

Liebe und was sonst noch zählt...

Sexualität und der Weg des Buddha

Maitreyabandhu

Kurz nachdem ich den Buddhismus kennengelernt hatte, kündigte ich selbstbewusst an, dass ich innerhalb von drei Jahren zölibatär leben würde. Warum es nun gerade drei Jahre waren und nicht zwei oder fünf, weiß ich nicht. Was ich aber wusste, war, dass ich weiter von ganzem Herzen und so kompromisslos wie möglich ein spirituelles Leben führen wollte. Und für mich hieß das innerhalb von drei Jahren ins Zölibat einzutreten.

Dies ist nun zwölf Jahre her, und ich bin noch immer sexuell aktiv, noch immer in derselben Beziehung und versuche noch stets von ganzem Herzen und ohne Kompromisse ein spirituelles Leben zu führen. Es ist keineswegs so, dass ich die Sache mit dem Zölibat aufgegeben hätte, oder dass ich sexuelle Beziehungen nicht mehr als Kompromiss erleben würde (in gewisser Weise empfinde ich sie mehr denn je als solchen). Doch bin ich zu einer realistischeren Einschätzung der Kräfte gelangt, die ich da umzuwandeln versuche. Ich bin ein wenig reifer geworden und mein naives Selbstvertrauen wurde gedämpft, als mir klarer wurde, wie schwierig es ist, sexuelles Verlangen zu transzendieren.

Zum spirituellen Leben gehört, dass wir unser gesamtes Sein transformieren und in uns die scheinbar paradoxen Spannungen auflösen, die dies mit sich bringt. Eine dieser Spannungen, so könnte man sagen, ist jene zwischen den beiden mächtigen Polen von Sinn und Freude; im spirituellen Leben versuchen wir, diese zu vereinigen und zu transzendieren. Ein Leben ohne Sinn ist seicht und armselig; ein Leben ohne Freude ist beinahe unlebbar. Beim Versuch beides zu vereinigen und zu transzendieren müssen wir nicht nur unbequemen Wahrheiten über Sexualität und Romantik ins Auge sehen, sondern auch Quellen der Freude finden, die auf tiefere Weise befriedigen und uns nicht vom Sinn ablenken, sondern ihn im Gegenteil bestärken.

Für die meisten ist das keine einfache Sache. Viele von uns stellen fest, dass sie nicht einfach das Bedürfnis nach Sex verleugnen oder die emotionale Bindung an jene, mit denen sie in einer romantischen Beziehung sind, abbrechen können. Täten wir dies, bekämen wir schnell das Gefühl, um einer emotional sterilen ‚Spiritualität‘ willen unsere Freude aufgeben zu haben. Wahrscheinlich würde es dann nicht allzu lange dauern, bis das von unmenschlich erscheinenden ‚Idealen‘ frustrierte Bedürfnis nach Freude sich in einer emotionalen Gegenreaktion wieder Geltung verschafft. Wenn wir jedoch unser Streben nach Freude überhaupt nicht mäßigen, können Sex und Liebesbeziehungen schnell unser Leben beherrschen. Sie können jede Menge Zeit und emotionale Energie verzehren, und nur wenig davon für Dinge von bleibendem Wert und Sinn übrig lassen.

Unsere Versuche, ein Leben zu führen, das Sinn und Freude vereint, werden von einer Kultur untergraben, die von Sex und romantischen Liebesgeschichten besessen ist. Eine feministische Schriftstellerin hat unsere Gesellschaft einst mit einem gewaltigen, ganz dem Geschäft des Verschiebens und Verkuppelns gewidmeten Rangiergleis verglichen. Kaum ein Popsong, Film, kaum eine Reklame, die uns nicht davon überzeugen will, irgendwo dort draußen warte der für

uns ‚signifikante Andere‘, der oder die Richtige. Er oder sie wird einen wohlproportionierten Körper haben, Designerkleidung tragen und uns den höchsten, immer schon ersehnten Segen bringen: bleibendes Glück und vollständige Befriedigung. Dass die romantische Liebe in der modernen Gesellschaft praktisch vergöttlicht wird, hat eine Fülle ungesunder Nebenwirkungen, wie zum Beispiel eine übermäßige Beschäftigung mit Sex auf Kosten mehr verfeinerter Freuden und eine unkritische Überbewertung des ‚Paares‘.

Dem Buddha zufolge ist *samsara* (das gewöhnliche Leben) durchzogen von *dukkha*, was man mit ‚Nichtbefriedigung‘ übersetzen könnte. Wohin auch immer wir gehen, was auch immer wir erleben, nie ist es vollkommen. Wir sind nie ganz zufrieden, fühlen uns nie ganz vollständig. Immer bleibt ein Gefühl, dass etwas fehlt. Eine der wichtigsten Art und Weisen, in denen wir dieser Erfahrung der Unvollständigkeit ausweichen, besteht darin, uns Dinge der Außenwelt anzueignen. Manchmal suchen wir Sicherheit durch den Besitz materieller Güter, doch können wir uns auch andere Menschen aneignen.

Wenn Menschen von ihrem ‚Partner‘ oder gar von ihrer ‚anderen Hälfte‘ sprechen, bringen sie unwillkürlich eine Wahrheit zum Ausdruck – wir versuchen uns andere gewissermaßen einzuverleiben, um ein Gefühl von Ganzheit zu bekommen. Doch leider funktioniert dies nicht. Nichts, was von außen kommt, kann uns dieses Gefühl der Vollständigkeit vermitteln. Die Erfahrung von *dukkha* lässt sich nur auf der Ebene individueller spiritueller Übung auflösen.

Doch der Buddha lehrte nicht nur, dass das Leben voll von Schmerz ist, sondern auch, dass das Akzeptieren von *dukkha* und seine Bewältigung die Basis für die Entwicklung von Weisheit und Mitgefühl darstellt. Mitten in der Erfahrung von Leiden finden wir Hinweise auf das grenzenlose Potential des Menschseins. Doch leider bemühen wir uns oft nicht darum, dieses Potential in uns selbst zu aktivieren, sondern projizieren es statt dessen nach außen und suchen die Quelle alles Guten in anderen Menschen. Die romantische Liebe ist die Projektion von Vollständigkeit auf etwas Unvollständiges durch etwas Unvollständiges. Daher enthält sie ein unvermeidbares Element von Schmerz, Frustration und Unzufriedenheit.

Heutzutage wird alles vermarktet und vorgefertigt, nicht nur Gegenstände und Unterhaltung, sondern sogar Vorstellungen über das Leben. Wir sind von einer Art ‚sexuellem Konsumterror‘ umgeben. Dieser macht sich unser Gefühl der Unvollständigkeit zunutze mit der Botschaft, irgendetwas machten wir wohl falsch, oder nicht genug, oder mit dem falschen Menschen oder vielleicht auch mit zu wenigen Menschen oder am falschen Ort... Und so gelangen wir zur Überzeugung, es sei wohl unsere eigene Schuld, wenn wir kein bleibendes Glück und keine dauerhafte Befriedigung mit unserem sexuellen Partner erleben. Wenn wir – oder auch unser Partner – es nur besser hinkriegen würden, dann wären wir bestimmt glücklich.

Nur selten wird uns bewusst, dass das, was wir in Sex und in romantischen Liebesbeziehungen suchen, dort nicht zu finden ist. Diese Dinge können uns zwar ein gewisses Maß an Freude und Befriedigung geben, doch nicht jene umfassende Freude und Befriedigung, die wir uns von ihnen erhoffen. Statt dies aber zu erkennen, schieben wir oft die Schuld für unsere noch vorhandene Unzufriedenheit auf uns selbst, auf unseren Partner oder auch auf den Umstand, dass wir keinen solchen haben.

Der Buddha lehrt, dass wir im Leben die Wahl zwischen zwei Pfaden haben – wir können uns dem edlen Streben widmen oder dem unedlen Streben. Edles Streben heißt, dass wir uns auf die Suche nach dem Unbedingten begeben. Man könnte sagen, dass sich beim edlen Streben das Unvollständige auf die Suche nach dem Vollständigen begibt. Beim unedlen Streben hingegen begibt sich das Unvollständige auf die Suche nach dem Unvollständigen, in der irrigen

Annahme, es sei in Wirklichkeit vollständig. In beiden Fällen handelt es sich um eine Suche nach Vollständigkeit – nach dem Gefühl strahlender Zufriedenheit und Ganzheit, das jenen Zustand kennzeichnet, der über Sinn und Freude hinausgeht. Der Unterschied besteht darin, dass derjenige, der sich dem unedlen Streben widmet, am falschen Ort sucht. Wie es der Zendichter Ryokan beschreibt: „Den Wagen richtest du nach Norden, obgleich du in den Süden willst - wie denkst du jemals anzukommen?“

Die beständige Faszination und Leidhaftigkeit sexueller Beziehungen lässt sich darauf zurückführen, dass sie eine Suche nach dem Richtigen am falschen Ort sind. Völlige Befriedigung wird nie erreicht und scheint doch immer zum Greifen nahe: die nächste Person, die nächste Verabredung. Der Buddha sagt dazu: „Wie einem Mann, der Salzwasser trinkt, so wird auch dem, der seine Begierde nährt, der Durst ins Unermessliche steigen.“ Verlangen kann niemals befriedigt werden und mit unseren letztlich sinnlosen Versuchen, dies doch zu tun, fügen wir uns und anderen nur Leiden zu. Dies ist eine der schwierigsten Lehren, die der Mensch zu lernen hat.

Wenn wir unsere verborgene Vollständigkeit auf andere projizieren, bringen wir uns selbst dazu zu glauben, sie sei außerhalb unserer selbst zu finden. Zerschneiden dann die Beziehung und die mit ihr einhergehenden psychologischen Projektionen, ist dies oft eine äußerst schmerzhaft und enttäuschende Erfahrung für beide Seiten. Wie oft enden scheinbar zärtliche und liebevolle Beziehungen mit gegenseitigen Beschuldigungen und Verbitterung? Wollen wir dem Leiden entkommen, so müssen wir daher anfangen, uns von dem loszulösen, was wir begehren. Positiv ausgedrückt, müssen wir anfangen die richtigen Dinge am richtigen Ort zu suchen.

Verlangen kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Manche sexuellen Beziehungen sind relativ gesund und unkompliziert, während andere von neurotischer Abhängigkeit gekennzeichnet und emotional traumatisch sind. Manche Menschen begegnen ihrem Partner oder ihrer Familie rücksichtsvoll und mit Reife. Andere sind auf einer rastlosen Suche nach dem nächsten sexuellen Rausch oder der nächsten ‚perfekten‘ Beziehung. Für jemanden, der ein spirituelles Leben zu führen versucht, bestehen die Hauptgefahren von Sexualität darin, entweder in einen Zustand emotionaler Abhängigkeit zu geraten, oder aber in einen Zustand sexueller Getriebenheit. Emotionale Abhängigkeit bedeutet, dass das eigene emotionale Wohlbefinden von der ‚Liebe‘ unseres Partners abhängt; eine solche Abhängigkeit ruft oft eine unterschwellige Unsicherheit und Angst hervor, diese ‚Liebe‘ könnte entzogen werden. Die Folgen von emotionaler Abhängigkeit sind Kompromisse, eine fehlende Bereitschaft zu Auseinandersetzung und Konflikt innerhalb der Beziehung, sowie ein Leben der zahmen Häuslichkeit.

Legt man übertriebene Betonung auf die Bedeutung des Liebespaares, so führt dies zu einer nicht ausreichenden Wertschätzung unserer anderen Beziehungen – mit Freunden, Lehrern oder Familie. Unser Identitätsgefühl hängt eng mit unseren Beziehungen zusammen, und die Macht von Liebesbeziehungen ist so gewaltig, dass wir uns schnell nur noch als Teil eines Paares erleben können. Andere Beziehungen kommen im Vergleich zu jener mit unserem Partner dann an deutlich untergeordneter zweiter Stelle, und vor allem Freundschaften können lau und oberflächlich werden, weil unsere emotionale Energie ganz davon eingenommen wird, dafür zu sorgen, dass unsere sexuelle Beziehung funktioniert (oder eine zu finden, die das tut). Wenn ich mich in meinem Freundeskreis umschaue, fällt mir auf, dass die gelungensten Liebesbeziehungen jene sind, bei denen beide Partner ein voneinander unabhängiges Leben führen und in einem Netz echter Freundschaften fest verankert sind.

In vielen Formen des Buddhismus, wie sie traditionell bestanden, ist man entweder Mönch beziehungsweise Nonne oder aber Laie. Diese Trennung birgt die Gefahr, dass nur Mönche und

Nonnen als ‚echte‘ Buddhisten betrachtet werden, während die Rolle des Laienanhängers und der Laienanhängerin sich darauf beschränkt, für den Unterhalt der Kloostergemeinschaft zu sorgen. Das bedeutet implizit, dass man Sexualität aufgeben muss, um Buddhist zu werden. Nun, wo der Buddhismus im modernen Westen angekommen ist, wollen viele derer, die sich davon angezogen fühlen (sowohl in meiner eigenen Tradition, den Freunden des Westlichen Buddhistischen Ordens, als auch in vielen anderen Traditionen) zwar ernsthaft dem buddhistischen Übungsweg folgen, sind aber nicht bereit oder fühlen sich nicht in der Lage Sex aufzugeben. Gleichzeitig sehen sie aber ein, dass Verlangen Leiden erzeugt.

Was also können Buddhisten im Westen tun? Oft passen sie nicht in die traditionellen Kategorien von Mönch und Laie. Sie möchten meditieren, regelmäßig an Retreats teilnehmen, den Dharma studieren und so fort. Sie wollen sich ernsthaft dem spirituellen Leben widmen. Viele erkennen zwar an, dass es wertvoll ist Kinder großzuziehen, finden aber, dass Familienleben ihre Möglichkeiten, dem buddhistischen Pfad von ganzem Herzen zu folgen, beschränkt. Ohnehin unterscheiden sich die Bedingungen der modernen Welt sehr von denen der präindustriellen Gesellschaften, in denen sich der Buddhismus entwickelte. Durch Technologie wurden Sex und Schwangerschaft weitgehend voneinander getrennt, mit weitreichenden Folgen für unsere Gesellschaft. In vielen Ländern ist die Familie, die früher lebenswichtige und entscheidende soziale Einheit, im Auflösen begriffen – inmitten sprunghaft ansteigender Scheidungsraten, einer wachsenden Zahl von Einzelternfamilien und einem allgemein zunehmendem Bewusstsein, dass es andere sexuelle Möglichkeiten gibt als die heterosexuelle Monogamie.

Manche Menschen reagieren auf diese Entwicklungen, indem sie versuchen, ihre emotionale Abhängigkeit mithilfe von sentimental Vorstellungen vom ‚liebenden Paar‘ zu spiritualisieren. Andere sind von ihrer neu erlangten sexuellen Freiheit begeistert und verlieren sich in einer zwanghaften und sinnlosen Suche nach Lust, und wieder andere unterdrücken ihre ungewollten sexuellen Bedürfnisse mit pseudo-religiöser Gefühlskälte. Was wir brauchen, ist eine Vision vom spirituellen Leben, die die Dringlichkeit sexueller Bedürfnisse wie auch die Verlockungen der romantischen Liebe realistisch einschätzt, und uns zugleich Wege zeigt, wie wir über diese hinauswachsen oder zumindest unsere Abhängigkeit von ihnen überwinden können.

Die Kluft zwischen zölibatärem und nichtzölibatärem Leben mit ihren schwarz-weiß-Unterscheidungen kann die wirklichen Fragen verhüllen, vor die uns die Übung des Dharma stellt. Das spirituelle Leben ist dynamisch – worum es dabei geht, ist uns von dem Punkt ausgehend, an dem wir gerade stehen, hin zu immer altruistischeren und universelleren Geistesverfassungen zu bewegen. Nicht jeder wird sexuelle Beziehungen ganz hinter sich lassen wollen – manche haben familiäre Verpflichtungen und andere sind es zufrieden, eine reifere Liebesbeziehung einzugehen, die ihr spirituelles Streben unterstützt und ihnen reichlich Gelegenheit lässt, auch andere Freundschaften zu pflegen.

Viele werden jedoch viel weiter gehen wollen als dies. Ein spirituelles Leben führen heißt, die Kunst zu erlernen Verlangen zu überwinden und nach und nach das Anhaften zurückzulassen, das uns zu sexuellem Handeln bewegt. Inspiriert vom Leben und der Lehre des Buddha, werden sich manche dem spirituellen Leben von ganzem Herzen hingeben wollen und sich mit nichts Geringerem zufrieden geben als mit einer radikalen und kompromisslosen Herangehensweise.

Solche Menschen werden zwar noch immer mit sexuellem Begehren und romantischer Ausschließlichkeit zu kämpfen haben, doch werden sie sich, wenn sie ausdauernd und wirksam üben, schließlich davon befreien können. Sie werden sich Bedingungen schaffen, die ihnen erlauben starke, unterstützende Freundschaften zu knüpfen und sie werden Erfüllung auf Arten

und Weisen suchen, die wahrer und tiefer befriedigen und verfeinerter sind als Sex. Indem sie dies tun, werden sie jene beiden mächtigen Pole von Sinn und Freude zusammenführen und transzendieren, um so eine immer größere Quelle des Guten für die Welt zu werden.

Ein solcher Mensch bin ich bestrebt zu werden.

(Übersetzung aus dem Englischen von Jnanacandra)