



GLÜCK

ist eine Übungssache

Am 23. August kommt der Dalai Lama nach Hamburg, und Tausende strömen zu seinen Vorträgen, bewundern ihn. Was macht die Faszination seiner buddhistischen Lehre aus?

Es gibt keinen Gong, keine Räucherstäbchen, nicht mal eine Kerze: Die Meditationshalle des Buddhistischen Zentrums wirkt angenehm hell und modern. Einzig das große Buddha-Bildnis an der Wand und die kleinen goldenen Statuen lassen den Zweck des Saals erkennen. Trotz strahlend schönem Sommerwetter ist er an diesem

Montagabend gut gefüllt, rund 40 Männer und Frauen sitzen im Lotussitz auf bunten Kissen, summen ihre Mantras und lassen die Gebetsketten klackernd durch ihre Finger gleiten. Hier sieht man keine Mönchskutten, keine bunten Hippie-Gewänder. Sondern normale Leute in Jeans und T-Shirt – von 20 bis 80 Jahren. Das Buddhistische Zentrum liegt mitten im Wohngebiet in Hamburg-St.-Pauli.

Der Innenhof erinnert an eine Ferienanlage: mit Lounge-Sesseln, Café-Tischen, viel Grün.

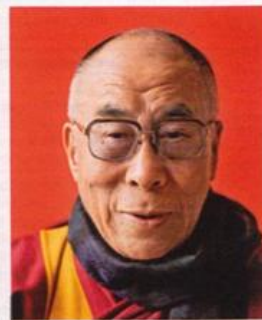
Man muss sich nicht anmelden, nichts bezahlen Jeder Besucher wird freundlich willkommen geheißen. Wer mag, kann sich bei der abendlichen „Medi“, wie es hier heißt, einfach dazusetzen. Die Hemmschwelle ist niedrig: Man muss sich nicht anmelden,



Anja Kruse (58)

Die Schauspielerin ist seit 1994 praktizierende Buddhistin

„Mein Karma bin ich, und somit ist es veränderbar! Seit ich das begriffen habe, komme ich mit meinem Leben, meiner Umwelt viel besser klar. Ich gebe nicht mehr anderen Menschen oder irgendjemand da oben die Schuld“



Dalai Lama (79)

Der Meister war bis 2011 Oberhaupt der Regierung Tibets

„Lebe ein gutes, ehrbares Leben. Wenn du älter bist und zurückdenkst, wirst du es noch einmal genießen können. Öffne der Veränderung deine Arme, aber verliere dabei deine Werte nicht aus den Augen. Nichts ist entspannender, als das anzunehmen, was kommt“

Die betenden Hände des Dalai Lama. Die Perlen der Gebetskette symbolisieren die 108 Bände der Lehre der Buddhas

nichts bezahlen oder vorbereiten. Vom Hartz-IV-Empfänger oder Handwerker bis zum Designer oder Oberarzt – jede Woche kommen neue Leute ins Zentrum. „Das Interesse am Buddhismus nimmt stetig zu. Wir verzeichnen ein kontinuierliches Wachstum an Mitgliedern“, sagt Holm Ay, Pressesprecher des Buddhistischen Dachverbands Diamantweg. Die Deutsche Buddhistische

Union (DBU) schätzt die Zahl der praktizierenden deutschen Buddhisten auf etwa 100000. Andere nennen weitaus höhere Zahlen, bis hin zu einer halben Million. Was zieht all diese Menschen zum Buddhismus?

Laut einer derzeit durchgeführten Studie der DBU gefällt den meisten Befragten an der fernöstlichen Religion die positive Lebenseinstellung sowie die Annahme, dass der Mensch

von Grund auf gute Seiten hat und nicht nur ein Sünder ist. Im Buddhismus gibt es keinen Gott und keine festen Glaubensregeln, man übernimmt selbst Verantwortung für sein Leben. „Es gibt im Westen so etwas wie eine Sinnlücke, die auch die christlichen Kirchen nicht füllen können“, sagt der Buddhismusforscher Michael Zimmermann von der Universität Hamburg. „Der Buddhismus ▶

GESELLSCHAFT

bietet offenbar ein authentischer erscheinendes Angebot.“

Gerade auch für ältere Menschen ist die aus Indien stammende Religion interessant. „Sie kann spirituellen Halt geben, wenn Menschen vermehrt mit Krankheiten oder dem Verlust lieber Menschen konfrontiert werden. Viele suchen dann einen Weg, damit umzugehen – eine Art Geländer, an dem sie sich entlanghangeln können“, sagt Judith Kaulbars, Pressesprecherin des Tibetischen Zentrums Hamburg.

Sicher sind es auch charismatische Persönlichkeiten wie der Dalai Lama, das Oberhaupt der Buddhisten, die eine große Anziehungskraft ausüben. Stars wie Richard Gere und Orlando Bloom, Sängerin Tina Turner und Topmodel Cindy Crawford bekennen sich zum Buddhismus, auch der verstorbene Apple-Chef Steve Jobs war ein Anhänger. Zudem ist es einfach, Buddhist zu werden, es braucht keine umständlichen Rituale – im Prinzip reicht die richtige Lebenseinstellung. Wer mag,

kann ein buddhistisches Gelübde ablegen. Viele aber möchten sich gar nicht festlegen, sagt Susanne Matsudo-Kiliani, Ratsmitglied der DBU. „Der Trend geht dahin, zu meditieren und spirituelle Erfahrungen zu machen, ohne konfessionelle Dogmen.“ Sie selbst kam durch ein einschneidendes Lebensereignis zum Buddhismus. „Als ich Anfang 20 war, wurden meine Eltern innerhalb kurzer Zeit schwer krank und sind gestorben. Auf einmal stand ich ganz allein in der Welt.“



Hape Kerkeling (49)

Der Entertainer ist „Buddhist mit christlichem Überbau“

„Ich bin Christ, katholisch, ausgetreten. Buddhismus ist für mich der Schlüssel für diese Schatzkiste, die

ich bisher nicht verstanden habe. Wenn ich sie aufmache, kommt Christentum raus. Verwirrend, fühlt sich aber gut an“

DIE GRUNDLEHRE DES BUDDHISMUS

WIR KENNEN SEINE STATUE in allen Farben und Größen. Im Lotussitz, milde lächelnd, sitzt Buddha (563–483 v. Chr.) auf Schreitstühlen, ziert Wellness-Oasen und Arztpraxen. Doch wer war Buddha eigentlich? Buddha war kein Gott, er war ein Mensch, der Erlösung von den Leiden des Lebens suchte und diese auch fand. Sein Geburtsname war Siddhartha Gautama. Ein indischer Prinz. Als 29-jähriger verließ er den Palast, um den Sinn des Lebens zu finden. Er aß sechs Jahre lang täglich nur ein Hirsekorn und meditierte. Seine Erleuchtung: Die Quelle von Glück und Leid liegt in uns selbst. Sieben Wochen nach

seiner Erleuchtung lehrte Buddha als Erstes die Vier Edlen Wahrheiten. **SIE ERKLÄREN GRUNDLAGEN, WEG UND ZIEL DES BUDDHISMUS:** 1. Glück ist vergänglich, und das Leben ist Leiden. 2. Das Leiden entsteht, weil die Menschen mehr haben wollen, als sie besitzen. 3. Das Leiden hört auf, wenn die Menschen die Gier überwinden. 4. Es gibt einen Weg zum Glück. Und das höchste Glück empfinden wir, wenn wir erleuchtet sind. Das bedeutet: völlig im Hier und Jetzt zu leben, zufrieden zu sein, eine starke Verbundenheit gegenüber allen lebenden Wesen zu spüren und zu wissen, wie die Welt wirklich ist.

Dalai-Lama-Termine: Sa., 23. 8.: Vorträge zum Thema „Menschliche Werte leben“. So., 24. 8.–Mo., 25. 8.: „Das Leben meistern durch Geistesschulung“ – Vorträge zum Buddhismus. Di, 26. 8.: „Initiation in Avalokitesvara, den Buddha des Mitgeföhls“. Ort: jeweils Hamburg, Kosten: 90 bis 390 €, Infos unter Tel.: 0 40/22 85 31 11, www.dalailama-hamburg.de

Eine Oase des Friedens

Auf der Suche nach Hilfe besuchte die heute 50-Jährige ein buddhistisches Zentrum in Heidelberg und begann, regelmäßig zu meditieren. „Es war wie eine Oase, in der ich erstmals wieder Ruhe fand“, erinnert sich die Dozentin. „Wenn ich meditierte, spürte ich meinen Schmerz weniger stark.“

Auch die Hamburger Lehrerin Stefanie Murawski (31) hat ihr Heil im Buddhismus gefunden. „Mit 16 habe ich mir den Vortrag eines Lamas angehört – es hat sofort klick gemacht. Ich wusste, ich bin zu Hause angekommen. Seitdem meditiere ich jeden Tag und fühle mich pudelwohl in meinem Leben.“

Ganz im Sinne des Dalai Lama, der sagt: „Die wichtigste Methode, ein glückliches Leben zu erreichen, besteht darin, unseren Geist in täglichen Übungen zu schulen, die negatives Verhalten schwächen und positives Verhalten stärken.“ Ende August kommt er nach Hamburg (Termine links) und erklärt in Vorträgen, wie dieser Weg aussehen kann. „Glück ist eine Übungssache“, sagt das Oberhaupt der Buddhisten – und trifft damit immer mehr Menschen mitten ins Herz.

ULRIKE SCHÄFER/ULRIKE FACH-VIERTH