

Glücksbringerin oder Leidensursache?

Buddhistische Spiritualität und Sexualität

Alfred Weil

Einleitung

Meine Betrachtungen über das Wesen der Sexualität und den geeigneten Umgang mit ihr beruhen auf dem Pālikanon, der die ältesten überlieferten Lehrreden des Buddha enthält. Es ist mein Ziel, das Thema in dem vorgegebenen engen Rahmen möglichst differenziert darzustellen, denn einfache und immer gültige Aussagen gibt es bei diesem Thema nicht.

Ein Grund ist, dass die buddhistischen Belehrungen verschiedene Stufen der Vertiefung kennen:

So wie der Ozean langsam tiefer wird, sich allmählich neigt, sich nach und nach senkt und nicht schlagartig abfällt –, genau so verhält es sich mit dieser Lehre und Praxis: Sie beinhaltet eine fortschreitende Übung, eine sich vertiefende Verwirklichung, eine abgestufte Vorgehensweise. Höchste Einsicht und durchdringendes Wissen werden nicht mit einem Mal erreicht.

(Anguttara Nikāya 8,19 – Übersetzung: Alfred Weil)

Das bedeutet, dass die Darlegungen des Buddha über Sexualität und die entsprechenden Praxisempfehlungen recht verschieden ausfallen können. Besonders deutlich ist das bei den unterschiedlichen Anforderungen an buddhistische Laien einerseits und Mönche und Nonnen andererseits.

Der Erwachte zeigt, welche Formen sexueller Aktivität zu mehr Konflikten und Frustration führen und welche das Dasein freudvoller und harmonischer machen. Er macht aber ebenso unmissverständlich klar, dass das Glücksversprechen der Sexualität, an das die meisten Menschen unbeirrt glauben, letztlich nicht einzulösen ist. Unter dem Strich, das heißt auf die Existenz insgesamt bezogen, dominiert der Frust, nicht die Lust.

Das Thema Sexualität ist besonders facettenreich, weil in ihr mehrere menschliche Anliegen kulminieren. Die Begegnung mit dem anderen Geschlecht ist Ausdruck für

- sinnliches Verlangen bzw. die Suche nach lustvollen Erfahrungen,
- soziale und kommunikative Bedürfnisse,
- die spannungsreiche und dynamische Polarität von Frau und Mann,
- den Wunsch nach Kindern bzw. der Erhaltung der Art.

Vier Themenbereiche kommen im Folgenden näher in den Blick. Ich beginne mit Ratschlägen, die der Erwachte seinen Laienanhängerinnen und -anhängern gegeben hat. Es folgen die Regeln für Ordinierte. Dann werde ich untersuchen, worin diese Belehrungen ihre Begründung finden und welchen Stellenwert sie für den buddhistischen Befreiungsweg insgesamt haben. Schließlich streife ich den gelegentlich erhobenen Vorwurf frauenfeindlicher Aspekte im Buddhismus.

Laien

Zu allen Zeiten führten die Anhänger des Buddha in ihrer übergroßen Mehrheit ein „weltliches“ Leben. Sie gingen einem Beruf nach, verfolgten materielle Interessen und suchten weltliche Freuden. Und natürlich heirateten Männer und Frauen, gründeten Familien und hatten Nachwuchs.

Schon damit ist Sexualität ein Thema: Ohne die Begegnung von Frau und Mann werden keine Kinder geboren. Doch an dieser Stelle zeigt sich ein grundlegender Unterschied zwischen der

heute vorwiegend naturwissenschaftlich orientierten und der buddhistischen Sichtweise. Während wir in der Schule lernen, dass künftige Erdenbürger mit dem Geschlechtsakt gleichsam „entstehen“, dann im Mutterleib heranreifen und schließlich geboren werden, stellt der Buddha fest: Diese Wesen waren vorher schon „da“. Die sexuelle Vereinigung der Eltern hat nichts mit „Zeugung“ zu tun, durch sie erlangt lediglich ein auf Wiedergeburt drängendes (jenseitiges) Wesen Zutritt zu dieser Welt, indem es Ei- und Samenzelle ergreift und im Mutterleib einen neuen Körper aufbaut. Mutter und Vater kommt also keine Schöpferrolle zu, sondern die Rolle freiwilliger oder unfreiwilliger „Gastgeber“. Geschlechtsverkehr ist in diesem Kontext eher eine „Einladung“ bzw. Zugangsmöglichkeit für Wesen, die sich wieder verkörpern wollen.

Wenn die Vereinigung von Vater und Mutter stattfindet und die Mutter ihre fruchtbaren Tage hat und das Wesen, das wiedergeboren werden soll, anwesend ist – in diesem Fall findet eine Empfängnis durch das Zusammenkommen dieser drei Dinge statt.

(Majjhima Nikâya 38 – Übersetzung: Kay Zumwinkel)

Genauso selbstverständlich ist Sexualität bei häuslich Lebenden auch Quelle von sinnlicher Lust. Nicht ob Mann und Frau eine Beziehung miteinander haben, ist deshalb die Frage für Buddhistinnen und Buddhisten, sondern wie sie aussehen soll.

Als Generallinie gilt die gesunde Mitte zwischen selbstquälerischem Verzicht auf sexuelle Befriedigung und blindem, hemmungslosem Ausleben erotischer Begierden und Wünsche. Vorhandene Triebe gewaltsam zu unterdrücken, ist ebenso falsch, wie ihnen bedenkenlos nachzugeben.

Ein gedeihliches menschliches Sexualverhalten beinhaltet allerdings bestimmte, von der Einsicht getragene Selbstbeschränkungen. Als „ausschweifendes Verhalten“ verwirft der Buddha Promiskuität (*Sie gehen fremden Weibern nach, als ginge es um ihr Leben¹⁾*) weil sie eine menschenunwürdige Verhaltensweise darstellt. Bei ihr geht es nur um den kurzfristigen körperlichen Genuss ohne tiefere Bindung und Verantwortung. Ähnliches gilt für den Umgang mit Prostituierten.

Der ... unrechte Lebenswandel in Werken besteht darin, dass man ... mit geschmückten Dirnen verkehrt.

(Majjhima Nikâya 41 – Übersetzung: Kurt Schmitt)

Nach der Auffassung des Buddha hat Sexualität ihren Platz in einer geordneten, stabilen und verlässlichen Paarbeziehung. Deshalb ist es weder ratsam, in andere Beziehungen „einzubrechen“, noch aus der eigenen funktionierenden Beziehung „auszubrechen“, um unerfüllte sexuelle Wünsche zu befriedigen. Die Zufriedenheit mit dem eigenen Partner und der eigenen Partnerin, auch wenn nicht alle erotischen Träume in Erfüllung gehen, schätzt der Buddha sehr hoch ein.

*Mit eigenen Frauen begnüg‘ er sich,
begehre nicht des anderen Weib.*

(Anguttara Nikâya 5,179 – Übersetzung: Nyanaponika)

Gefragt, wer denn *dem Untergang verfallen* ist, antwortet der Erwachte knapp, aber bestimmt:

*Wenn nicht zufrieden mit dem eigenen Weibe, man unter‘m Dirnenvolk sich zeigt,
Mit Frauen anderer sich vergeht, – das ist ein Grund für Untergang.*

(Suttanipâta 91 und 108 – Übersetzung: Nyanaponika)

Diese Formulierungen wollen nicht einen einmaligen Fehltritt dramatisieren. Sie machen die langfristigen Folgen deutlich, wenn ein Fehlverhalten Normalität wird und bestehende Bindungen damit zerrüttet oder zerstört.

Wie weit Treue gehen kann, demonstrieren die dem Buddha sehr zugetanen Eheleute Nakulapitâ und Nakulamâtâ in einem Gespräch mit ihm. Sie beteuern, dass sie nicht einmal in Gedanken, geschweige in Handlungen je die Ehe gebrochen haben. Beide möchten sogar über den Tod hinaus zusammenbleiben und auch in ihrer nächsten Existenz wieder ein Paar werden.

„Seitdem mir, o Herr, der ich damals noch jung war, die ebenfalls junge Nakulamâtâ, die Hausmutter, als Weib zugeführt wurde, wüsste ich nicht, dass sich Nakulamâtâ, die Hausmutter, auch nur in Gedanken vergangen hätte, geschweige denn in Handlungen. Unser Wunsch ist es, o Herr, dass wir einander nicht nur in diesem Leben sehen, sondern auch im nächsten sehen werden!“

Und Nakulamâtâ, die Hausmutter, sprach zum Erhabenen also: „Seitdem ich, o Herr, die ich damals noch jung war, dem ebenfalls jungen Nakulapitâ, dem Hausvater, als Weib zugeführt wurde, wüsste ich nicht, dass sich Nakulapitâ, der Hausvater, auch nur in Gedanken vergangen hätte, geschweige denn in Handlungen. Unser Wunsch ist es, o Herr, dass wir einander nicht nur in diesem Leben sehen, sondern auch im nächsten sehen werden!“

(Anguttara Nikâya 4,55 – Übersetzung: Nyanatiloka/Nyanaponika)

Es sei aber daran erinnert, dass im alten Indien bei Männern in gehobener gesellschaftlicher Stellung auch Ehen mit mehreren Frauen möglich waren. Dann bedeutet Treue nicht unbedingt die strikte Beschränkung auf eine Partnerin bzw. sie setzt nicht zwingend die Monogamie voraus.²⁾

Buddhistinnen und Buddhisten verpflichten sich fünf grundlegende Verhaltensregeln (*panca sîla*) auf sich zu nehmen, nämlich: kein lebendes Wesen zu töten (1), nichts zu nehmen, was nicht gegeben wurde (2), sich beim Reden an die Wahrheit zu halten (4) und keine berauscheden Mittel zu sich zu nehmen (5). Das dritte *sîla* lautet:

Ich nehme die Übung auf mich, von sexuellem Fehlverhalten Abstand zu nehmen.

(Khuddaka Nikâya – Übersetzung: Alfred Weil)

Weil die *sîlas* den Geist des Nicht-Schädigens atmen, bedeutet das praktisch weitere freiwillige Selbstbeschränkungen. Ausgeschlossen ist danach jede sexuelle Handlung, die verletzend, herabwürdigend oder ausbeuterisch ist; die unter Druck oder Zwang geschieht; bei der Tricks oder Verführung im Spiel sind; die ohne Rücksicht auf die Wünsche des Partners oder der Partnerin erfolgt.

Haushälter, es gibt drei Arten von körperlichem Verhalten, die nicht im Einklang mit dem Dhamma stehen ...; er hat Geschlechtsverkehr mit Frauen, die unter der Obhut der Mutter, des Vaters, von Mutter und Vater, des Bruders, der Schwester oder der Verwandten stehen, mit Frauen, die einen Ehemann haben, die vom Gesetz geschützt sind, und sogar mit jenen, die den Schmuck der Verlobten tragen.

(Majjhima Nikâya 41 – Übersetzung: Kay Zumwinkel)

Bei dem zitierten Text liegt das Augenmerk (aus der Perspektive des Mannes) auf einer besonderen Schutzwürdigkeit möglicher Sexualpartnerinnen. Dass eine verheiratete Frau nicht in Frage kommt, wissen wir schon. Das Gleiche gilt aber auch für Unmündige, die noch bei ihren Eltern oder Verwandten wohnen, und ebenso für Frauen und Mädchen in einem Abhängigkeitsverhältnis, das nicht als massives oder subtiles Druckmittel zur Durchsetzung

sexueller Wünsche ausgenutzt werden oder das Umfeld für sexuellen Missbrauch jeder Art sein darf.

Eine abschließende Aufzählung aller erdenklichen Varianten von Fehlverhalten ist weder möglich noch notwendig. Die genannten Beispiele veranschaulichen bereits hinreichend die durchgängige ethische Orientierung: keine sexuelle Befriedigung auf Kosten und zum Nachteil anderer.

Es wäre indessen eine Verengung, die *sīlas* nur im Hinblick auf ihren „einschränkenden Charakter“ zu sehen. Die Ratschläge des Erwachten haben ebenso positive und gewährende Aspekte. Sexuelle Fehltritte zu vermeiden ist das eine, zugleich ein liebevoller und fürsorglicher Partner zu sein das andere. Damit steht Sexualität nicht isoliert, sondern ist Teil einer umfassenderen Beziehung zwischen Frau und Mann.

Fünffach ist, Bürgersohn, die Art, wie ein Gatte ... seiner Frau entgegenkommen soll: mit Achtung, nicht mit Verachtung soll er sich benehmen, ihr kein Unrecht antun, sie nicht gebieterisch behandeln, ihr genug zum Unterhalt darreichen. Ist also, Bürgersohn, auf fünffache Weise der Gatte ... seiner Frau entgegengekommen, so nehmen sie sich auf fünffache Weise des Gatten an: wohlbestellt ist das Hauswesen, wohlerzogen das Gesinde, kein Gebot wird übertreten, das Besitztum ist in treuer Hut, man ist geschickt und behände bei jeder Arbeit. (Dīgha Nikāya 31 – Übersetzung: nach Karl Eugen Neumann).

In einer solchen Verbindung spielen neben der sexuellen Neigung die materiellen Belange des Lebens eine Rolle, die (historisch freilich außerordentlich wandelbaren) sozialen Rollen und vor allem die geistige Dimension. Verantwortung und Wohlwollen, Loyalität und Rücksicht, Verlässlichkeit und Ehrlichkeit sind maßgebend. Idealerweise kümmern sich Mann und Frau auch um die geistigen und spirituellen Belange des anderen.

So gesehen sind Nakulapitā und Nakulamâtā, die uns schon begegnet sind, wirklich so etwas wie ein „Musterehepaar“, wie es der Erwachte ausdrücklich betont.

Heil dir, o Hausvater! Gut hast du es getroffen, o Hausvater, der du in der Hausmutter Nakulamâtā eine so fürsorgliche, auf dein Wohl bedachte Ermahnerin und Unterweiserin gefunden hast. Wenn es, o Hausvater, unter meinen weißgekleideten Laienjüngerinnen solche gibt, die die Sittenregeln erfüllen, die innere Geistesruhe erreicht haben, die in dieser Lehre und Zucht festen Fuß gefasst und Halt und Trost gefunden haben, die dem Zweifel und der Ungewissheit entronnen sind und Selbstvertrauen besitzen, unabhängig von anderen in des Meisters Satzung, so ist die Hausmutter Nakulamâtā eine von ihnen.

(Anguttara Nikāya 6,16 – Übersetzung: Nyanatiloka/Nyanaponika)

In den kanonischen Texten finden sich darüber hinaus Berichte, in denen geschildert wird, dass Frauen und Männer auf geschlechtliche Aktivität sogar ganz verzichten – auch und gerade in einer funktionierenden und erfüllenden Zweierbeziehung. Auch hier sind Nakulapitā und Nakulamâtā beispielgebend. In einem Zwiegespräch mit ihrem Mann erinnert Nakulamâtā an ihren einstigen Entschluss:

Denn sowohl du, o Hausvater, als auch ich, wir haben beide seit sechzehn Jahren als Hausleute den keuschen Wandel auf uns genommen.

(Anguttara Nikāya 6,16 – Übersetzung: Nyanatiloka/Nyanaponika)

Aus dem Kontext ergibt sich unzweideutig: Das ist kein bitterer Verzicht. Es ist der Ausdruck für ein Lebensgefühl der inneren Fülle, die der Sexualität nicht mehr bedarf und sie deshalb unverkrampft und ohne Bedauern lassen kann. Die tiefe geistige Bezogenheit der beiden

aufeinander und ihre religiöse Verankerung haben das Interesse an körperlicher Vereinigung völlig versiegen lassen.

Und das ist kein Einzelfall. Ugga, ein anderer Laien-Anhänger des Buddha, der aufgrund seiner spirituellen Reife ebenfalls einen herausragenden Ruf genießt, erzählt über sich von einer ganz ähnlichen Entwicklung:

Ich besaß da, o Herr, vier jugendliche Gattinnen. Ich aber ging zu diesen Gattinnen hin und sprach zu ihnen: ‚Ich habe nun, Schwestern, die Sittenregeln auf mich genommen, mit der Keuschheit als fünftem. Diejenige unter euch, die es wünscht, mag hier diese Besitztümer genießen und gute Werke tun oder zu ihren Verwandten gehen. Diejenige aber, die einen Mann wünscht, möge mir sagen, wem ich sie zuführen soll.‘ Auf diese Worte hin bat mich die älteste Gattin, sie einem gewissen Manne zuzuführen. Darauf ließ ich, o Herr, jenen Mann kommen und mit der Linken die (Hand der) Gattin ergreifend und mit der Rechten das goldene Wassergefäß haltend, übergab ich sie jenem Manne. Während ich aber so mein jugendliches Weib weggab, o Herr, da merkte ich keine Veränderung in meinem Herzen.

(Anguttara Nikāya 8,22 – Übersetzung: Nyanatiloka/Nyanaponika)

Der im Haus lebende Ugga hat also nicht nur die fünf *sīlas* auf sich genommen und damit die „Standard-Übung“, von sexuellem Fehlverhalten (*kāmesu micchācārā*) abzusehen, sondern die volle Keuschheit (*brahmacariya*).

Der Verzicht auf Sexualität und die damit verbundene Freude ist, wie gezeigt, keine generelle Empfehlung des Buddha. Das würde die allermeisten Menschen überfordern und nicht ihrem inneren wie äußeren Status entsprechen. Für das Gros ist es meist Herausforderung genug, nicht „über die Stränge zu schlagen“. Aber was der Buddha sehr wohl tut: Er legt allen seinen Laienanhängern nahe, wenigstens einmal die Woche bewusst auf jede sexuelle Handlung und Befriedigung zu verzichten. Und zwar an *uposatha*, einem besonderen Tag der Besinnung und der Übung, der traditionell jeweils an Voll- und Neumond sowie an den beiden Halbmondtagen dazwischen begangen wird. Während die fünf *sīlas* immer (freiwillig!) einzuhalten sind, wird das dritte *sīla* dann variiert bzw. erweitert. Es lautet nun sinngemäß: Ich werde heute so leben, wie es die Ordinierten bzw. die Arahats immer tun, nämlich völlig abstinert.

Zeitlebens meiden die Geheilten die sexuelle Begegnung. Enthaltensam und abseits lebend halten sie sich fern von dem üblichen geschlechtlichen Verkehr. Und auch ich meide heute, diesen Tag und diese Nacht, die sexuelle Begegnung. Enthaltensam und abseits lebend, halte ich mich fern von dem üblichen geschlechtlichen Verkehr. In dieser Eigenschaft folge ich den Geheilten nach und den Feiertag werde ich befolgt haben.

(Anguttara Nikāya 3,71 – Übersetzung: Alfred Weil in Anlehnung an Nyanatiloka/Nyanaponika)

Mönche/Nonnen

Während bei Laien also eine Vielfalt von Sexualbeziehungen möglich und legitim ist, gilt das für Ordinierte nicht. Könnte man die Grundregel für Hausleute so auf den Punkt bringen: „Sexualität: ja, aber unter bestimmten Voraussetzungen“, müsste sie für Mönche und Nonnen so lauten: „Sexualität: nein, in keiner Weise.“ Die Ethik von Mönchen und Nonnen folgt einem ganz anderen Maßstab.

Er meidet Unkeuschheit und führt einen reinen Wandel, lebt in Entsagung und verabscheut die Geschlechtslust, der der gewöhnliche Haufe ergeben ist.

(Dīgha Nikāya 2 – Übersetzung: Otto Franke)

Schon das Wort Mönch sagt, warum das so ist. Der Mönch lebt *monos*, das heißt allein. Doch meint der griechische Ausdruck nicht die Abgeschlossenheit von Mitmenschen, sondern ein

Leben ohne sexuellen Partner. Ehe und Familie sind für Ordinierte nicht länger die sozialen Bezugspunkte, sondern die Gemeinschaft der Mitbrüder und Mitschwestern. Der *sangha* ist nach dem Gang in die Hauslosigkeit das maßgebliche mitmenschliche Zuhause³⁾.

Sexualität und klösterliches Leben sind völlig unvereinbar. Wie Wolken und Nebel der Sonne und dem Mond ihren Glanz nehmen, so trüben nach den Worten des Buddha (neben anderen Dingen) sexuelle Beziehungen das angestrebte reine Leben.

Es gibt gewisse Asketen und Brahmanen, welche dem Geschlechtsverkehr huldigen und sich nicht des Geschlechtsverkehrs enthalten. Das, ihr Mönche, ist (die zweite) Trübung bei Asketen und Priestern.

(Anguttara Nikāya 4,50 – Übersetzung: Nyanatiloka/Nyanaponika)

Entsprechend folgenschwer sind Übertretungen. Wenn ein Mönch bzw. eine Nonne Geschlechtsverkehr ausübt, schließt das ihn bzw. sie automatisch und auf Lebenszeit aus dem Orden aus.

Der zweifelhafte „Ruhm“ des ersten diesbezüglichen Vergehens in der Geschichte des Ordens kommt dem ehrwürdigen Sudinno zu. Er ist in die Hauslosigkeit gezogen, wird aber von seinen Eltern immer wieder gedrängt, zu seiner früheren Familie zurückzukehren. Doch er weist dieses Ansinnen mit Nachdruck zurück und betont mehrfach: *Ich führe voller Glück den brahmischen Wandel.* Doch nach einiger Zeit lässt er sich zum Geschlechtsverkehr mit seiner früheren Frau überreden, um wenigstens für einen Erben des großen Familienbesitzes zu sorgen. Der wird auch geboren, aber jetzt plagen Sudinno schwere Skrupel. Der Buddha erfährt von diesem Vorfall und erlässt daraufhin die folgende Regel:

Und so gelte denn folgender Übungspfad: ‚Ein Mönch, der Geschlechtsverkehr ausübt, ist ausgeschlossen, steht außerhalb der Gemeinschaft.‘

(Pārājika I,5– Übersetzung: Fritz Schäfer)

Da diese Vorschrift beim Fehltritt Sudinnos noch nicht besteht, ist er von ihr allerdings noch nicht betroffen. Im *Pātimokkha*, dem späteren Hauptregelwerk der Ordinierten, liest sich die Bestimmung so:

Welcher Mönch auch immer die Schulungs- und Lebensregeln der Mönche auf sich genommen hat und ohne sich von den Schulungsregeln losgesagt zu haben, ohne seine Schwäche offenbart zu haben, Geschlechtsverkehr ausübt, wenn auch nur mit einem weiblichen Tier, der ist zu Fall gekommen und von der Gemeinschaft ausgeschlossen.

(Pātimokkha – Übersetzung: Bhikkhu Nanadassana Thera)

Das macht verständlich, warum schon zu Zeiten des Erwachten die Mönche und Nonnen gegenüber den Laienanhängern in der Minderheit waren. Zu einem Leben der Enthaltensamkeit waren stets nur die wenigsten bereit und in der Lage.

Aber vergessen wir nicht, dass die Mönchs- und Nonnengelübde und damit das Keuschheitsgebot im buddhistischen Orden nicht lebenslang binden. Die Gelübde können jederzeit zurückgegeben werden; das heißt, jeder hat die Möglichkeit, zum weltlichen Leben zurückzukehren und gegebenenfalls auch zu heiraten.

Mit dem Anlegen der Robe wird sexuelles Verlangen freilich nicht automatisch abgelegt. Es mag sogar sein, dass es sich nach einer Zeit der Zurückgezogenheit und der ungewohnten Enthaltensamkeit besonders stark meldet. Zeiten des Zweifels und der inneren Zerrissenheit besonders am Anfang der Ordenszeit sind deshalb keine Überraschung. So berichtet die Überlieferung von manchen Mönchen, die in den Orden eintraten, um ihn später aus sexuellen Motiven wieder zu verlassen.

Solange der innere Kampf zwischen Begehren und Freiheit davon noch geführt wird und das andere Geschlecht eine Verlockung darstellt, ist der Umgang der Mönche mit Frauen bzw. der Umgang von Nonnen mit Männern eine nicht zu unterschätzende Herausforderung. Darauf weist das Gleichnis des Buddha von den Badenden mit Nachdruck hin: Für den Mönch, der etwa des Morgens in die Stadt auf Bettelgang geht, besteht deshalb *die Gefahr des Haies*.

Und da erblickt er ein Weib, halb angekleidet nur oder nur halb verhüllt. Und weil er ein Weib gesehn hat, halb angekleidet nur oder nur halb verhüllt, wird sein Herz von Gier geschwellt. Und weil sein Herz von Gier geschwellt ist, gibt er die Askese auf und kehrt zur Gewohnheit zurück. Ein solcher, ihr Mönche, sagt man, hat aus Furcht vor der Gefahr des Haies die Askese aufgegeben und ist zur Gewohnheit zurückgekehrt. 'Die Gefahr des Haies', ihr Mönche: das ist eine Bezeichnung für das Weib.

(Majjhima Nikāya 67 – Übersetzung: Karl Eugen Neumann)

Der Buddha vertieft diese Thematik mit einem weiteren Vergleich. Der Mönch, der zwischen seinem besseren Wissen - bzw. seinen edleren Motiven - und seinen sexuellen Trieben hin und her gerissen ist, wird jetzt einem Krieger in verschiedenen Szenarien gleichgestellt:

Da zieht jemand zuversichtlich in den Kampf, ist aber schon beim Anblick der Staubmassen niedergeschlagen und gibt auf. Für diesen Mönch genügt es schon, von einem schönen Mädchen zu hören, um zum normalen Weltleben zurückzukehren. Der zweite ist erst beim Anblick der Fahنشpitzen entmutigt und verlässt den Kampfplatz. Er streckt nämlich die Waffen, wenn er die verlockende Gestalt einer Frau leibhaftig vor Augen hat. Für den nächsten ist es erst so weit, wenn er das Kampfgeschrei hört, das heißt, wenn er einer Frau begegnet, die ihn anspricht, ihn neckt und er dann seinem Verlangen nachgibt. Ein vierter erliegt erst im konkreten Kampfgeschehen, dann nämlich, wenn es zum Geschlechtsverkehr kommt, weil er den massiven Verführungversuchen einer Frau nicht standhalten kann. Aber es gibt auch den Mönch, der den Verlockungen nicht erliegt:

Da hält ein Krieger die Staubmassen aus, hält den Anblick der Fahنشpitzen und das Kampfgeschrei aus, hält auch den Kampf aus. Und er gewinnt das Gefecht, bleibt als Sieger auf dem Schlachtfeld.

(Anguttara Nikāya 5,75 – Übersetzung: Nyanatiloka/Nyanaponika)

Der Betreffende bewährt sich also auch in einer Situation starker Versuchung. Er reißt sich los, kann seine Achtsamkeit bewahren und sich sogar zur Meditation zurückziehen. Er bleibt auf dem Weg der inneren Läuterung und kommt endlich an das Ziel: Mit dem Erkennen der vier Heilswahrheiten lösen sich alle Fesseln an die Existenz restlos auf.⁴⁾

Aber bis dahin ist ein weiter Weg. Wer als Ideal die völlige Freiheit – möglichst noch in diesem Leben – im Auge hat, muss Sexualität völlig hinter sich lassen. Dabei ist der im Orden geforderte Verzicht auf den Geschlechtsakt nur der Anfang des notwendigen Abstandnehmens. Enthaltensamkeit bedeutet sehr viel mehr, denn die Bindung an das andere Geschlecht ist überaus mächtig und hat viele Facetten.

Wirkliche Enthaltensamkeit bedeutet nicht, dass jemand lediglich den Geschlechtsverkehr vermeidet, sondern er muss auch die subtilen sexuellen Bezüge und Tendenzen kennen.

„Wenn man, Brahmane, von einem mit Recht sagen kann, dass er einen ungebrochenen, lückenlosen, unbefleckten, ungetrübten, vollkommenen, lauterer Keuschheitswandel führt, so kann man das mit Recht von mir sagen. Denn ich, Brahmane, führe einen vollkommenen lauterer Keuschheitswandel, der ungebrochen ist, lückenlos, unbefleckt, ungetrüb.“ (...)

Da, Brahmane, verübt ein Asket oder Priester, der sich als einen völlig Keuschlebenden bekennt, mit dem Weibe zusammen nicht gerade den Begattungsakt, aber er lässt sich das Reiben, Drücken, Baden und Streicheln von einem Weibe gern gefallen, er erfreut sich daran,

begehrt danach, findet darin Befriedigung. Oder wenn nicht dies, so scherzt, spielt und tändelt er mit dem Weibe; oder wenn nicht dies, so sucht und beobachtet er den Blick des Weibes; oder wenn nicht dies, so lauscht er hinter Wall oder Mauer auf die Stimme des Weibes, wie es lacht, redet, singt oder weint; oder wenn nicht dies, so erinnert er sich an seine früheren Scherze, Plaudereien und Tändeleien mit dem Weibe; oder wenn nicht dies, so sieht er einen Hausvater oder den Sohn eines Hausvaters, wie er im Besitze und Vermögen der fünf Sinnengenüsse dahinlebt; oder wenn nicht dies, so führt er den Keuschheitswandel bloß in der Hoffnung auf eine Himmelswelt: ‚Ach, möchte ich doch infolge dieses Sittenwandels, dieses Brauches, dieser Askese, dieses Keuschheitswandels als ein Gott wiedererscheinen, als eines der Himmelswesen!‘ Und daran erfreut er sich, begehrt danach, findet darin Befriedigung.

Ein derartiger Keuschheitswandel aber, Brahmane, ist stückhaft, lückenhaft, befleckt und getrübt. Und von einem solchen Mönche heißt es, dass er einen unlauteren Keuschheitswandel führt, verstrickt ist in der Fessel der Geschlechtlichkeit und nicht befreit wird von Geburt, Altern und Sterben, von Sorge, Klage, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung, dass er nicht befreit wird vom Leiden: so sage ich.

(Anguttara Nikaya 7,47 – Übersetzung: Nyanatiloka/Nyanaponika)

Zu einem so hohen Grad an Freiheit führt freilich nur ein langer (Übungs-) Weg, für den der Buddha aber viele Hinweise und Ratschläge gibt. Sie zielen auf ein angemessenes Verständnis von Sinnlichkeit und Sexualität und zeigen die Praxis der Minderung und Auflösung sexuellen Begehrens. Erfolg hat aber nur, wer anstelle des sexuellen Genusses andere und bessere Formen des Wohls kennenlernt. Wer zunehmende Befriedigung erfährt, weil sein Leben jetzt endlich einen Sinn hat, weil ihm tiefere existenzielle Einsichten zuteilwerden und er sich wegen seines untadeligen Verhaltens nichts vorzuwerfen hat, bekommt einen immer sicheren Geschmack dafür, dass wirkliches Wohl nicht in der Welt der Sinne, sondern im eigenen Inneren zu finden ist. Er braucht die eingeschlagene Richtung nur konsequent und in der richtigen Weise zu verfolgen.

Ein Schlaglicht auf diesen inneren Umwandlungsprozess wirft ein Gespräch, das König Udeno aus Kosambi mit dem Ehrwürdigen Pindola-Bhâradvâjo führt. Der Herrscher will wissen, warum es möglich ist, dass junge Männer in die Hauslosigkeit ziehen und ihr Mönchsleben auch nicht mehr aufgeben, also auf Sexualität ganz verzichten können. Die Antwort lautet: weil sie die männliche Einseitigkeit ihrer Psyche (die nach der Ergänzung durch die Frau/Sexualität strebt) nach und nach aufheben; und zwar dadurch, dass sie die „weiblichen Anteile“ in sich stärken. Wer beim Anblick einer älteren Frau an seine Mutter denkt, oder bei jüngeren an seine Schwester oder Tochter, wird in der akuten Situation keinen sexuellen Fantasien nachgehen. Langfristig wird er sich mehr und mehr in eine mütterliche etc. Gemüthaltung einfühlen und sie sich zu eigen machen (*matucittam upatthapetha*).

Und wenn das nicht funktioniert, will Udeno wissen und wendet zu Recht ein, dass sexuelles Verlangen sogar hinsichtlich der Mutter, der Schwester und der Tochter aufkommen können. Nun, dann soll der Betreffende die Unreinheit des Körpers betrachten und sich seine Unattraktivität unmittelbar vor Augen führen. Bleibt auch das erfolglos, ergänzt Pindola-Bhâradvâjo, ist Sinnenzügelung ein adäquates Mittel. Das heißt den Drängen und Wünschen seiner Körperseele nicht bedenkenlos zu folgen und insbesondere das Auge nicht ungehindert schweifen bzw. sich nicht vom Anblick der Frauen fesseln zu lassen.⁵⁾

Glücksbringerin oder Leidensursache?

Ein schlichter Satz bringt das menschliche Grundanliegen auf den Punkt: Jeder will, dass es ihm ohne jede Einschränkung gut geht.

Ich möchte leben und nicht sterben, ich wünsche mir Glück und habe etwas gegen Leid.
(Samyutta Nikâya 55,7 – Übersetzung: Alfred Weil)

Sexualität muss sich also daran messen lassen, ob und inwieweit sie „Glücksbringerin oder Leidensursache“ ist, bzw. welche Rolle den Ratschlägen des Buddha bezogen auf diesen Bereich zukommt.

Beginnen wir mit den empfohlenen ethischen Standards. Der Grund für die durch sie gesetzten Schranken ist nicht, dass uns da jemand unsere Freude nicht gönnt und sie daher verbietet. Die *sîlas* beruhen vielmehr auf der Einsicht, dass hier „weniger“ tatsächlich „mehr“ ist. Sich in seinen sexuellen Aktivitäten selbst Grenzen zu setzen heißt, alles in allem mehr Freude und Befriedigung zu erfahren als ohne sie.

Ethisches Verhalten hat eine wichtige Schutzfunktion, und der Buddha sieht in den fünf *sîlas* sogar *fünf große Gaben*.

Da hat der ernsthafte Anhänger das Töten aufgegeben (...), sexuelles Fehlverhalten aufgegeben. Indem er sich (all) dessen enthält, gibt er unermesslich vielen Wesen die Freiheit von Furcht, von Feindseligkeit und Bedrängnis. Und indem er unermesslich vielen Wesen die Freiheit von Furcht, von Feindseligkeit und Bedrängnis gibt, wird ihm selbst unermessliche Freiheit von Furcht, von Feindseligkeit und Bedrängnis zuteil.

(Anguttara Nikâya 8,39 – Übersetzung: Alfred Weil)

Für unsere Fragestellung bedeutet das: Andere vor sexuellen Übergriffen zu bewahren heißt gleichzeitig, auch sich selbst das „Geschenk“ der Freiheit von sexuellen Übergriffen zu machen. Vor dem Hintergrund des Karma-Gesetzes ist moralisch motivierte Zurückhaltung ein doppelter Segen, weil sie nicht nur das Opfer, sondern auch den Täter vor schmerzhaften Erfahrungen bewahrt.

Untreue beispielsweise hat unmittelbar Irritation und Disharmonie zur Folge. Das bisherige Vertrauensverhältnis ist angeknackst, wenn nicht zerstört. Der hintergangene eigene Partner fühlt sich nicht nur verletzt, sondern Enttäuschung und Ärger führen zu Spannungen und Auseinandersetzungen. Im Außenverhältnis erlebt der „Eindringling“ und „Nebenbuhler“ Ablehnung und Aversion seitens des Rivalen.

Schon die allergeringste Auswirkung der geschlechtlichen Ausschreitung bringt dem Menschen Feindschaft mit seinen Rivalen.

(Anguttara Nikâya 8,40 – Übersetzung: Nyanatiloka/Nyanaponika)

Dieselbe Lehrrede spricht darüber hinaus von gravierenden „karmischen Fernwirkungen“ infolge sexueller Zügellosigkeit.

Geschlechtliche Ausschreitung, ihr Mönche, ausgeübt, betätigt und häufig betrieben, führt zur Hölle, zum Tierschoße oder zum Gespensterreich.

Hier ist nicht ein gelegentlicher Ausrutscher angesprochen, sondern notorisches skrupelloses Fehlverhalten. Wer sich über lange Zeiträume eine solche sexuelle Triebstruktur und entsprechende extreme Verhaltensweisen angeeignet hat, hat damit den Weg des Niedergangs beschritten.

In den *Therîgâthâ* schildert die Nonne Isidasi eindringlich ihren langen Leidensweg durch die Daseinsabgründe, den sie auf sich nehmen musste, weil sie als Mann in einer früheren Wiedergeburt völlig rücksichtslos Frauen verführte. Nach ihrer Schilderung durchlebte sie Höllenqual und mehrfach tierische Geburt.

*In Eramwerder lebt' ich einst
Als Goldschmied, reich mit Geld und Gut begabt:
Von Jugendlust berauscht, berückt
Verführt' ich Frauen andrer frech.*

*Und als ich starb, von dannen schied,
Geriet ich abwärts, an verruchten Ort,
Und Qualen litt ich lange Zeit,
Erschien im Affenschöße wieder dann. (...)*
(Therigâthâ 435, 436– Übersetzung: Karl Eugen Neumann)

Für die allermeisten Menschen laufen die Ratschläge des Buddha auf einen ethisch verantwortungsvollen Umgang mit Sexualität hinaus. Es geht nicht darum, auf sexuellen Genuss zu verzichten, sondern um ein Nein zu Hemmungslosigkeit und Rücksichtslosigkeit. Die Folgen dieser Disziplinierung sind erkennbar positiv: Das Zusammenleben der Menschen gestaltet sich konfliktfrei(er), psychische Spannungen und innere Unruhe nehmen ab.

Doch die Lehre des Buddha will nicht nur Auswüchse verhindern oder lediglich das Leben auf einigermassen ebene Bahnen lenken. Sie zielt auf das höchste Wohl, auf uneingeschränktes Glück. Wie ist Sexualität unter diesem Vorzeichen zu beurteilen?

Tatsächlich steht Sexualität für eine besonders dominierende Form des sinnlichen Verlangens und Genießens (*kâma*). Wo Menschen darauf aus sind, angenehme Erlebnisse bzw. wohlthuende Empfindungen über Sinneskontakte zu bekommen, hat Sexualität einen hohen Stellenwert. In der Begegnung der Geschlechter sind nämlich alle Körpersinne potentielle Freudenspender: das Auge, das den geliebten Partner bzw. dessen Körper sieht; das Ohr, das dessen Stimme hört, bis hin zur Haut und dem unmittelbaren körperlichen Kontakt. Und nicht zu vergessen der Geist, der mit seinen Wunschvorstellungen, Träumen und Erinnerungen lustvoll um das Objekt seines Begehrens kreist. So gesehen ist die Frau der Bezugspunkt für den Mann und der Mann der Bezugspunkt für die Frau schlechthin.

Keine andere Gestalt, ihr Mönche, kenne ich, die den Geist des Mannes so fesselt, wie die Gestalt des Weibes. Die Gestalt des Weibes fesselt den Geist des Mannes. Keine andere Stimme, keinen anderen Duft, keinen anderen Geschmack, keine andere Berührung, ihr Mönche, kenne ich, die den Geist des Mannes so fesselt, wie die Berührung des Weibes.

Keine andere Gestalt, ihr Mönche, kenne ich, die den Geist des Weibes so fesselt, wie die Gestalt des Mannes...

(Anguttara Nikâya 1,1 – Übersetzung: Nyanatiloka/Nyanaponika; gekürzt; vgl. Anguttara Nikaya 5,55)

Was liegt also näher, als höchstes Glück und Erfüllung eben in der geschlechtlichen Umarmung zu suchen? Aber: Gerade das ist auf diesem Wege nicht zu erlangen. Der Grund dafür liegt darin, dass Sinnesfreuden grundlegende und nicht aufhebbare Defizite haben, die das Erreichen einer wahrhaft heilen Situation unmöglich machen.

Einige Gleichnisse des Erwachten sollen das verständlich machen. Sinnliche Freuden sind vergleichbar: mit einem abgeschabten, aber noch blutverschmierten Knochen, der einem hungrigen Hund hingeworfen wird, der nagt und nagt und trotzdem nicht satt wird; mit einem Stück Fleisch, um das sich Vögel zanken, weil es bezüglich der Sinnendinge immer wieder Konkurrenz, Streit und schmerzvolle Auseinandersetzung gibt; mit einer brennenden Strohfackel, die man im Gegenwind vor sich herträgt. Eine Strohfackel verbreitet nämlich nur kurzzeitig Licht und muss immer neu entzündet werden - und wenn man ihr zu nahe kommt, verbrennt man sich. Sinnliche Freuden werden auch mit einer Grube voll glühender Kohlen verglichen, in die man trotz heftiger Gegenwehr hineingestoßen wird: Wo Sinnlichkeit bzw.

Körperlichkeit sind, siegt am Ende immer der Tod. Sie werden verglichen mit Traumbildern, denn Verlangen lässt uns die Dinge nicht realistisch, sondern stets durch eine rosa Brille sehen; mit einem Darlehen, das man zurückzahlen muss, denn Sinnendinge stehen nur für eine begrenzte Zeit zur Verfügung, ihre Vergänglichkeit lässt dauerhaften Genuss nicht zu; mit süßen Baumfrüchten, die sich jeder auf seine Weise verschaffen möchte, doch leider kommen sich dabei die Menschen in die Quere und verletzen oder schaden sich dabei unabsichtlich⁶. Die hier nur skizzierte Analyse des Buddha ist eindeutig: Sinnesfreuden bieten lediglich eine (vorübergehende) Befriedigung, aber keinen (unvergänglichen) Frieden. Unter dem Strich lohnt sich der Aufwand um sie nicht.

Wenig Genuss bieten die Sinnendinge, mit vielen Unannehmlichkeiten und Mühen sind sie verbunden, das Nachteilige überwiegt bei ihnen.

(Majjhima Nikāya 14 – Übersetzung: Alfred Weil)

In der Erfüllung sinnlicher Wünsche kann die Lösung nicht liegen, weil der Akt der Befriedigung einen Wunsch gerade nicht beseitigt, sondern allenfalls für eine Weile zum Schweigen bringt. Dem Genuss folgt die Sehnsucht nach dem nächsten Genuss – ohne Ende. Das gilt für die Sinnesfreuden generell und für Sexualität im Besonderen. Es gibt kein „Genug“:

Paarung kann man, ihr Mönche, immer wieder pflegen und wird nicht satt.

(Anguttara Nikāya 3,109 – Übersetzung: Hellmuth Hecker)

Warum wir das nicht erkennen und immer wieder in dieselbe Falle laufen, ja laufen müssen, erklärt der Buddha ebenfalls: weil wir vom Standpunkt eines Erwachten und Befreiten aus gesehen Kranke sind. Wahre Gesundheit kennen wir gar nicht und aus Schmerz und Verwirrung tun wir fortgesetzt das Falsche. Die dafür gebrauchte Metapher⁷ lässt an Deutlichkeit nichts zu wünschen übrig und sei hier in Kurzform wiedergegeben:

Da ist ein Aussatzkranker, dessen geschundene Haut unablässig und unmäßig juckt. Um dieser unerträglichen Qual zu entgehen, kratzt er sich ständig. Ja, er reißt sich sogar kleine Hautfetzen vom Leib oder dörft seine Wunden am offenen Feuer. Damit erfährt er subjektiv ein gewisses Maß an Erleichterung. Das plagende Jucken lässt für den Moment nach und das wird als wohltuend empfunden. Das Tragische dabei ist nur, dass das Kratzen und Brennen den Zustand der Wunde nur noch verschlimmert und die Krankheit einen noch übleren Verlauf nimmt. Der Gesunde hingegen erkennt beides als von Anfang an nur schmerzlich: das nervtötende Gereizt-Sein der Haut und die Scheinlinderung bringenden Manipulationen des Patienten.

Sinnliches Verlangen ist die Krankheit, das Kratzen der vergebliche Versuch, ~~zur~~ Ruhe zu finden. Die Lösung kann nur in der völligen Genesung liegen, und das heißt, im Freiwerden von Wünschen ganz allgemein und von sexuellem Verlangen im Besonderen, weil sie ja die Krankheitsursachen darstellen. Doch der Buddha als der *beste Menschheitsarzt*⁸ kann niemanden heilen, der es nicht selbst will oder der sich nicht als krank empfindet.

All das in seiner ganzen Tragweite anzuerkennen, fällt nicht leicht. Die negativen Folgen von sexuellem Fehlverhalten einzusehen, stellt uns nicht vor allzu große Probleme. Doch ungleich höher ist die Hürde, wenn Sexualität als solche in Frage steht und behauptet wird, dass jede sexuelle Aktivität letztlich unzulänglich ist und das tatsächliche Heil verhindert.

Tatsächlich sind die meisten Menschen davon überzeugt, dass Sexualität etwas völlig „Normales“ und „Natürliches“ ist und allenfalls einige Irrwege inakzeptabel sind. Dieses Urteil ist aber aufgrund einer Art „existenzieller Kurzsichtigkeit“ unzutreffend. Wer lediglich die gegenwärtige menschliche Existenz im Auge hat, wird eine solche „Normalität“ bestätigen, nicht aber jemand mit der ganz anderen Perspektive eines Erwachten. Für ihn ist die Menschheit nicht der gegenwärtige Endpunkt der Evolution, sondern das Ergebnis einer lange währenden Devolution, einer Abwärtsentwicklung. Sexualität ist mitnichten etwas mit „Leben“ an sich

Gegebenes und damit Selbstverständliches, sie ist vielmehr das Resultat einer weitgehenden „Entfremdung“ von einem einstigen heileren Zustand jenseits von Geschlechtlichkeit.

In Dīgha Nikāya 27 beschreibt der Erwachte den Beginn und den Fortgang des gegenwärtigen Welt-Zyklus. An dessen Beginn gab es demnach lediglich (übermenschliche) brahmische Wesen ohne eine geschlechtliche Differenzierung: *es gibt (...) weder Frau noch Mann. Die Wesen kennt man nur als Wesen.*

Diese Wesen lebten aus innerer Freude, aus dem Wohl der Reinheit ihres Herzens und waren auf geschlechtliche Zuwendung weder angewiesen noch dazu imstande. Erst im Laufe der Zeit und im Zuge innerer und äußerer Vergrößerung kam es zu der Geschlechtertrennung, zu wechselseitigem Verlangen und zum sexuellen Verkehr.

Und es entwickelten sich die Geschlechtsmerkmale der Frau und die des Mannes. Und die Frau betrachtete zu lange den Mann, und der Mann die Frau. Infolge davon erwachte Leidenschaft, ein starkes Verlangen entstand in ihrem Körper. Getrieben von diesem Fieber der Leidenschaft gaben sie sich dem Liebesgenuss hin...

Damals galt der Liebesgenuss noch als etwas Unrechtes, während er heute als berechtigt anerkannt ist. Die Wesen, die sich damals dem Liebesgenuss hingaben, durften einen Monat oder zwei Monate lang nicht in das Dorf oder in die Stadt kommen. Weil aber nun damals jene Wesen bei ihrem Anstoß erregenden Tun zu sehr für sich besorgt sein mussten, verfielen sie darauf, Häuser zu bauen, um die Unschicklichkeit zu verbergen.

(Dīgha Nikāya 27 – Übersetzung: in Anlehnung an R. Otto Franke)

Was heute als Selbstverständlichkeit betrachtet wird, ist aus der umfassenden Sichtweise des Buddha eine Degenerationserscheinung. Die (meisten) Menschen können nicht mehr aus sich heraus glücklich sein, sondern müssen ihre verlorene Vollständigkeit und Eigenständigkeit in der Ergänzung durch den andersgeschlechtlichen Partner kompensieren - und sei es mit Rücksichtslosigkeit oder unter Anwendung von Gewalt. Sie leben nicht länger in innerer Harmonie und Herzensfrieden, sondern in Abhängigkeit von weltlicher Vielfalt und damit in körperlicher wie geistiger Unruhe.

Der spirituelle Weg kehrt den skizzierten Prozess der Differenzierung um und führt zur brahmischen Existenz der Einheit, der Reinheit und der inneren Fülle zurück (und bei dem Buddha noch darüber hinaus).

Gelingt es, das tonangebende Denk- und Wahrnehmungsmuster der „Normalität von Sexualität“ als falsch zu entlarven, beginnen andere, praktische Herausforderungen. Selbst wenn kein Zweifel mehr daran besteht, dass sinnliches Verlangen und Genuss letztlich die Verhinderung von Freiheit bedeuten, sind sexuelle Bedürfnisse dennoch weiter vorhanden. Wie und wie schnell diese Kluft zwischen Einsicht und Sexualtrieb geschlossen werden kann, ist individuell sehr verschieden. Und das ist der Grund, warum der Buddha so unterschiedliche Empfehlungen gibt.

Für Menschen, die ein gewöhnliches weltliches Leben führen, geht es ausdrücklich nicht darum, Sinnesfreude zu vermeiden oder gar sexuelle Wünsche zu unterdrücken. Für sie ist Sexualität selbstverständlicher Bestandteil des Lebens. Ein definitives Nein gibt es nur, wenn andere körperlich oder seelisch Schaden nehmen. Neben der rein sinnlichen Seite der Beziehung sollten die seelische Bindung und eine verantwortliche, wohlwollende und fürsorgliche Partnerschaft wichtiger werden. Je mehr allerdings jemand im Hausleben die Gebundenheit durch sexuelle Wünsche durchschaut und davon frei werden will, desto mehr ist er fähig, weitere Schritte in die Richtung der völligen Enthaltensamkeit zu gehen. Während die Laien ihren sexuellen Trieben mit den *sīla* lediglich Grenzen setzen, ist das Vorgehen der Mönche und Nonnen direkter und kompromissloser. Sie wollen möglichst schnell und vollständig über jede Geschlechtlichkeit hinauswachsen.

Der persönliche Entwicklungsstand und das jeweils gesteckte Ziel entscheiden also über den geeigneten Ansatz und das mehr oder weniger intensive Vorgehen. Nie zwingt der Buddha seinen Anhängern etwas auf. Er zeigt lediglich existenzielle Zusammenhänge. Ob und welche Konsequenzen seine Zuhörer daraus ziehen, bleibt jedem überlassen. Die Belehrungen des Buddha wollen und können uns auch nichts nehmen – außer unseren unheilsamen Illusionen und Verstrickungen. Sie führen über die Freude durch Sexualität hinaus und nicht in eine Öde und Leere ohne sie.

Der Pâlikanon spiegelt, wie wir sehen, die Bandbreite der unterschiedlichen Ausgangspunkte und Voraussetzungen für den Läuterungsweg wider. Mancher muss vielleicht mit aller Kraft gegen seine übermächtige Triebhaftigkeit ankämpfen, um wenigstens Vergewaltigung oder Missbrauch zu verhindern. Für die meisten dürfte die strikte Einhaltung des dritten *sīla* genug an Herausforderung bieten. Dagegen werden nur wenige dem Sexuellen gegenüber völlig desinteressiert sein oder gar eine so große innere Distanz empfinden, dass ihnen bereits der Gedanke an eine geschlechtliche Bindung unerträglich ist.

Ein Beispiel dafür ist die Lebensgeschichte der Königstochter Sumedhâ⁹⁾, die auf Drängen ihrer Eltern verheiratet werden soll. Alles sträubt sich in ihr, weil sie die entscheidenden Lehren des Buddha verstanden und sich die höchste Befreiung zum Ziel gesetzt hat. Die Hohlheit und Nichtigkeit der Sinnlichkeit sind für sie offensichtlich.

*Will nichts mehr wissen von Genuss,
Ich weiß genug;
Wie könnt' ich küren Liebeshuld
Wo Elend lauert in der Lust?*

*So hat der Herr als Leiden Lust
Und als Verderben aufgedeckt:
O lass' mich – Dasein taugt mir nicht,
Will nichts von Leben wissen mehr.*

*Ich kenn' den Trunk, der ewig stillt:
Wie sollt' ich Fieberlust ersehnen mir?
Was irgend lockt mit Lüsten an
Ist eitel Brand und Stank und Wut und Glut.*
(Therīgāthā 485, 492 und 503 – Übersetzung: Karl Eugen Neumann)

Inständig fleht Sumedhâ ihre Eltern an und droht gar mit Hungerstreik, um die Hochzeit mit allen Mitteln zu verhindern. Ihr auserkorener Ehemann kann sich aber in ihre Lage versetzen und gibt seine Braut schließlich frei.

Am Ende der Skala der inneren Befindlichkeiten und der entsprechenden „Handlungsmöglichkeiten“ steht der oder die Heilige (*arahat*). Wer wie er oder sie das höchste Ziel erreicht hat, kann sexuell gar nicht mehr aktiv werden. Weder bestehen noch irgendwelche Neigungen in diese Richtung noch die Fähigkeit, sie auszuleben:

Ein Bhikkhu, dessen Triebe vernichtet sind, ist unfähig, ... sich dem Geschlechtsverkehr hinzugeben.
(Majjhima Nikāya 76 – Übersetzung: Kay Zumwinkel)

Frauenfeindlich? Körperfeindlich?

Einige Passagen im Pâlikanon lesen sich für viele geradezu unbuddhistisch und „frauenfeindlich“. Ein Beispiel dafür sind Verse aus den „Liedern der Mönche“, die

Moggallâna, einem der bedeutendsten Schüler des Buddha, zugeschrieben werden.¹⁰⁾ Er sagt dort etwa zu einer Frau:

*Du Beingerippe, Beingerüst,
Mit Fleisch und Muskeln aufgemutzt:
O Schande, wer sich gatten will
Der Gliederpuppe voller Stank!*

*Du Kotsack in der Kotzenhaut,
Du Hexe mit der Hängebrust:
Neun Höhlen hast im Leibe du,
Neun Tröpfelquellen träufeln stets!*

*Dem Körper mit den neun Kloaken
Voll Stink und Stank, dem dreckbedrängten,
Dem weicht ein Mönch von weitem aus,
Gleichwie der Reine meidet Unrat.
(Theragâthâ 1150-1152 – Übersetzung: Karl Eugen Neumann)*

Ähnlich äußern sich die Mönche Parapariyo¹¹⁾ und Ratthapalo¹²⁾. Es fällt schwer, sich mit diesen Zeilen anzufreunden, gerade in der heutigen Zeit, die dem Verhältnis von Mann und Frau ein besonderes Augenmerk widmet und der Diskriminierung den Kampf angesagt hat. Doch auch wenn diese Worte für die allermeisten überaus provozierend und abstoßend klingen, sollten wir sie mit einem nüchternen Blick bewerten und einordnen.

Meines Erachtens zielt die obige Beschreibung nicht auf „die Frau“ oder „den weiblichen Körper“, schon gar nicht in einer diskriminierenden Absicht. Dafür spricht, dass der Buddha vergleichbare Aussagen macht, die sich auf die menschliche Körperlichkeit als solche beziehen.¹³⁾ Tatsächlich besitzt der Leib des Mannes genau dieselben ernüchternden Eigenschaften, die man meist ebenfalls nicht zur Kenntnis nimmt oder nehmen will.

*Gefügt aus Knochen und aus Sehnen, darauf geklebt dann die Gewebehaut und Fleisch,
Den Körper, durch die Außenhaut verhüllt, man sieht ihn nicht, so wie er wirklich ist.*

*Gefüllt ist er mit Eingeweiden, mit Magen, Leber und der Blase;
Gefüllt mit Herz und Lunge, Nieren und der Milz.*

*Mit Nasenschleim und Speichel, Schweiß und Fett,
Mit Blut, Gelenköl, Galle, Lymphe ist er voll.*

*In Rinnsal neunfach fließt aus ihm beständig Unrat:
Vom Auge sickert Augensaft, vom Ohre kommt das Ohrenschmalz;*

*Es träufelt aus der Nase Rotz, vom Mund auch manchmal bricht man aus;
Man sondert Galle aus und Schleim, vom Körper rinnt der schmutzige Schweiß;*

*Und seines Schädels Höhlung birgt die Masse des Gehirns.
Dies alles hält für schön der Tor! Unwissen ist es, dem er darin folgt! (...)*

*Dies auf zwei Beinen hier, man pflegt's, das unrein ist und übel duftend,
Mit vieler Fäulnis angefüllt, die ausfließt hier und ausströmt dort!*

*Mit solchem Körper glaubt man's auch noch recht, sich selber zu erhöhen
Und andere zu verachten! Was kann dies anderes sein als Unverstand?*
(Suttanipāta 194-199 und 205-206 – Übersetzung: Nyanaponika)

Bemerkenswert ist außerdem, dass manche Frauen durchaus zu demselben Urteil kommen. Das trifft sogar auf die Gesprächspartnerin von Moggallāna zu, wenn man ihre Entgegnung nicht als spätere Einfügung und Fälschung betrachten will.

*Du hast gesagt es, hoher Held,
Dein Wort ist wahrhaft, heiler Herr!
Doch mancher sinkt ohnmächtig ein
Im Sumpfe, altem Stiere gleich.*
(Therīgāthā 1154 – Übersetzung: Karl Eugen Neumann)

Die Königstochter Sumedhā, die uns schon begegnet ist und deren kritische Einstellung zur Sinnlichkeit wir schon kennen, bringt es so zum Ausdruck:

*Was kann der ekle, faule Leib,
Der furchtbar duftet feuchten Dunst,
Mir gelten viel, das Leichenaas,
Der Sack, der sickert, voll mit Unrat angefüllt?*
(Therīgāthā 466 – Übersetzung: Karl Eugen Neumann)

In den Therīgāthā schildern die Nonnen Khemā (139-144), Uppalavannā (230-235) und Subhā (366-399) ähnlich unverhohlen und ausdrucksstark ihr distanziertes Verhältnis zu Körperlichkeit und zu sexueller Lust.

Solange und in dem Maße, wie Menschen Begehren nach dem Körper des anderen Geschlechts haben, muss dieser attraktiv und schön erscheinen. Das ist aber gerade der Ausdruck ihrer Verblendung, die Körperlichkeit in unrealistisch bunten und verlockenden Farben malt. Nüchtern betrachtet hat der menschliche Leib nichts von dieser vermeintlichen Attraktivität und Schönheit.

Wie eng und verschoben die menschlichen Maßstäbe sind, illustriert eine amüsante Episode im Pālikanon: Der Mönch Nando kommt nicht frei von seinen Erinnerungen an eine wunderschöne Frau aus der Zeit vor seinem Ordensleben. Der Buddha mit seiner Wundermacht führt ihn daraufhin in den Himmel der Götter der Dreiunddreißig und zeigt ihm den Glanz dieses übermenschlichen Erlebensbereiches.

„Nando, siehst du dort die fünfhundert taubenfüßigen Himmelsmädchen?“ „Ja, Herr.“ „Was meinst du, Nando: Wer ist schöner, anmutiger, liebreizender: die landesschönste Sakyerin oder die fünfhundert taubenfüßigen Himmelsmädchen?“ „Herr, wie eine angesengte Äffin, der man Ohren und Nase abgeschnitten hat, zählt die landesschönste Sakyerin neben diesen fünfhundert taubenfüßigen Himmelsmädchen überhaupt nicht, das ist gar kein Vergleich; die scheidet völlig aus. Diese fünfhundert taubenfüßigen Himmelsmädchen sind viel schöner, anmutiger, liebreizender.“

(Udāna 3,2 – Übersetzung: Fritz Schäfer)

Wenn schon die Erfahrung „himmlischer Schönheit“ „irdische Schönheit“ völlig verblasen lässt, was ist dann zu erwarten, wenn sich jegliches Interesse an Körperlichkeit zugunsten eines großen unmittelbaren inneren Wohles verflüchtigt hat? Der wirklichkeitsnahe und desillusionierte Blick auf den Körper, auf seine Funktionalität und seine Unattraktivität!

Allerdings bleibt die Frage, warum die Ausdrucksweise von Moggallana so drastisch ist. Auf keinen Fall sollte sie als Ausdruck für sein Frauenbild oder das Frauenbild im Pâlikanon generell angesehen werden.

Die Darlegungen des Erwachten zu diesem Thema sind nüchtern und sachlich, sie sind klar und eindringlich. Als genialer Pädagoge will er helfen und nicht verletzen, er will die Wahrheit zeigen, aber niemanden herabsetzen. Seine dennoch manchmal besonders drastische Ausdrucksweise soll aufrütteln und den Geist des Zuhörers wach machen, auch wenn ihm Moment nicht gefällt.

Aber Moggallâna, schießt er nicht über das Ziel hinaus, ist seine Art nicht entwürdigend und verletzend?

Als Heiligem muss ihm eine frauenverachtende Haltung fernliegen. Wenn jemand wie er als Arahat „Gier, Hass und Verblendung“ völlig überwunden hat, bleibt kein Raum mehr für Diskriminierung oder Respektlosigkeit Frauen gegenüber. Es muss andere Gründe für sein Verhalten geben. Vielleicht erklärt es sich aus der Biographie und den persönlichen Eigenschaften Moggallânas¹⁴⁾, warum er in diesem Zusammenhang so spricht, wie er es tut und wofür sich meines Wissens in den Sutten keine Parallele findet.

Die Schalheit der sinnlichen Genüsse war schon dem jungen Kolita, so hieß Moggallâna vor seiner Ordination, bewusst geworden. Diese Einsicht war einer der Gründe für seinen Gang in die Hauslosigkeit, und in seinen späteren Mönchs Jahren lehrte er mit dem entsprechenden Nachdruck die Notwendigkeit der Sinnenzügelung. Volle Zustimmung des Erwachten fand er, als er einmal seinen Mitbrüdern einschärfte, wie man von den Sinnesreizen „überflutet“ wird und so allen Übeln und Leiden ausgesetzt bleibt.¹⁵⁾

In unserem Fall, so die Überlieferung, versuchte eine Prostituierte, deren Mutter schon diesem Beruf nachging, den Mönch zu verführen. Sie selbst charakterisierte sich in ihrem Lebensrückblick so:

*Berauscht von glänzender Gestalt,
von Schönheit und von weitem Ruhm,
von meiner Jugend hochgetragen,
verachtete die andern ich.*

*Ich schmückte diesen Körper aus,
gekleidet bunt, ich töricht murmelte:
stand vor des Freudenhauses Tür,
warf wie ein Jäger Schlingen aus.*

*Ich zeigte meinen Flitterschmuck,
ließ reichlich das Verborg'ne sehn,
rief Täuschung vielfach nur hervor,
verlachte noch das Männervolk.*

(Therīgāthā 72-74 – Übersetzung: Ekkehard Saß)

In dieser Extremsituation – eine Frau, deren Leben ganz auf Sinnlichkeit ausgerichtet ist, animiert einen Heiligen zu sexuellen Handlungen – hilft nur eine Art Schocktherapie. Moggallâna spricht sie direkt und persönlich an, um mit überdeutlichen Worten ihre maßlose Verblendung zu erschüttern und gleichzeitig auszudrücken, wie wenig reizvoll ihr Körper für einen Arahat ist. Auf diese Weise vermag er sie vor den negativen karmischen Folgen ihres Tuns zu bewahren. Als Kenner der menschlichen Psyche und begabt mit der Fähigkeit der Herzensdurchschauung sieht er offensichtlich, auf welche Weise die Umkehr im Leben der Verführerin zu erreichen ist. Wie wir erfahren, wird diese Frau später Nonne und erlangt als Vimalâ, die „Fleckenlose“, Heiligkeit. In der Fortsetzung der zitierten Verse lesen wir nun:

*Heut' geh ich hin um Almosen,
bin kahl, von Robe nur bedeckt,
ich sitze unter Baumeswurzel,
erfahre Freisein von Gedanken.*

*Die Joche abgeschnitten alle,
die himmlischen und menschlichen, -
verworfen alle Einflüsse:
bin kühl geworden, bin erloschen.*
(Therīgāthā 75-76 – Übersetzung: Ekkehard Saß)

Die Diktion Moggallānas erscheint freilich für viele wie eine Einladung, vorhandene Aversionen gegenüber Frauen als begründet und die Abwertung von Frauen als von höchster Stelle sanktioniert zu sehen. In dem über Jahrhunderte hinweg patriarchalisch geprägten buddhistischen Orden kam es - wie in anderen zölibatären Traditionen ebenfalls – tatsächlich immer wieder zu frauenfeindlichen Äußerungen und zu Benachteiligung von Frauen. Bis heute hat sich daran nichts geändert. Dies geschah und geschieht entgegen den Lehren des Buddha und unter Missachtung seiner universellen wohlwollenden Haltung allen Wesen gegenüber - unabhängig von ihrem Geschlecht.

Ich will auch Versuche nicht ausschließen, die überlieferten Texte im Interesse männlicher Interessen zu manipulieren. Die oben zitierten Passagen halte ich dennoch für authentisch, weil sie sich nach dem Gesagten widerspruchsfrei in die Anschauung und Praxis des Dhamma dem Pālikanon entsprechend einfügen lassen.

„Die“ Sichtweise von „der Frau“ wird man im Pālikanon kaum finden. Immer sind es unterschiedliche Perspektiven, die in unterschiedlichen Zusammenhängen ihre Berechtigung und eine je besondere Funktion haben.

Wenn ein Mann einer weiblichen Person begegnet, kann er sie als Lustobjekt ansehen. Das ist sehr häufig der Fall. Er kann sie aber ebenso als menschliches oder als ein leidendes Wesen wahrnehmen und ihr nicht mit Begehren, sondern mit Freundlichkeit oder Mitempfinden gegenübertreten. Das setzt bereits eine gewisse innere Freiheit von sexuellen Bezügen voraus. Wo die noch nicht vorhanden ist, kann die bewusste und gezielte Kontemplation der „Unschönheit des weiblichen Körpers“ eine angemessene Übung sein, um von sinnlicher Triebhaftigkeit bzw. Körperfixierung frei zu werden. Das erweist die oben erwähnte Betrachtungsweise des Buddha und Moggallānas als ein besonderes Mittel in einer besonderen Situation. Dass es nicht für jeden geeignet und nicht in jeder Situation angebracht ist, muss vielleicht besonders betont werden.

Anmerkungen

- 1) Dīgha Nikāya 31 – Übersetzung: Peter Gäng. Manche Autoren übersetzen pāṇasamā „wie Tiere“: ... geht Weibern nach, wie Tiere, gleichviel welchen ... (Karl Eugen Neumann); ...wie Tiere Frauen anderer nachgehn ... (Paul Debes).
- 2) Anguttara Nikāya 8,22
- 3) Dīgha Nikāya 2 u.v.a.
- 4) Anguttara Nikāya 5,75; ähnlich 5,76
- 5) Samyutta Nikaya 35,127)
- 6) Majjhima Nikāya 54
- 7) Majjhima Nikāya 75
- 8) Theragāthā 830
- 9) Therīgāthā 448-522
- 10) Theragāthā 1150-1157
- 11) Theragāthā 736-742

- 12) Theragâthâ 769-775 = Majjhima Nikaya 82
- 13) „Enthüllung des Körpers“; Suttanipâta 193-206
- 14) Vgl. Hellmuth Hecker: Mahâmogallâna. Meister der psychischen Kräfte, in Nyanaponika Thera/Hellmuth Hecker: Die Jünger Buddhas, Bern-München-Wien 2000, S. 97 ff. und Hecker: Mann und Frau in der Lehre des Buddha, in Wissen und Wandel, Nr. 5-6/1989, S. 146)
- 15) Samyutta Nikâya 35,202