

Grundlagen des Buddhismus - 40 - Soziale Aspekte der buddhistischen Lehre Teil 5

Freundschaft

Der Buddha betonte in seinen Lehrreden sehr oft die große Bedeutung von Freundschaft. Gute Freunde unterstützen und nähren einander darin, das Gute und Heilsame zu üben sowie destruktive Gewohnheitsmuster aufzulösen. Gute Freunde helfen sich dadurch gegenseitig dabei, auf einem heilsamen, wohlwollenden Weg zu bleiben. Gleichzeitig war es dem Buddha sehr klar, dass Gewohnheiten und Qualitäten von Freunden - bzw. auch von uns nahestehenden Menschen im Allgemeinen - sehr leicht und oft unbewusst auf uns abfärben können. Wenn der Buddha auf das Thema Freundschaft angesprochen wurde, machte er daher deutlich, welche Qualitäten und Eigenschaften einen heilsamen, tugendvollen Freund ausmachen und bei welchen Eigenschaften man besonders sicher gehen sollte, dass man diese *nicht* besitzt oder unbewusst auf sich übergehen lässt.

Bei den Aspekten bezüglich „Guter Freundschaft“ stellt der Buddha erneut die *idealen* Qualitäten vor, die zur Auflösung von Leid und zur Kultivierung von Glück, Harmonie, Freude und Zufriedenheit führen. Diese Lehren des Buddhas laden dazu ein, *sich selbst* auf diese Qualitäten hin zu überprüfen und zu reflektieren: Gibt es in uns selbst Qualitäten oder Eigenschaften, durch die wir uns selbst oder Anderen Leid / Probleme bringen?

Darüber hinaus kann man auch reflektieren, ob und wenn ja in wie fern man ungesunde, destruktive oder einseitige Freundschaften / Beziehungsmuster erlebt/erfährt - um dann an diesen ungesunden Aspekten von Freundschaften / Beziehungen zu arbeiten oder - wenn es nicht anders geht - eine ungesunde Verbindung auch loslassen zu können.

Was der Buddha jedoch mit Sicherheit *nicht* befürworten würde, ist ein eher *einseitiges* Kritisieren und *Über*-Analysieren anderer Menschen, welches sich nur auf die Fehler oder Schwächen Anderer fokussiert - ohne wirklich konstruktive oder wohlwollende Absichten dahinter und ohne in gleicherweise offen und ehrlich auch die eigenen Gewohnheiten und Schwächen anzuschauen und anzugehen. Gleichzeitig geht es auch nicht darum, mit sich selbst unangemessen hart ins Gericht zu gehen.

Es geht - wie so oft in der Lehre des Buddhas - auch beim Thema Freundschaft um einen mittleren Weg: Man macht sich die destruktiven Qualitäten, Eigenschaften, Gewohnheiten und Beziehungsmuster zunächst einmal ganz klar bewusst. Und dann übt man sich mehr und mehr in einem möglichst weisen und mitfühlenden Umgang mit ihnen - und meidet dabei die Extreme von zu großer Nachlässigkeit sowie zu großer innerer Härte.

Mit einer guten Freundschaft verbindet man auf Anhieb hauptsächlich *sehr* Erfreuliches und *besonders* angenehme / positive Gefühle, Qualitäten und Gedanken. Geht solch eine gute Freundschaft jedoch in die Brüche, sind die damit verbundenen und erfahrenen Qualitäten und Gefühle jedoch im selben Maße *sehr* unangenehm und *sehr* schmerzhaft.

Im Dīgha Nikāya 34.2 - im Dasuttara Sutta - sagte der Buddha:

2 Dinge bringen Nachteil: Unheilsame Rede [inkl. Ermahnung / Kritik schwer annehmen]
Unheilsame Freundschaft

2 Dinge bringen Vorteil: Heilsame Rede [inkl. Ermahnung / Kritik gut annehmen]
Heilsame Freundschaft

Was unheilsame und heilsame Freundschaft bedeutet, schauen wir uns nun genauer an.

Eigenschaften „Unheilsamer Freunde“

Im Sigalovada Sutta - Dīgha Nikāya 31 - nennt der Buddha 4 Arten von unheilsamen Freunden bzw. benennt die Eigenschaften, die eine Freundschaft negativ beeinträchtigen:

Die 4 Arten von „Unheilsamen Freunden“

1. Der Nehmende: Viel Nehmen - Kaum Geben

- Sie haben die Gewohnheit, sich ungefragt zu nehmen, was sie wollen
- Sie geben nicht viel / nicht gerne - Erwarten aber gleichzeitig sehr viel für sich.
- Sie sind in der Freundschaft eher aus Angst- / Pflichtbewusstsein heraus aktiv
- Sie pflegen Freundschaften eher, um eigenen Nutzen daraus zu ziehen

2. Der Redende: Viel Reden - Nichts dahinter

- Sie reden viel darüber, wie großzügig und hilfsbereit sie in der Vergangenheit waren oder wie sehr sie in der Zukunft noch geben und helfen können.
- Aber im Hier und Jetzt schieben sie häufig Ausreden vor und verweisen auf die eigenen Schwierigkeiten und Probleme, weswegen sie gerade nicht helfen können.

3. Der Schmeichler: Viel Schmeicheln - Wenig Wahrhaftigkeit

- Sie bekräftigen dich in allem was du tust - egal ob heilsam oder unheilsam, egal ob es gut für dich ist oder schlecht für dich ist - d.h. sie haben kaum wahres Interesse an dir oder an was du gerade brauchst und tust.
- Sie loben dir großzügig ins Gesicht - hinter deinem Rücken lästern sie über dich.

4. Der Leichtfertige: Freund nur beim Feiern - Ansonsten abwesend

- Ist nur auf Parties, Festivals oder auf der Straße ein Freund - nur wenn es um das Feiern, das Trinken, das Glücksspiel und ähnliche Aktivitäten geht.
- Außerhalb solcher Aktivitäten ist diese Person abwesend und zeigt kein wirkliches Interesse an anderen Personen oder Freundschaft.

Wird es zur Gewohnheit, *selbst* solche Eigenschaften zu besitzen oder *im eigenen Umfeld* zu dulden, dann, so sagt der Buddha, kann sich ganz allmählich eine Art Abwärtsspirale ergeben: Je mehr man sich in sich und um sich herum an unheilsame / destruktive Qualitäten gewöhnt, desto mehr kann sich unser gesamtes Umfeld auf diese Qualitäten anpassen / einschwingen.

Im schlimmsten Fall, so lehrt der Buddha, kann es dazu führen, dass sogar der eigene Freundeskreis sich nach und nach mit Personen füllt, die unter immer destruktiveren Gewohnheiten leiden - hier nennt der Buddha explizit Suchtgewohnheiten im Allgemeinen und im Speziellen bezüglich Glücksspiel und Alkohol; er nennt auch unheilsame sexuelle Aktivitäten und gewalttätiges Verhalten.

Wesen & Nutzen edler Freundschaft

Wenn im eigenen Freundeskreis solche unheilsamen Gewohnheiten präsent sind, können diese auch erneut auf uns zurück abfärben, wenn wir ihnen nicht bewusst, mitfühlend und weise begegnen. Und so kann sich ein Teufelskreis ergeben, der sich selbst verstärkt und erweitert. Deshalb sagt der Buddha, sind tugendvolle Freunde so dermaßen wichtig, weil sie sich gegenseitig dabei helfen, auf einem wohlwollenden, heilsamen Weg zu bleiben. Das ist der Kern der tugendvollen, edlen Freundschaft, die der Buddha sowohl für Ordinierte als auch für Laien-Praktizierende gelobt und beworben hat.

Kalyāṇamitta - der tugendvolle Freund

Der buddhistische Fachbegriff für einen weisen, edlen, heilsamen Freund ist Kalyāṇamitta - von kalyāṇa = tugendvoll, moralisch rein, wohlwollend + mitta = Freund. Mit diesem Begriff beschreibt der Buddha die / den idealen FreundIn. Dieser Fachbegriff kann zum Einen als besonders vorteilhaft im Bezug auf den Weg der Befreiung verstanden werden: Für Buddhisten ist ein Kalyāṇamitta nicht „nur“ ein Freund im allgemeinen Sinne, sondern kann in sich auch Eigenschaften eines Vorbilds, eines Unterstützers und eines Lehrers im Bezug auf die Dharma-Praxis vereinen.

Gemeinsamer spiritueller Fortschritt

Aus buddhistischer Sicht unterstützt die ideale Form der Freundschaft - Kalyāṇamitta - durch gegenseitige Hilfe und Unterstützung auf dem Weg auch immer den spirituellen Fortschritt. Viele bekannte Schülerinnen und Schüler des Buddhas erlangten ihren ersten Zugang zum Weg der Befreiung / zur Lehre des Buddhas durch die Unterstützung und Begleitung von guten, tugendvollen Freunden - Kalyāṇamittas - und waren diesen für ihre liebevolle Präsenz unendlich dankbar. Zwar ist der Buddha der bedeutsamste Lehrer für sie gewesen - doch für die meisten Ordinierten damals waren im Alltag als Nonne oder Mönch vor allem ihre guten Ordensfreundinnen und -freunde ihre Bezugspersonen und Begleiter auf dem Weg der Befreiung.

Natürlich muss man aber kein Ordiniertes, kein Erleuchtetes und auch kein Buddha sein, um anderen Menschen auf ihrem weltlichen oder spirituellen Weg wertvolle Unterstützung zukommen lassen zu können. Und die Unterstützung, die man Freunden zukommen lässt, muss auch nicht immer aktiver Art sein, wie zB in Form von Großzügigkeit, Ratschlägen und Hilfeleistungen. Denn im Grunde ergibt sich die stärkste Energie guter Freundschaft aus der eigenen Praxis heraus: Was auch immer eine Person an Tugend und heilsamen Eigenschaften innerlich kultiviert hat, kann sich auf andere Menschen ebenso abfärben oder übertragen, wie wir es bereits von unheilsamen Eigenschaften und Gewohnheiten her kennen - nur hier ist das Abfärben natürlich ein heilsames, gegenseitiges Inspirieren.

Freundschaft als Übungsfeld der 4 Unermesslichen

Freunde sind auch ein gutes Übungsfeld für die vier unermesslichen Geisteshaltungen [Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut] Zu jeder Zeit kann ich **Liebende Güte** und Warmherzigkeit für den Freund oder die Freundin entwickeln und ihnen Glück und Zufriedenheit wünschen und mich dafür einbringen. Wenn sie Probleme haben, ist dies eine Gelegenheit, um **Mitgefühl** und Hilfsbereitschaft zu üben. Wenn es ihnen gut geht oder sie Gutes tun, kann man sich in wohlwollender **Mitfreude** üben. Und um zu üben, in all unseren Beziehungen auch Anhaftung und Parteilichkeit zu vermeiden, stellt unsere Freundschaft auch ein Übungsfeld in Gleichmut dar. Natürlich versucht man es, diese vier Qualitäten von Liebender Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut *allen* Wesen gegenüber zu kultivieren. Aber mit FreundInnen ist es anfangs leichter, ein bewusstes Händchen für diese Geisteshaltungen zu bekommen, bevor man sie dann nach und nach ausweitet.

Freundschaftliche Unterstützung im Heilsamen

Ein schönes Beispiel dafür, dass freundschaftliche Dienste, die auf den ersten Blick keine besonders große Bedeutung zu haben scheinen, dennoch große Resultate bewirken können, finden wir in der Lebensgeschichte des Buddhas: Während Siddhartha noch im Palast seiner Eltern lebte, hatte er einen besonders guten und treuen Freund - den Diener und Wagenlenker Channa.

Siddhartha hatte Channa um einen gemeinsamen Ausflug aus dem behüteten Palastleben gebeten - Siddhartha wollte sein inneres spirituelles Interesse vertiefen und sich über das Leben und das Leid menschlicher Existenz ein genaueres Bild machen. Im behüteten Palastleben war dies Siddhartha kaum möglich. Und so war es dann Channa gewesen, der Siddhartha dessen bekannte Ausfahrt aus dem Palast ermöglicht hatte. Auf dieser Ausfahrt erlangte Siddhartha seine ersten tiefen Einsichten in die Faktoren Alter, Krankheit und Tod - und auf diesen Ausfahrten entfaltete sich in Siddhartha die erste Inspiration / Motivation, ein Leben als spiritueller Suchender / Praktizierender zu leben.

Channa hatte von Siddharthas Eltern eigentlich den Auftrag erhalten, Siddhartha von weltlichen und spirituellen Belangen abzuschirmen, damit dieser später in den Fußstapfen des Vaters folgend das Königreich regieren würde. Doch Channa entschied sich dazu, Siddhartha in dessen heilsamen Interessen zu unterstützen und zu begleiten - obgleich Channa selbst damals keine großen Interessen bezüglich Spiritualität besaß. Diese Form der freundschaftlichen Unterstützung Channas stellte rückblickend also einen wichtigen Faktor auf Siddharthas Weg zur Buddhaschaft dar.

Beziehungen können über mehrere Leben hinweg bestehen

Der Buddha hat öfters hervorgehoben, dass enge tugendhafte Freundschaften sich auch über viele Leben hinweg entfalten und unterstützen können - besonders im Bezug auf den Weg der Befreiung. Dies erkannte er mithilfe seiner Fähigkeit, vergangene Leben und karmische Verbindungen von Personen durchschauen zu können. In gleicherweise aber können auch unheilsame / destruktive Verbindungen zwischen bestimmten Personen über mehrere Leben hinweg immer wieder ähnliche Formen von Leiderfahrungen ins Leben rufen - bis zu einem Punkt, an welchem tiefes Verständnis und Mitgefühl diesen Kreislauf leidhafter Gewohnheiten und Beziehungen auflösen.

Die Wichtigkeit eines Guten Freundes

Eine besonders bekannte Lehrrede zur Bedeutung guter Freunde ist im Upaddha Sutta, im Samyutta Nikāya, überliefert worden. In dieser Lehrrede sprach der Mönch Ānanda zum Buddha: „Gute Freunde, Begleiter und Gefährten mit tugendvollen Qualitäten machen die Hälfte des spirituellen Lebens aus.“ In Deutschland kann man das vielleicht salopp mit der Redensart ausdrücken: „Gute Freunde, Begleiter und Gefährten mit tugendvollen Qualitäten sind für das spirituelle Leben bereits die halbe Miete.“

Der Buddha antwortete darauf jedoch: „Sage das nicht, Ānanda, sage das nicht! Denn gute Freunde, Begleiter und Gefährten mit tugendvollen Qualitäten sind *das Ganze* des spirituellen Lebens. Denn ein Mönch kann davon ausgehen, dass er durch die Begleitung und Freundschaft solcher guten Freunde, Begleiter und Gefährten den Weg der Befreiung - also den Edlen Achtfachen Pfad - kontinuierlich kultivieren / entwickeln / entfalten wird.“

Hier macht der Buddha deutlich, wie wichtig es für einen buddhistischen Praktizierenden ist, den Weg der Befreiung / den Achtfachen Pfad im regelmäßigen Kontakt / Austausch mit anderen Praktizierenden zu gehen / zu üben. Hierbei ist es auch immer von Vorteil, Kontakt mit Praktizierenden / LehrerInnen / Übenden zu halten, die mehr Erfahrung und Wissen / Einsichten in den Weg haben, als man selbst. Solche Kalyanamittas wirken durch ihr Mehr an Erfahrung und durch ihre Stabilität in Studium und Praxis wie Dünger für den Gemüsegarten. Darüber hinaus kann man durch den Austausch mit guten Dharma-Freunden auch blinde Flecken bei sich entdecken, die man im Alleingang mit hoher Wahrscheinlichkeit übersehen hätte. Und zusätzlich bleibt man durch diesen Austausch und Kontakt mit anderen Praktizierenden auch offener für unterschiedliche Perspektiven und vertieft dadurch sowohl Wissen als auch Erfahrung.

Kalyāṇamitta spezifisch aus der Perspektive von Laien

Im Dīghajāṇu Sutta - im Aṅguttara Nikāya 8.54 - äußerte sich der Buddha auch kurz spezifisch zur Praxis von tugendvoller Freundschaft eines Laienpraktizierenden:

„Was ist heilsame / tugendvolle Freundschaft? Wenn eine Person in einem Dorf oder einer Stadt lebt, in der von ihrem Verhalten her reife Menschen leben [...] die bereits stabiles Vertrauen in den Dharma besitzen und sich bereits stabil in Tugend, Großzügigkeit und Weisheit üben - und wenn diese Person nun mit diesen reifen Menschen Umgang pflegt, sich mit ihnen unterhält und austauscht, ihrem reifen Verhalten nachstrebt und bezüglich ihres Vertrauens in den Dharma, ihrer Tugend, ihrer Großzügigkeit und ihrer Weisheit nach eifert - das nenne ich heilsame / tugendvolle Freundschaft.“

Hier betont der Buddha noch einmal deutlich, dass man bei der Freundschaft im Sinne des Fachbegriffs Kalyāṇamitta seine eigene Tugend / spirituelle Entwicklung an Übenden und Praktizierenden orientiert und ausrichtet, die im Vergleich zu uns bereits weiter fortgeschritten / erfahrener sind. Aber natürlich heißt das nicht, alle anderen Freundschaften abubrechen und sich nur noch mit denjenigen Personen zu umgeben, die uns in Sachen Tugend, Dharma und Praxis voraus sind :) Der Buddha möchte nur deutlich machen, dass es von großem Nutzen ist, auch solche Freundschaften zu haben und zu pflegen. Denn alles Gute, was man durch eine Freundschaft im Sinne des Kalyāṇamitta *in sich* kultiviert und entfaltet, ist man dann ja auch in der Lage direkt und indirekt auch wiederum anderen Menschen weiter zu geben, mit denen man im Kontakt ist.

Eigenschaften „Heilsamer Freunde“

Im Aṅguttara Nikāya - im Paṭhamamitta Sutta und im darauf folgenden Dutiyamitta Sutta - lobte der Buddha jeweils 7 Eigenschaften, die eine Person zu einem wahrhaftig guten Freund machen - manche davon sind spezifisch im Bezug auf den Weg der Befreiung zu verstehen, können aber auch immer ganz allgemein verstanden werden. Sie lauten:

7 Eigenschaften aus dem Paṭhamamitta Sutta

1. Er gibt, was schwer zu geben ist
2. Er tut, was schwer zu tun ist
3. Er erträgt mit Geduld und Mitgefühl, was schwer zu ertragen ist
4. Er vertraut dir seine eigenen Geheimnisse an
5. Und was ihm als Geheimnis anvertraut wurde, bewahrt er vertraulich
6. In schwierigen Zeiten verlässt er dich nicht
7. Wenn du unter Armut leidest, schaut er nicht auf dich herab

7 Eigenschaften aus dem Dutiyamitta Sutta

1. Er ist liebevoll und warmherzig
2. Er ist ernsthaft und respektabel
3. Er ist geachtet und geschätzt
4. Er teilt den Dharma Buddhas + wenn nötig wohlwollende Ermahnung / Kritik
5. Er ist ebenso offen für Belehrung, Ermahnung und Kritik
6. Er unterhält sich / tauscht sich aus über bedeutsame Dinge / Themen
7. Er verleitet nicht zu unheilbarem Tun oder d. Weg d. Befreiung zu verlassen

4 Arten von „Heilsamen Freunden“

Nachdem der Buddha im Sigalovada Sutta zuerst die Eigenschaften „Unheilsamer Freunde“ aufgelistet hatte, nannte er auch die Eigenschaften „Heilsamer Freunde“:

1. Der Helfer: Hilfsbereitschaft und Großzügigkeit

- Sie stehen stabil und warmherzig zur Seite, selbst wenn es dir aus eigener Nachlässigkeit / Unachtsamkeit schlecht geht - sie weisen dich wohlwollend darauf hin und stärken dich darin, wieder auf heilsame / gesunde Wege zu kommen.
- Sie schützen deinen Besitz / Eigentum, selbst wenn dieser aus deiner eigenen Nachlässigkeit heraus in Gefahr sein sollte - und weisen dich wohlwollend darauf hin
- Bist du in Gefahr, stehen sie dir zur Seite & stellen Schutz und Hilfe zur Verfügung
- Fragst du um Unterstützung, geben sie nicht nur das Nötigste, sondern stellen dir gerne mehr als das Nötigste, sogar das Doppelte zur Verfügung [Geld, Dinge, Rat...]

2. Der Beständige: Ein gutes/großes Herz - in guten und auch in schlechten Zeiten

- Sie vertrauen dir ihre eigenen Geheimnisse an
- Deine eigenen Geheimnisse sind bei ihnen sicher
- Geht es dir schlecht / hast du Schwierigkeiten, verlassen sie dich nicht einfach
- Selbst ihr eigenes Leben würden sie geben, um dir zu helfen.

3. Der Mentor: Der warmherzige und weise Ratgeber

- Raten / helfen dir, unheilsame / ungesunde / destruktive Handlungen aufzugeben
- Raten / helfen / stärken dich darin, gesunde / heilsamen Handlungen zu pflegen.
- Geben ihr heilsames / Wohl-bringendes Wissen / Erfahrung weiter, das dir fehlt.
- Begleiten / unterstützen dich auf dem Weg zu wahren Glück und Freiheit von Leid.

4. Der Mitfühlende: Der Freund, des großen Mitgefühls

- Wenn du leidest, haben sie keine Schadenfreude, sondern fühlen mit dir
- Sie können sich an deinem Erfolg und Wohl-Sein mitfreuen.
- Sie halten andere davon ab, schlecht über dich zu reden
- Stattdessen ermuntern sie sogar, über deine guten Eigenschaften zu sprechen

Freundschaft ist kein Therapieersatz

Eine gesunde Freundschaft braucht ein gesundes Gleichgewicht. Man sollte darauf achten, nicht unbewusst Rollen / Funktionen von Eltern, Therapeuten oder Lehrern zu übernehmen. Freundschaft ist Freundschaft. Natürlich bereichern sich gute Freunde einander. Aber all diese guten Eigenschaften und gegenseitige Unterstützung sollten von Leichtigkeit und Ungezwungenheit geprägt sein. Man sollte sich nicht erdrückt oder zu etwas gezwungen fühlen.

Daher ist das Phänomen der Co-Abhängigkeit natürlich *kein* Ausdruck einer heilsamen, tugendvollen Freundschaft. Deshalb sollte man auch hier wieder erwähnen: Wenn ein Thema oder eine Situation zu schwierig ist, kann man sich selbst oder auch gemeinsam Hilfe holen. Es gibt heutzutage in Deutschland viele gute Möglichkeiten, sich Hilfe zu holen - seien es Therapeuten, die Telefonseelsorge oder Sozialarbeiter usw. - dafür muss man sich nicht schämen.

Gleichzeitig muss man einen Menschen nicht alleine lassen, der gerade eine große Krise durchlebt. Denn man kann ja die Freundschaft soweit pflegen, wie man es schafft und klar kommunizieren, wo die eigenen Grenzen sind. In einer guten Freundschaft ist es möglich, sich gegenseitig klar mitzuteilen, wo man steht und wie man sich gegenwärtig fühlt. Dadurch bewahrt man die Offenheit und Ehrlichkeit untereinander und hält die Freundschaft in einem gesunden Gleichgewicht.

Geleitete Meditation oder Reflektion: Freundschaft

• Welche Person war / ist für euch ein besonders guter Freund?

- Erinnerung an besonders schöne Situationen & Erfahrungen
- Wo war die Person besonders für euch da? Und in welcher Weise?
- Wo wart ihr für die Person besonders da? Und in welcher Weise?
- Fühlt diese Freude / Dankbarkeit / Wertschätzung für die Person und Freundschaft tief in eurem Herzen
- Fühlt diese Energie von Freude als warme Energie im Herzen

• Dankbarkeit, Warmherzigkeit & Freude schicken

- Schickt diese Warmherzigkeit von Herzen nun dieser Person und wünscht ihr alles Gute - Wohl-Sein - Glück - Freiheit von Leid
- Schickt diese Warmherzigkeit von Herzen nun allen fühlenden Lebewesen und wünscht ihnen alles Gute - Wohl-Sein - Glück - Freiheit von Leid
- Wünscht auch euch selbst alles Gute - Wohl-Sein - Glück - Freiheit von Leid
- Möge ich selbst und mögen alle Wesen immer gute, heilsame und wohlwollende Freundschaften erfahren und pflegen.