mitleid ist passiv und führt leicht zu Mit-Versinken. Mitgefühl ist aktiv und engagiert sich. Mitgefühl ver-



Wilfried Reuter

sucht, die Ursachen des Leidens zu verstehen und wenn möglich zu beseitigen sowie die Folgen zu lindern. Verstehen heißt dabei nicht, negatives Verhalten zu dulden. Handlungsweisen aus Mitgefühl sind aber nie aggressiv oder verletzend. Wir üben Mitgefühl zuerst mit uns selbst, dann mit anderen Wesen. Je besser wir unsere eigenen Schwierigkeiten verstehen, desto eher verstehen wir auch die der Anderen.

Mitgefühl fragt nicht nach den Schuldigen der Schwierigkeiten. Mit Gefühl im Herzen beschuldigen wir weder uns selbst noch andere. Mitgefühl kümmert sich nicht um Hautfarbe, Herkunft, Nationalität oder Verunft. Mitfühlend stellen wir zunächst nur eine Frage: Wie können wir die Last verkleinern? Manchmal führt Mitgefühl zur tatkräftigen Hilfe, manchmal zeigt es sich in ganz einfachen Gesten.

„Herz öffnen – Verstehen – Nicht-beurteilen – „Handeln“ – dies ist die „Kurzformel“ für Mitgefühl.

Wie können wir Mitgefühl stärken? Der erste Schritt, Kummer, Angst, Schmerz in uns selbst oder anderen wahrzunehmen. Innehalten, wahrnehmen, sich öffnen – das ermöglicht Aufkeimen von Mitgefühl. Zudem können wir uns an grundsätzliche Gemeinsamkeiten erinnern: Wir alle wünschen uns Gesundheit und Zufriedenheit und menschliche Wärme. Und wir alle haben Angst vor Schmerzen, Einsamkeit und Ablehnung. Viele fürchten sich vor Sterben und Tod. Indem wir uns diese und andere Gemeinsamkeiten bewusst machen, wird unser Mitgefühl wachsen. Auch indem wir uns erinnern, wie wir selbst uns fühlen, wenn wir von anderen Menschen gütig und nachsichtig behandelt werden, wird unser Mitgefühl gestärkt.

Die Entwicklung von Mitgefühl trägt viele Früchte: Angst, Ärger, Abneigung werden sich in dem Maß verkleinern, indem unser Mitgefühl wächst. Umso mehr wir mitfühlendes Verständnis entwickeln, umso weniger werden wir uns einsam oder verloren fühlen. Wir werden innere Ruhe und Stabilität erleben und eine Verbundenheit zu unserer Umwelt, die nicht mit Bedingungen verknüpft ist: Dies wird uns und anderen helfen.