

Die Verletzung des Svadharma durch falsch gelebte Gewaltfreiheit

*Bedenke auch, was sich gehört,
O Arjuna, und wanke nicht,
Denn fechten im gerechten Kampf,
Das ist des Kriegers erste Pflicht.*

(Kṛṣṇa , Bhagavadgītā, 2/31)

Wenn man mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in den Yoga-Kursen über das Thema Gewaltfreiheit (āhimsā) spricht, so dauert es meist nicht lange, bis auch extreme Positionen hierzu diskutiert werden. Indien gibt - auch in diesem Punkt - „reizvolle“ Projektionsflächen ab. Eine davon sind die Jainas.¹ Diese Religionsgemeinschaft geht auf **Mahāvīra** (wörtlich: großer Held) zurück, der ein Zeitgenosse Buddhas war und im 6./5. Jh. v. Chr. lebte. In dieser Gemeinschaft ist es Tradition, dass die Mitglieder einen Mund- und Nasenschutz tragen, um keine Fliegen einzuatmen. **Āhimsā** geht also hier zum Äußersten.

Von hier aus ist es dann nicht mehr weit zu der Frage: „Wenn mich eine Mücke sticht, darf ich sie dann töten?“ oder „Wenn Ameisen eine Straße in mein Haus verlegen, darf ich mich dann nicht wehren?“. Oder gar: Darf ich überhaupt „Nein“ sagen, wenn ich damit andere vor den „Kopf stoße“? Darf ich als Krankenschwester oder Arzt überhaupt eine Spritze geben oder an Operationen beteiligt sein (Körperverletzung)? Bei diesen Fragen gelangt man dann - im Kurs, aber auch für den eigenen spirituellen Weg (**sādhana**) - an einen Punkt, wo die Gefahr besteht, dass die Gedanken wirklichkeitsfremd und absurd werden. Aber man sollte diesen Fragen nicht aus dem Weg gehen. In vielen Fällen werden sie nicht aus abstrakt-theoretischem Interesse gestellt, sondern weil man in seiner Lebenssituation ganz konkret persönlich betroffen ist.

Viele dieser Fragen lassen sich einer Lösung zuführen, wenn man sie auch mit der persönlichen Lebensaufgabe verbindet. Im Yoga gibt es hierzu den Begriff des *svadharma* (*sva* = selbst; *dharma* = Verantwortung, Pflicht, Gesetz, Regel, „das was aufrecht hält“). Wir alle haben unsere besondere Position, Aufgabe und Verantwortung in dieser Welt. Ein Vater und eine Mutter haben die Aufgabe, ihre Kinder zu versorgen und zu erziehen. Ein Arbeitnehmer hat die Aufgabe, seinen Arbeitsvertrag zu erfüllen und - im Karma-Yoga-Sinn -

das Beste aus seiner beruflichen Situation für sich und andere zu machen. Ein Arbeitgeber hat die Aufgabe sein Unternehmen nicht nur zum eigenen Vorteil, sondern auch zum Wohl der Mitarbeiter, der Kunden, der Umwelt usw. zu führen. Ein Yoga-Lehrer hat die Aufgabe, die Menschen, die zu ihm kommen, dort abzuholen, wo sie stehen - und nicht, ihnen extreme Übungen abzuverlangen. Diese verschiedenen Lebensbezüge, in denen wir stehen - als Menschen mit einem Lebensrecht, als Familienmitglieder, als Arbeitende, als Yoga-Lehrende, als Yoga-Übende usw. - prägen unser *svadharma*.

Ein wachsendes Bewusstsein über das (eigene) *svadharma* führt zu einem tiefen Gefühl des Eingebettetseins, der Sicherheit, des Verbundenseins mit dem größeren Ganzen. Die Indianer töteten Büffel nur zu bestimmten Zeiten und nur so viele, wie sie zum Leben brauchten. Dabei wurde so gut wie alles an diesen Tieren verwertet. Die Jagd wurde abgeschlossen mit einem Ritus, bei dem sie dankten und um Verzeihung baten. Man kann fragen, warum haben sie überhaupt Tiere getötet? Warum haben sie nicht vegetarisch gelebt? Aber das Verhalten der Indianer setzt sich deutlich ab, von einem hemmungslosen Fleischkonsum, der Tiere zu Ware reduziert und entseelt, wie dies in unserer Gesellschaft der Fall ist.

Das Bewusstsein des (eigenen) *svadharma* führt - meines Erachtens - viele der oben angerissenen Fragen einer stimmigen Lösung zu. Es hilft auch spirituelle Texte besser zu verstehen. Auch sie sind nicht immer gewaltfrei bzw. fordern nicht stets Gewaltfreiheit. Nicht nur der eingangs zitierte Vers aus der **Bhagavadgītā** zeigt dies. Auch die Religion der Liebe, das Christentum hat im Neuen Testament Textstellen, die klar von Gewalt sprechen. „Ich bin nicht gekommen Frieden zu bringen, sondern das Schwert“, sagt Christus (Mt. 10/34). Auch die Tempelreinigung erfolgte nicht mit einem liebevollen Säuseln, sondern war ein von „heiligem Zorn“ erfüllter Akt.

Es gibt Situationen, wo Gewalt angewendet werden muss. Wenn wir davor zurückschrecken, kann dies - im Yoga-Sinne - zu einer Verletzung des eigenen *svadharmas* führen. Einige Beispiele: Ein Lehrer, der sich in der Schule bei seinen Schülern nicht durchsetzt (nicht durchsetzen kann), verletzt sein *svadharma*. Die Schüler müssen eine Lernsituation akzeptieren und andere Personen achten lernen. Das gleiche gilt für Eltern. Sie müssen ihren Kindern Grenzen aufzeigen. Nur so lernt ein Kind, sich als Teil eines größeren Ganzen zu fühlen, gewinnt Orientierung und erfährt - in einem guten, ganzheitlichen Sinne - Ordnung.

¹ Eine andere sind die „heiligen“ Kühe, die oft in Indien die Straße versperren und Staus verursachen.

Auch wenn dies wohl nicht ohne Aufschrei und Tränen geht - eine Erfahrung, die wohl alle Eltern machen müssen.

Auf der gleichen Linie liegt es, wenn Arzt (Ärztin) oder Krankenschwester (Krankenpfleger) einem Patienten eine - notwendige - Spritze geben oder sich an einem - notwendigen - chirurgischen Eingriff beteiligen, wegen dem der Kranke in die Klinik gekommen ist. Die Körperverletzung - juristisch ist eine solche ohne Frage gegeben; deshalb muss der Betroffene auch sein Einverständnis geben - ist Teil ihrer Berufspflicht. Sie müssen die Handlungen vornehmen, sonst würden sie ihr svadharma verletzen; wer sollte die Handlung sonst ausführen.

Aber nicht nur in der Zuwendung zu anderen besteht unser svadharma. Wir selbst haben auch ein Lebensrecht, das wir uns - notfalls - erkämpfen und verteidigen müssen. Ein Yoga-Übender muss sich den täglichen Raum für seine Übungen schaffen, notfalls gegen Ansprüche an seine Person seitens der Familie. Die größte Pflicht - so heißt es im Karma-Yoga - ist die spirituelle Verwirklichung. Denn deshalb sind wir vor allem auf der Welt. Und außerdem: Nur durch einen geklärten Geist und in einem gesunden Körper, können wir uns anderen angemessen zuwenden und unsere täglichen Aufgaben gut erfüllen.

Unabhängig von unseren spirituellen Pflichten: Niemand hat das Recht, die Hand auf uns zu legen und uns abhängig zu machen. Wir müssen lernen, uns abzugrenzen, „nein“ zu sagen, wenn die von anderen an uns gestellten Anforderungen über unsere Möglichkeiten und Ressourcen hinausgehen. Wir haben auch das Recht, uns eine für das eigene Selbstwertgefühl und Würde notwendige Intimsphäre zu bewahren. Wir haben das Recht, zu essen, unseren Körper zu schützen (Stichwort: Stechmücke), zu kleiden, eine Wohnung zu haben etc. Bei genauer Betrachtung, ist auch die Erfüllung dieser Grundbedürfnisse Ursache für Verletzung, Gewalt und Verdrängung. Nur ein Beispiel: Wir müssen für die Erfüllung dieser Bedürfnisse arbeiten und fahren mit Auto, Bahn oder öPNV zur Arbeitsstelle. Wie wir aber alle wissen, führen Straßenbau und Schienenbau zur Vernichtung und Verdrängung zahllosen (Tier-)Lebens.

Mit einer auf die Spitze getriebenen Situation befasst sich die **Bhagavadgītā**. Es geht um die Pflicht des Kriegers, zu kämpfen und sogar die eigenen Verwandten zu töten, wenn diese zum „Feind“ gehören. Allerdings wird auch deutlich, dass dies nur dann soweit kommen darf,

wenn der Krieg, das Töten, das letzte Mittel ist, um noch Schlimmeres zu verhüten: Das völlige Herunterkommen der (göttlichen) Ordnung, eine Verwilderung der Sitten - wie es den Hintergrund der **Bhagavadgītā** bildet.² Man könnte hier eine Parallele zum Krieg im Kosovo ziehen. Wobei man sich hier schon die Frage stellen kann, ob ein breites Bombardement das rechte Mittel war oder ob es nicht auch die Möglichkeit gegeben hätte, mit einer gezielten und entschlossenen militärischen Operation die/den Verantwortlichen „auszuschalten“ oder gefangen zu nehmen.

An dieser Stelle muss ein weiterer Gedanke eingeführt und erwogen werden: Das rechte Maß bzw. das rechte Mittel. Der Lehrer, die Eltern können sich unterschiedlicher Mittel bedienen, um ihr Ziel zu erreichen. Früher war es normal, dass Lehrer und Eltern die Kinder auch schlugen, dies war gleichsam „state of the art“ in der Erziehung. Aber es gibt auch andere Methoden: Ansprechen des Fehlverhaltens - wenn sich die Emotionen gelegt haben - mit Nachdruck, Ernst - und Liebe, durchgehaltene, angemessene Verbote oder Strafen. (Dabei wird aber nicht übersehen, dass es auch Methoden gibt, die ohne Schläge auskommen, in ihrer Wirkung aber verletzender und schädlicher sein können: Andauernder Liebesentzug und innere Ablehnung. Im Vergleich hierzu kann ein Knuff oder eine spontane Ohrfeige das mildere Mittel und Signal für das Kind sein - ohne dass dies hiermit verharmlost werden soll).

Entsprechendes gilt für die Heilberufe. Operationen, starke Medikamente, Spritzen sollten als Mittel angemessen, d. h. wirklich erforderlich sein. Deshalb gehört es meines Erachtens zum svadharma des Arztes (der Ärztin) sich auch mit den sanften Heilmethoden auseinanderzusetzen und diese mitzuerwägen, wenn er (sie) -eigenverantwortlich - zum Ergebnis gekommen ist, sie sind wirksam und geeignet. Und auch der Yoga-Übende: Er kann seine Übungen nicht in jeder Situation auf Biegen oder Brechen durchsetzen. Es kann und wird Situationen geben, wo andere Dinge vorzugehen haben (das schreiende Kleinkind bei der übenden Mutter, ein Notfall in der Familie etc.).

Es stellt sich auch die Frage, ob die eingangs erwähnte Stechmücke wirklich erschlagen werden muss oder ob hier eine sanftere Methode, nämlich sie zu verscheuchen, angemessener und „richtiger“ wäre. Das Tragen von Mund- und Nasenschutz wird man in unserer westlichen Gesellschaft wohl kaum als sinnvoll und dem eigenen svadharma entsprechend ansehen können. Zum einen müssten wir dann auch das Autofahren und Bahnfahren

² vgl. hierzu das Mahābhārata

aufgeben, sonst stellt man die Dinge auf den Kopf. Zum anderen würde uns dies so zum Außenseiter machen, dass die damit verbundenen inneren Spannungen wohl kaum unserem spirituellen Ziel förderlich wären. Auch die Ameisenstraße wird man wohl - mit chemischer oder biologischer Hilfe - vernichten. Es geht hier um die Verteidigung des eigenen Lebensrechts. Aber vielleicht kommt hier die kritische Leserin, der kritische Leser auch zu einem anderen Ergebnis (insbesondere, wenn die Ameisenstraße nicht gerade durch die Speisekammer führt).

Der Einsatz des richtigen Mittels und der falsche Umgang mit **āhiṃsā** kommt auch in folgender Geschichte von Ramakrishna zum Ausdruck:

Eine Kobra litt darunter, dass ihr die Menschen aus dem Weg gingen. Sie wollte geliebt und angenommen werden. Deshalb fragte sie einen Weisen, was sie tun kann, um diese Situation zu verändern. Der Weise sagte: „Die Menschen lieben dich nicht, weil sie vor dir Angst haben. Höre auf, sie zu beißen!“ Die Schlange befolgte diesen Rat und hielt sich in der Nähe eines Dorfes auf, um die Liebe der Menschen dort zu erfahren. Es dauerte nicht lange, da merkten die Bewohner, dass die Kobra harmlos war. Sie verloren jede Angst. Dies ging schließlich soweit, dass die Kinder mit der Schlange spielten - und wie Kinder sind - nicht besonders sanft mit ihr umgingen. Sie warfen sie durch die Luft, ließen sie um einen Stock kreisen, am Ende traten sie das arme Tier mit den Füßen. Zerschunden und blutend rettete sich die Kobra in einen Straßengraben und kühlte in der Feuchtigkeit des Lehms ihre Wunden.

Zufällig kam der Weise des Weges. Und als sein Blick auf die Schlange fiel, fragte er voll Mitgefühl, was passiert sei. „Ach, nichts weiter. Ich habe mit den Kindern gespielt. Und wie Kinder nun einmal so sind ..., sie meinten es nicht so, und es ist ja nicht so schlimm.“ Die Kobra hatte selbst in ihrem üblen Zustand noch Verständnis für ihre Peiniger. Aber der Weise durchschaute die Situation und sah, dass hier jemand über seine Grenzen hinausging und sich etwas vormachte. Er antwortete ihr deshalb: „Du hast meinen Rat nicht befolgt. Ich habe dir nur geraten, nicht mehr zu beißen. Dass du nicht mehr zwischen sollst, habe ich nicht gesagt.“

Ich denke, dass dies eine wichtige Geschichte für jemand ist, der Yoga übt. Wir sollten lernen nicht mehr zu beißen, aber die Fähigkeit entwickeln, zu zischen, wenn es erforderlich ist.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass das Üben von **āhiṃsā** vieles in Bewegung bringt und unser Bewusstsein sensibilisiert wird; es schärft und weitet sich. Das Nichtanwenden von Gewalt setzt voraus, dass wir

1. das Potential an Spannungen und Gewalt in uns entdecken und annehmen lernen;
2. das geeignete Gegenmittel, den Gegengedanken (**pratipakṣa-bhāvanam**³) suchen und nähren;
3. uns unserer Lebenssituation und -aufgabe - unseres svadharma - bewusst werden
4. und - wenn erforderlich auch bereit sind, zu „zischen“ oder sogar - als letztes Mittel, wenn alle anderen Alternativen ausscheiden - Gewalt anzuwenden, um größere Gewalt zu verhindern.

Gerade dieser letzte Punkt ist wichtig und wird in der **Bhagavadgītā** auch sehr deutlich herausgestellt. Wir müssen uns entscheiden und handeln. Zu hohe, wirklichkeitsfremde Ideale sind unserer spirituellen Entwicklung nicht förderlich - sie haben nicht selten auch mit Angst, fehlendem Vertrauen und Lebensflucht zu tun. Gerade dann, wenn sie - wie in der **Bhagavadgītā** deutlich wird - zu Verzagtheit, Niedergeschlagenheit, ja Weinerlichkeit führen. Dann wird unser Geist (citta) so von negativen Gedanken und Gefühlen (**vṛttis**) aufgewühlt, dass jede geistige Ruhe und Klarheit (nirodha) verloren geht. **Āhiṃsā** sollte aber gerade helfen, zu dem Ziel des Yoga, also zum Zustand des nirodha (des glatten Sees des Bewusstseins), zu führen.

Wir müssen akzeptieren und uns bewusst sein, dass es unmöglich ist, zu leben, ohne zu verletzen. Irgendwo tun wir immer weh, reduzieren wir, schränken wir ein. Dies lässt sich nicht vermeiden. Aber in diesem Zusammenhang können wir viel von der **Bhagavadgītā** lernen. Denn sie lehrt uns, uns nicht so wichtig zu nehmen und zu denken, „wir schmeißen hier die Show“. Letztlich sind nicht wir es, die handeln. Dies sagt **Kṛṣṇa** immer wieder. Wenn wir unser Svadharma leben und ihm gemäß handeln, dann - so sagt die Gita - sind wir frei von Verstrickung und Schuld. Wir sind dann letztlich nur Vollzieher einer höheren Macht.

³ vgl. den Beitrag hierzu im letzten Heft

Man könnte dies vielleicht vergleichen mit einem Baum oder einer Mauer. Sie stehen da in ihrer Existenz. Wenn jemand dagegen fährt, kann man sie wohl kaum als die Schuldigen ansehen. Wenn wir unser svadharma leben - und dies ist unsere Aufgabe - lässt es sich - wie in diesem Beitrag deutlich gemacht werden sollte - ebenfalls nicht vermeiden, dass andere Menschen und Lebewesen damit konfrontiert werden und zusammenprallen. Aber kann man hier von „Schuld“ sprechen?

Eine letzte Anmerkung: Es ist nicht leicht, das eigene svadharma, die Verantwortlichkeit und die (Lebens-)Aufgabe in einer konkreten Situation zu erkennen. In unserem Kopf spuken auch viele Vorstellungen herum, die wir selbst und andere in uns gepflanzt haben. Aber äußere „Autoritäten“, dogmatische Handlungsanweisungen oder fertige Rezepte können uns kaum helfen. Letztlich geht es darum, zu einer für uns, unsere Lebenssituation, „stimmigen“ Lösung zu kommen und damit geht es um Selbstverantwortung, um eigenverantwortetes Leben. Hierbei kann uns unsere „innere Stimme“ ein guter Ratgeber sein. Wir können das innere Ohr schärfen, in dem wir uns mit spirituellen Texten beschäftigen und auch Gespräche mit Gleichgesinnten suchen. Von großer Hilfe kann auch das Gespräch mit Personen sein, die in einer konkreten Lebenssituation, Erfahrung haben (z. B. bei Erziehungsproblemen kompetente Pädagogen bzw. Psychologen oder bei der Ameisenstraße ein Reformhaus oder Grüner Laden), ohne dass wir deren Rat ungeprüft übernehmen müssen und sollten. Dies kann alles helfen, ein besseres, angepasstes Mittel zu finden und so eine gewaltfreiere Lösung zu finden als wir dies vielleicht vorher für möglich gehalten haben.

Die Unterordnung von **āhimsā** unter unser svadharma bringt die **Bhagavadgītā** auf den Satz

Entschlossen rüste dich zum Kampf,

Verletze nicht der Pflicht Gebot.

(Bg, 2/38)