

DHARMA. KINDER. – KINDER & DHARMA?

VON DH. JNANACANDRA

Familienretreats bieten Eltern die Möglichkeit, mit ihren Kindern zusammen den Dharma zu üben. Was ist der Sinn solcher Angebote?

April 2000 im Meditationszentrum Kühnhude im Sauerland. 17 Erwachsene und 10 Kinder kommen zusammen zu einem Familienretreat. Familienretreat? Ist das nicht ein Widerspruch in sich? Retreat heißt doch Rückzug, bewusster Rückzug aus der Unruhe und Ablenkung des Alltags. Wozu sollte es gut sein, ausgerechnet einen der aufdringlichsten und forderndsten Aspekte unseres Alltags, unsere Kinder, mit ‚auf Retreat‘ zu nehmen?

Gleich vorweg: Natürlich ersetzt ein Familienretreat nicht die ‚gewöhnlichen‘ Retreats. Jeder, der den Dharma ernsthaft üben will, braucht gelegentlich Schonräume für seine Praktik. Wir brauchen Stille, und wir brauchen die einfachen, regelmäßigen Strukturen eines Meditationsretreats, um inneren Raum zu schaffen und zu jenen verborgenen Quellen in uns durchzudringen, aus denen wir Inspiration und Kraft für unsere weitere Übung schöpfen. Jeder Dharmäubende braucht diese Zeiten der Stille, und Eltern vielleicht ganz besonders – gelegentlich brauchen wir Zeit alleine, *ohne* unsere Kinder.

Familienretreats ersetzen nicht die gewöhnlichen Retreats, aber sie sind ein wichtiges Zusatzangebot für Buddhisten, die auch Eltern sind. Als solches erfüllen sie zwei wichtige Aufgaben. Zum einen helfen sie den Eltern, eine Brücke zu schlagen zwischen ihrer spirituellen Übung und der Alltagssituation. Zum anderen geben sie unseren Kindern eine Gelegenheit, das, was ihren Eltern so wichtig ist, kennenzulernen.

Warum sollte es überhaupt nötig sein, eine Brücke zwischen unserer spirituellen Übung und unserem Familienleben zu schlagen? Spirituelle Übung findet ja nicht ausschließlich auf dem Sitzkissen statt, sondern sollte alle Aspekte unseres Leben durchdringen. Ist also nicht jeder Moment unseres Tages, auch jeder Moment mit unseren Kindern eine Gelegenheit zur Übung?

Die Frage danach, wie effektiv man denn praktizieren könne, wenn man Kinder hat, ist eine, an der sich die Geister besonders gerne und besonders vehement scheiden. „Kindererziehung ist Klosterleben! Das Leben mit Kindern ist die stärkere Praxis!“ heißt es in

einer deutschsprachigen buddhistischen Zeitschrift, die ich kürzlich las. Das ist das eine Extrem, dem man öfter begegnet. Hier wird das Leben mit Kindern zu einer spirituellen Praxis per se hochstilisiert, zu einer rein altruistischen und hingebungsvollen Handlung, gegen die sich das Leben im Kloster wie Urlaub ausmacht. Wenn aber Elternschaft *an sich* eine so effektive spirituelle Praktik ist, drängt sich dann nicht die offensichtliche Frage auf, warum wir nicht einige Millionen spirituell fortgeschrittener Menschen auf diesem Planeten haben?

Das andere Extrem, dem man öfters begegnet, besteht darin zu glauben, Kinder seien mehr oder weniger eine Antithese zum spirituellen Leben. Wer sich für ein Leben mit Kindern entschließe, und damit oft auch für Ehe und all die weltlichen Verpflichtungen, die damit einhergehen, entscheide sich damit zwangsläufig gegen die Möglichkeit, ein ernsthaftes und durch und durch spirituelles Leben zu führen.

Wie so oft, ist die Wahrheit in keiner dieser extremen Auffassungen zu finden. Statt das Leben mit Kindern zu spiritualisieren oder aber zu diskreditieren, tun wir besser daran, es als das zu sehen, was es ist: Einfach als eine der vielen verschiedenen Lebensalternativen; eine Lebensform, die so alt ist wie die Menschheit, von vielen biologischen Instinkten durchzogen, mit egoistischen und altruistischen Anteilen; eine Lebensweise, die dem praktizierenden Buddhisten Chancen bietet, ihn aber auch vor Schwierigkeiten stellt; die uns in Pflichten einbindet, die uns manchmal wachsen lassen und andere Male als Fessel vorkommen; Alltagssituationen, die uns manchmal den nötigen Kick geben, ernsthafter dem Buddhapfad zu folgen und uns andere Male in einen sanften Nebel hüllen, der uns den Buddhapfad vergessen lässt.

Letztenendes ist es einzig und allein die Aufrichtigkeit und Tiefe unserer Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen, die bestimmt, inwieweit wir Buddhisten sind. Wie wir es aber *in der Praxis und in unseren konkreten Lebensumständen* schaffen, diese Zufluchtnahme zu vertiefen, das ist etwas, was wir erst allmählich und manchmal mühsam erlernen müssen. Wenn wir als Eltern und praktizierende Buddhisten zusammenkommen, dann sind genau dies die Fragen, die uns

beschäftigen. Wie drückt sich unsere Übung auf dem Kissen im Alltag mit Kindern konkret aus? Wo gibt es Schwierigkeiten? Wie klappt es mit der täglichen Meditation, wie mit Retreats? Wo tun sich im Alltag besondere Übungsfelder auf? Wie gehen andere mit ähnlichen Situationen um?

Auf einem Familienretreat haben wir also die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch mit anderen, und das kann uns inspirieren und helfen, unsere eigene Praxis wirksamer zu gestalten. Aber nicht nur das. Wir können auch unser erzieherisches Handeln im Lichte Dharmischer Prinzipien reflektieren. Es gibt so unendlich viele ‚Ansichten‘, ‚Theorien‘ und ‚Ideologien‘ zur Kindererziehung, in deren Dickicht und Widersprüchlichkeiten man sich nur zu leicht verlaufen kann. Halten diese Ansichten der Prüfung am Maßstab buddhistischer Lehren stand? Wie kann uns der Dharma, die buddhistische Weltsicht in unserer Aufgabe als Eltern Richtung weisen?

Das zweite große Anliegen von Familienretreats ist es, unsere Kinder einzuladen in die Welt des Dharma, die uns so wichtig ist, unseren Kindern aber leider nur zu oft verschlossen bleibt. Was wissen unsere Kinder eigentlich von dem, was uns tief im Inneren bewegt und leitet? Wieviele unserer Kinder verbinden mit „Buddhismus“ hauptsächlich die Erfahrung abwesender Eltern und verschlossener Türen? Man muss leise sein, während Mama meditiert, und Papa verschwindet mal wieder für zwei Wochen, „auf Ritriet“, wie er immer sagt...

Der tibetische Lehrer Dhardo Rimpoche war von tiefstem Herzen überzeugt, dass der Dharma das Wertvollste ist, was die Menschheit besitzt. Deshalb wollte er, dass die Kinder seiner Schule – eine Schule für tibetische Flüchtlingskinder in der nordindischen Stadt Kalimpong – unter dem heilsamen und segenspendenden Licht des Dharma aufwachsen. Seine Schule war und ist noch heute ausdrücklich buddhistischen Werten verpflichtet und die Kinder dort rezitieren mit großer Selbstverständlichkeit täglich traditionelle buddhistische Verse der Verehrung. Wir im Westen tun uns manchmal nicht so leicht damit, unsere Kinder vom Licht des Dharma einhüllen zu lassen. Von vagen Ideen über ‚kindliche Individualität‘ oder ‚Entscheidungsfreiheit‘ geleitet, haben wir Angst davor, unsere Kinder zu ‚indoktrinieren‘. Oder aber wir halten den Dharma für zu hehr und heilig und meinen ihn vor dem profanen Zugriff unserer Kinder bewahren zu müssen.

Selbst wenn wir persönlich von buddhistischen Werten überzeugt sind und sie ernsthaft zu leben versuchen, fühlen wir uns oft befangen und verlegen, wenn es

daran geht, sie unseren eigenen Kindern zu vermitteln. Es fällt uns nicht immer leicht, unseren Kindern auf unbefangene und unverkrampfte Weise vom Buddha zu erzählen, sie zu lehren, wie man z.B. einen Schrein begrüßt, oder ihnen unumwunden zu sagen, dass Handeln (karmische) Folgen hat. Andere sind da weniger befangen, und wenn wir uns damit zurückhalten, unsere Kinder zu leiten, dann werden andere das um so effektiver tun.

Die Bilder und Mythen, mit denen unsere Kinder aufwachsen, werden sie ein Leben lang prägen oder zumindest beeinflussen. Vielleicht Bilder von Rittern und Königen, von Pocahontas, Darth Maul oder auch Aschenputtel mit ihrem Prinzen. Aber wieviel wissen unsere Kinder von den neuen Bildern, die langsam aber stetig in unseren eigenen Herzen Wurzel schlagen? Das Bild des Buddha unter dem Bodhibaum, still und unberührt von Maras Angriffen; Tara, die sanfte Beschützerin, geboren aus den Tränen Avalokitesvaras; Angulimala; das Lebensrad; das Bild der Menschheit als See voller Lotusse... Wagen wir es, unsere Kinder in diese schöne, bedeutungsvolle und im wahrsten Sinne ‚heil-same‘ Bilderwelt einzuladen?

Auf Familienretreats ebenso wie an manchen buddhistischen Festtagen im Zentrum sind wir darum mit den Kindern gemeinsam im Schreinraum. Wir erzählen Geschichten aus der buddhistischen Tradition und feiern Pujas in einfacher Sprache. Die Kinder machen mit großer Hingabe Opfergaben oder sammeln sie in der Natur. Wir lernen ein wenig Schreinraum-‚Etikette‘ und lauschen aufmerksam auf den langsam verhallenden Ton einer Klangschale. Wir hören Geschichten von Mitgefühl und Geduld und lernen Helden kennen, echte Helden, die uns nicht nur in der Kinderzeit inspirieren können, sondern unser ganzes Leben lang.

Natürlich können wir nicht aus unseren Kindern Buddhisten ‚machen‘. Ob sie später den Weg des Buddha einschlagen werden oder nicht, ist eine Entscheidung, die sie selbst werden treffen müssen. Aber indem wir ihnen Werte, positive Bilder und eine gewisse ethische Sensibilität nahebringen, geben wir ihnen zumindest die bestmöglichen Startvoraussetzungen dafür, später emotional positive und verantwortliche Menschen zu werden – der beste Nährboden, auf den dann, *vielleicht*, der Samen des Dharma fallen kann.

Dieser Beitrag erschien ursprünglich im Herbst 2000 in den "Nachrichten aus dem Essener Mandala". © Dh. Jnancandra..