



Alexander von Gontard

Buddhismus und kindliche Spiritualität

Kohlhammer

Kohlhammer

Der Autor und Übersetzer

Alexander von Gontard, Prof. Dr. med., ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Kinderheilkunde und Psychotherapeutische Medizin; er war Lehrstuhlinhaber und Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Universitätsklinikum des Saarlandes. Er ist in eigener Praxis tätig und mit der Universität des Saarlandes affiliert. Er hat breit über verschiedene Bereiche der Kinder- und Jugendpsychiatrie publiziert. Seit vielen Jahren praktiziert er Achtsamkeitsmeditation (Vipassana). Er hat sich intensiv mit der Analytischen Psychologie C. G. Jungs, der Sandspieltherapie und der Spiritualität von Kindern und Jugendlichen beschäftigt.

Alexander von Gontard

Buddhismus und kindliche Spiritualität

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Pharmakologische Daten, d. h. u. a. Angaben von Medikamenten, ihren Dosierungen und Applikationen, verändern sich fortlaufend durch klinische Erfahrung, pharmakologische Forschung und Änderung von Produktionsverfahren. Verlag und Autoren haben große Sorgfalt darauf gelegt, dass alle in diesem Buch gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Da jedoch die Medizin als Wissenschaft ständig im Fluss ist, da menschliche Irrtümer und Druckfehler nie völlig auszuschließen sind, können Verlag und Autor hierfür jedoch keine Gewähr und Haftung übernehmen. Jeder Benutzer ist daher dringend angehalten, die gemachten Angaben, insbesondere in Hinsicht auf Arzneimittelnamen, enthaltene Wirkstoffe, spezifische Anwendungsbereiche und Dosierungen anhand des Medikamentenbeipackzettels und der entsprechenden Fachinformationen zu überprüfen und in eigener Verantwortung im Bereich der Patientenversorgung zu handeln. Aufgrund der Auswahl häufig angewendeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

This is a translation of »Buddhist Understanding of Childhood Spirituality. The Buddha's Children«. First published in the UK in 2017 by Jessica Kingsley Publishers Ltd, 73 Collier Street, London, N1 9BE, UK

www.jkp.com

All rights reserved. Printed in the UK

Copyright © Alexander von Gontard, 2017

Übersetzt und mit einem Vorwort von Alexander von Gontard

1. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-035159-2

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-035160-8

epub: ISBN 978-3-17-035161-5

mobi: ISBN 978-3-17-035162-2

*Ich möchte dieses Buch Christopher Titmuss widmen,
Lehrer und Freund seit über einem Vierteljahrhundert.*

Inhalt

Vorwort zur deutschen Übersetzung

Vorwort

Einleitung

Teil I: Buddhismus und Kindheit

1 Die eigene Kindheit des Buddha

Biographien des Buddha

Der historische Buddha

Der mythologische Buddha

2 Der Buddha und Kinder

Der Buddha und Kinder in der Kunst

Der Buddha im Gespräch mit Kindern

Kindheit in den Lehren des Buddha

Das Symbol der Geburt in den Lehren des Buddha

3 Kinder in Indien und anderen asiatischen Ländern

Kinder im alten Indien

Kinder im modernen Indien

Kinder in anderen buddhistischen Ländern, einschließlich ihrer Rolle als Novizen

Teil II: Spiritualität und Kinder

4 Jung'sche Psychologie und Spiritualität

Zusammenfassung der Jung'schen Psychologie

Der Archetyp des göttlichen Kindes in der Psychologie C. G. Jungs

Der Archetyp des göttlichen Kindes im Christentum

Der Archetyp des göttlichen Kindes in anderen Kulturen

5 Spiritualität und Religiosität

Definitionen von Spiritualität und Religiosität

Typische Aspekte der Spiritualität

Studien zur Spiritualität

Prävalenz der Spiritualität

Religiosität

6 Religiosität bei Kindern und Jugendlichen

Religiosität von Kindern und Jugendlichen in verschiedenen Kulturen

Negative Aspekte der Religiosität

Positive Aspekte der Religiosität

Stadien der Religiosität

Kombinierte Modelle der religiösen und spirituellen Entwicklung

Religiöse Förderung der Spiritualität

7 Erscheinungsformen der Spiritualität

Wundern und Staunen

Philosophieren

Weisheit

Interpersonelle Spiritualität

Das Unsichtbare sehen

Günstige Voraussetzungen für Spiritualität

Negative Spiritualität

Teil III: Die Lehren des Buddha und kindliche Spiritualität

8 Hindernisse der Spiritualität

Acht weltliche Bedingungen

Fünf Hindernisse zur Spiritualität

9 Drei Daseinsmerkmale

Vergänglichkeit

Unzulänglichkeit/Leiden

Leere/Nicht-Selbst

10 Die vier edlen Wahrheiten

Die erste edle Wahrheit

Die zweite edle Wahrheit

Die dritte edle Wahrheit

Die vierte edle Wahrheit

Der mittlere Weg

11 Der achtfache Pfad

Rechtes Verständnis

Rechte Absicht

Rechtes Sprechen

Rechtes Handeln

Rechte Lebensführung

Exkurs: Fünf Regeln

Rechte Anstrengung

Rechte Achtsamkeit

Rechte Konzentration

12 Interpersonelle Spiritualität

Gleichmut

Mitfreude

Liebende Güte

Mitgefühl

Zusammenfassung und Ausblick

Literatur

Stichwortverzeichnis

Vorwort zur deutschen Übersetzung

Als ich vor über zwei Jahren dieses Buch zu Ende schrieb, war es nicht mein Erstlingswerk zur Spiritualität von Kindern. Wenige Jahre zuvor war das Buch »Spiritualität von Kindern und Jugendlichen« im Kohlhammer Verlag erschienen. Es war dennoch eine neue und besondere Herausforderung. Zum einen, weil ich nach langer Zeit wieder ein Buch direkt in englischer Sprache geschrieben habe – und nicht über den Umweg einer Übersetzung aus dem Deutschen. Die englische Sprache ist die erste, die ich gelernt habe, und beim Schreiben habe ich Wörter und Redewendungen für mich wiederentdeckt und als bekannt und vertraut aufgegriffen, ein Prozess der Zeit erforderte und dennoch bereichernd war.

Die Herausforderung war eher inhaltlicher Art. Noch nie hatte ich so persönlich über eigene Erfahrungen geschrieben und, entgegen der üblichen wissenschaftlichen Schreibweise, dabei so viel von mir preisgegeben. Auch bewegte ich mich noch viel weiter aus dem üblichen wissenschaftlichen Mainstream und fügte Beispiele, Erinnerungen, Zitate aus Romanen und Biografien sowie wörtliche Wiedergaben von Patienten zusammen. Ich war mir unsicher, wie dieses wahrgenommen werden würde, insbesondere ob Leser von dem Thema Buddhismus und kindliche Spiritualität wirklich angesprochen werden würden. Auch kamen Zweifel auf, ob nicht zu viele Themen in ein einziges Buch gepackt wurden.

Es war dennoch ein großes Geschenk, dass der Verlag Jessica Kingsley mir die Möglichkeit gewährte, über die englische Sprache eine breitere Leserschaft zu erreichen. Nach wie vor fällt es jedoch manchen Lesern schwer, englische Originaltexte zu lesen. Sie bevorzugen eine Lektüre in ihrer Muttersprache, sodass eine Übersetzung Sinn macht. Deshalb bin ich froh darüber, dass diese Übersetzung beim Kohlhammer-Verlag erscheinen konnte. Erfreut war ich auch, weil es

mir die Gelegenheit eröffnete, neben der eigentlichen Übersetzung den Text zu überarbeiten.

Sobald sich der Blick für die Spiritualität eingestellt hat, entdeckt man sie überall. Viele Aussagen von Kindern und Jugendlichen (aber auch Erwachsenen) in Romanen und Biografien zeugen von tiefem Verständnis, Weisheit und Freude an Entdeckung. Vielen Dichtern und Romanautoren ist die kindliche Spiritualität sehr vertraut. Von daher finden sich in der deutschen Übersetzung viele neue Zitate.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Anregung beim Lesen des Textes. Die Spiritualität von Kindern betrifft uns alle – wir alle waren einmal Kinder. Die Erlebnisse der Kindheit sind ein wertvolles Gut, um auch selbst die eigene spirituelle Dimension zu entdecken und zu erfahren. In anderen Worten, wir sind alle »Kinder des Buddha« und damit offen für die Vielfalt der Spiritualität.

Saarbrücken, Januar 2021

Alexander von Gontard

Vorwort

Als ich anfang, dieses Buch zu schreiben, hatte ich ein Traum: Ich träumte ich sah ein 18 Monate altes Kleinkind – ein kleines Mädchen mit lockerem roten Haar – sehr lebhaft, offen, mutig, ungezogen, aber dennoch glücklich. Ihre Mutter sagte: »Sie können Sie haben, aber sie muss noch geboren werden.«

Ich war verwundert über diesen paradoxen Traum: Hier ist dieses wundervolle kleine Mädchen, die auf ihren Füßen steht und bereit ist, die Welt zu entdecken; aber sie ist noch nicht in dieses Leben eingetreten, sie ist »ungeboren«. Das »Ungeborene« ist einer der Begriffe, die der Buddha wählte, um die spirituelle Dimension zu bezeichnen, die nicht umfassend in Worten ausgedrückt werden kann und auf die deshalb in Symbolen und Gleichnissen verwiesen wird. Die wichtige Botschaft ist, dass wir, wie das kleine Mädchen in dem Traum, sowohl in der relativen, »geborenen«, wie auch in der spirituellen und »ungeborenen« Dimension existieren. Wie der bekannte amerikanische Psychologe und Meditationslehrer Jack Kornfield es ausdrückte: »Wir sind spirituelle Wesen, die in menschlicher Form inkarniert sind« (Kornfield 2008, S. 79). Oder wie Thich Nhat Hanh, der anerkannte vietnamesische Mönch und Aktivist es ausdrückte: »Wir leben in der historischen Dimension und dennoch berühren wir die universelle Dimension« (Hanh 2007, S. 149).¹

Wir alle sind in diese Welt eingetreten ohne eigene persönliche Wahl oder Aktivität, wir leben unser Leben und werden es zu einem zukünftigen Zeitpunkt wieder verlassen durch unseren Tod. Die spirituelle Dimension dagegen ist immer vorhanden – vor, während und nach dem Leben. Sie ist spirituell oder »ungeboren«, wie der Buddha es bezeichnete.

Das kleine Mädchen in dem Traum deutet auf diese Dimension hin, da sie noch »ungeboren« ist. Zur gleichen Zeit ist sie sehr lebhaft und

ein perfektes Symbol für das »göttliche Kind«, der Begriff, den Carl Gustav Jung wählte für eine der liebenswertesten und wichtigsten Archetypen der menschlichen Psyche, die einen Neuanfang, Ganzheit und zukünftige Entwicklungen ausdrückt: »Ein wesentlicher Aspekt des Kindmotives ist sein Zukunftscharakter. Das Kind ist potentielle Zukunft« (Jung 1995, 9/1, § 278).

Zuletzt, in einer sehr eingeschränkten Bedeutung ist dieses kleine Mädchen im Traum auch ein Symbol für dieses Buch: Ursprünglich ungeboren, ist es ins Leben eingetreten und der Prozess des Schreibens war sowohl anregend wie auch herausfordernd. Es war in vielen Hinsichten eine neue Erfahrung. Üblicherweise bin ich sehr vertraut mit den Einschränkungen des akademischen Schreibens. Im Gegensatz dazu ist dieses Buch viel freier und beruft sich auf ein breites Spektrum von Quellen, sowie persönlichen und professionellen Erfahrungen.

Als Kinder- und Jugendpsychiater, Psychotherapeut und Kinderarzt hatte ich über 35 Jahre das Privileg, Kindern und ihren Familien zuzuhören und sie in lebensbedrohlichen und existenziellen Krisen sowie körperlichen und psychischen Erkrankungen zu begleiten. Andererseits war es mir auch möglich, Momente des Glücks, der Begeisterung und Leichtigkeit mit ihnen zu teilen. Allein indem ich offen und gegenwärtig war, wurde ich beschenkt durch das Vertrauen und die Offenheit, die mir junge Menschen entgegenbrachten, um mit ihnen zusammen ihre spirituelle Dimension zu erkunden. In diesem Zusammenhang des gemeinsamen Erfahrens und Teilens war Spiritualität niemals esoterisch oder spekulativ, sondern immer sehr real, wirklich und gültig. Spiritualität ist wirklich empirisch (d. h. auf Erfahrung und Erkenntnis beruhend) und phänomenologisch (d. h. basierend auf deskriptiven Phänomenen). Wie der australische Jung'sche Analytiker David Tacey bemerkte: »Spiritualität fragt nicht nach Beweisen, da der Beweis in der Erfahrung an sich liegt« (Tacey 2004, S. 164). Dies ist genau der pragmatische Zugang des großen amerikanischen Psychologen William James (1842–1910), dessen klassisches grundlegendes Werk »The varieties of human experience« (2012, erstmals 1902 veröffentlicht) nach wie vor so modern, klar und bodenständig erscheint. Wie James es überzeugend darlegt, kann

Spiritualität exploriert, beschrieben und mitgeteilt werden – wie alle anderen Phänomene der Psyche.

Eine zweite Inspiration für mich waren die Einsichten des Schweizer Psychiaters und Analytikers Carl Gustav Jung (1875–1961). Ich kann mich sehr gut daran erinnern, als ich das erste Mal seine Schriften las – nicht auf Deutsch, wie sie ursprünglich veröffentlicht wurden, sondern auf Englisch. Als Jugendlicher, lange bevor ich überhaupt daran dachte, als Arzt und Psychotherapeut zu arbeiten, fand ich sein Buch »Modern man in search of a soul« in einem kleinen Antiquariat in Windsor, England.² Vor kurzem nahm ich dieses Buch in meine Hände und sah wieder, wie der Buchhändler mit Bleistift die Worte »neu« (obwohl das Buch mehrere Jahrzehnte alt war, nämlich aus dem Jahr 1934) und »1,25 Pfund« auf die Innenseite geschrieben hatte. Ich fand auch Zitate wieder, die für mich damals wichtig waren und die ich unterstrichen hatte. Bezüglich der Traumsymbolik schrieb Jung: »Es ist praktisch unendlich viel ratsamer, die Symbolik des Traumes nicht semiotisch, d. h. nicht als Zeichen oder Symptom von feststehendem Charakter, sondern als wirkliches Symbol, nämlich als Ausdruck eines im Bewusstsein noch nicht erkannten und begrifflich formulierten Inhaltes und zudem als relativ zur jeweiligen Bewusstseinslage zu betrachten« (Jung, 1995, 16, § 339). Und weiter: »Die wissenschaftliche Feststellung ihrer Natur ist nur durch vergleichende mythologische, folkloristische, religions- und sprachgeschichtliche Untersuchungen möglich« (Jung, 1995, 16, § 351.).

Und schließlich: »Verstehen wir überhaupt je, was wir denken? Wir verstehen bloß jenes Denken, das nichts ist als eine Gleichung, aus der nie mehr herauskommt, als wir hineingesteckt haben. Das ist der Intellekt: Über ihn hinaus aber gibt es ein Denken in urtümlichen Bildern, Symbolen, die älter sind als der historische Mensch, ihm seit Urzeiten angeboren und alle Generationen überdauernd, ewig lebendig unter Gründe unserer Seele erfüllend. Volles Leben ist nur in Einstimmung mit ihnen möglich, Weisheit, Rückkehr zu ihnen. Es handelt sich in Wirklichkeit weder um Glauben noch um Wissen, sondern um die Übereinstimmung unseres Denkens mit den Urbildern unseres Unbewussten ...« (Jung 1995, 8, § 794).

Ich war erstaunt und entzückt über das, was ich als Jugendlicher gelesen hatte. Spiritualität, oder wie Jung es ausdrückte, das

»Numinose«, ist eine grundlegende archetypische Erfahrung der menschlichen Seele, die in Symbolen ausgedrückt werden kann. Jung ist seit dieser Zeit für mich eine wesentliche Inspiration, die Spiritualität nicht nur zu beschreiben, sondern auch in einem größeren Zusammenhang zu verstehen. Durch eine eigene Jung'sche Analyse und Ausbildung in Sandspiel-Therapie, die auf der analytischen Psychologie C. G. Jungs beruht, wurde Jung ein ständiger Begleiter in meiner professionellen Arbeit.

Eine dritte Quelle der Inspiration waren die Lehren des Buddha, wie in dem Untertitel dieses Buches ausgedrückt. Der amerikanische Psychoanalytiker Mark Epstein beschreibt den Buddhismus als »die psychologischste der Weltreligionen und die spirituellste der Psychologien der Welt« (Epstein 1998, S. 16). Als eine historische Person, die vor 2500 Jahren in Nordindien lebte, beschrieb Siddhartha Gautama (sein Name vor seiner Erleuchtung) eine praktische, gleichzeitig universelle Möglichkeit, das Leben zu verstehen, die allen Menschen in jedem Alter und zu allen Zeiten zur Verfügung steht. Der Buddha oder der Erleuchtete, wie er nach seinen tiefen Erkenntnissen genannt wurde, teilte seine Erfahrungen großzügig mit allen. In einer offenen, gleichzeitig radikalen Art lud er Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer ein, mit ihm radikal und ohne Kompromisse ihr Leben zu erkunden. Als Empiriker empfahl er, nur das zu akzeptieren, was man selbst für sich als wahr erkannt hat.

Als er einmal gefragt wurde: »Woher weiß man, wenn jemand die Wahrheit sagt«, antwortete er:

»Akzeptiere nichts nur aufgrund von mündlicher Weitergabe; wegen Traditionen; weil es wiederholt genannt wurde; weil es in Büchern, einschließlich heiligen Schriften niedergeschrieben wurde; weil es logisch und angemessen erscheint; aufgrund von Rückschlüssen und Schlussfolgerungen; da es durchdacht wurde; aufgrund von Akzeptanz und Überzeugung durch Theorie; da der Redner kompetent erscheint; aus Respekt für den Lehrer. Wisse, welche Dinge abgesegnet würden durch die Weisen und welche, wenn weiterverfolgt, zu Verletzung und Leiden führen würden« (Buddha: Kalama Sutra, zitiert nach Titmuss 1998, S. xi).

Zusätzlich zu diesem radikalen Hinterfragen betonte der Buddha den Wert von subtilen Zugängen zu Erkenntnissen durch Erfahrung und Meditation. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie ich es als Kind liebte zu meditieren. Ich lag auf meinem Rücken, verhielt mich still,

schaute mit Erstaunen die Wolken an, das konstante Drehen, Aufbauen und Verändern der weißen Wolken, wie sie sich auf dem Hintergrund des blauen tropischen Himmels von Indien zeigten. Aufgewachsen im Heimatland des Buddha, haben die Bilder, Laute und Gerüche Indiens meine Kindheit von Geburt an durchtränkt und sind weiterhin lebendig und frisch. Veränderung, Bewegung und Unbeständigkeit (wie die sich konstant verändernden Wolken) können am besten in Stille erfahren werden und werden von vielen Kindern geschätzt. Wiederum sind diese meditativen Erfahrungen nicht esoterisch, sondern im wahren Sinn empirisch. Sie sind frisch, spontan und reflektieren damit die spirituelle Essenz der Lehren des Buddha. Diese Erfahrungen können spontan in Worten, Symbolen und im Spiel durch Kinder und Jugendliche ausgedrückt werden. In vielerlei Hinsicht sind Kinder und Jugendliche viel offener diesen tiefen Erfahrungen gegenüber als viele Erwachsene – in anderen Worten, sie sind die »Kinder des Buddha«.

Das Ziel dieses Buches ist es, die Frische und Lebendigkeit der Einsichten des Buddha zu vermitteln, die viele Kinder spontan erfahren. Das Buch reflektiert keine spezielle Schule oder Tradition des Buddhismus (es ist nicht konfessionsgebunden). Auch versucht es nicht, die Standards akademischer »Buddhologie« zu erfüllen. Das Ziel ist es, authentisch zu reflektieren und zu verstehen, was Kinder und Jugendliche zu sagen haben, genauso wie das kleine Mädchen in meinem Traum, das lebendig, offen, mutig, frech und glücklich war – und gleichzeitig »ungeborenen«. Daher habe ich deutsche Ausdrücke verwendet, um die Lehren des Buddha zu erläutern, anstatt die ursprünglichen Worte in den historischen Sprachen Pali oder Sanskrit.

Dieses Buch hat viele Einschränkungen. Obwohl ich mich auf eine breite Auswahl von Quellen berufe, bin ich kein Theologe, Philologe, Indologe, Buddhologe, Historiker oder Soziologe, auch bin ich nicht in Philosophie ausgebildet. Mein Hintergrund ist der der Kinder- und Jugendmedizin und Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, sowie der der langjährigen Erfahrung und Praxis der Meditation. Ich hoffe, dass die Leser meine Vereinfachungen, Missverständnisse und Mängel verzeihen werden, wo immer sie auftreten.

Ich bin Christopher Titmuss zu großem Dank verpflichtet, meinem Lehrer und Freund, der die Weisheit des Buddha mit mir geteilt hat. Zunächst möchte ich ihm dafür danken, dass er das Manuskript gelesen

und korrigiert hat. Ich möchte auch Freunden, Kollegen und Seelenverwandten für Ihre Rückmeldung, Unterstützung und ihren Zuspruch danken. Schließlich möchte ich Natalie Watson des Verlags Jessica Kingsley Publishers danken, die dieses Projekt möglich machte, indem sie mir frei und großzügig erlaubte, dieses Buch zu schreiben – und die darüber hinaus dafür sorgte, dass es durch ihre sorgfältige und hilfreiche Bearbeitung seinen Weg ins Leben fand, d. h. »geboren« wurde.

Alexander von Gontard

Saarbrücken, im Februar 2017

-
- 1 In dem nächsten Satz erinnert er uns daran, dass »wenn wir zu viel drüber reden, bewegen wir uns weit weg von der universellen Dimension. Das ist der Grund warum in Kreisen des Zen-Buddhismus Menschen ermutigt werden zu erfahren und nicht viel zu reden.« Aus diesem Grund ist der Fokus dieses Buches auch auf die direkte Erfahrung gerichtet, mit vielen Zitaten von Kindern rund um die Welt.
 - 2 Dieser Band enthält eine Reihe von Aufsätzen von C. G Jung und wurde in dieser Zusammenstellung nicht auf Deutsch veröffentlicht. Der Titel würde im Deutschen »Der moderne Mensch auf der Suche nach seiner Seele«, heißen, ein treffendes Thema auch für unsere Zeit.

Einleitung

Die Lehren und Einsichten des Buddha haben ihren Weg von ihren asiatischen Ursprüngen in den Westen gefunden. Buddhismus wurde beschrieben als die »psychologischste der Weltreligionen und die spirituellste der Psychologien der Welt« (Epstein 1998, S. 6). In einem sehr praktischen Sinn fühlen viele Menschen ein tiefes spirituelles Bedürfnis und eine Sehnsucht, die in ihrem täglichen Leben nicht erfüllt ist. Die Essenz der Lehren des Buddha ist so zugänglich, praktisch und leicht einzusetzen, dass sie eine große Anziehungskraft hat. Zusätzlich sind die Lehren kompatibel mit anderen religiösen Glaubensrichtungen und humanistischen Werten. Durch ihre nachgewiesenen positiven Effekte wurde »Achtsamkeit«, einer der Aspekte der Lehren des Buddha, in die moderne Psychologie und in viele verschiedene Schulen der Psychotherapie integriert.

In den letzten Jahren wurde eine Vielzahl von Büchern veröffentlicht, die sich mit so unterschiedlichen Themen wie Buddhismus und Meditation, Geschichte, Politik, Ethik, Weisheit, Psychotherapie, persönlichen Beziehungen und selbst Elternschaft beschäftigen – aber nur wenige, die sich auf Kindheit an sich bezogen. Eine Ausnahme ist das hervorragende akademische Werk mit dem Titel »Little Buddhas: Children and Childhoods in Buddhist Texts and Traditions« (Sasson 2013). Selbst in den ursprünglichen Texten des Buddha gibt es nur wenige Hinweise auf Kinder, jedoch beschreiben einige die Treffen des Buddha mit Jugendlichen. Die Vernachlässigung der Kindheit als Thema in buddhistischen Veröffentlichungen ist wirklich verblüffend.

Zur gleichen Zeit hat sich eine zunehmende Aufmerksamkeit für die offene und spontane Spiritualität von Kindern und Jugendlichen entwickelt. Spiritualität wird verstanden als ein inhärenter Aspekt der menschlichen Entwicklung, die in jedem Menschen von Anfang an vorhanden ist. Sie ist nicht abhängig von Lernen, Ausbildung,

individuellen Stärken, Fähigkeiten oder besonderen Lebensereignissen. Sie ist selbst für sehr junge Kinder zugänglich. Spirituelle Erfahrungen von Kindern sind tatsächlich so universell und häufig, dass die meisten Erwachsenen sich gut an sie erinnern und Einzelheiten wachrufen können. Tiefe spirituelle Einsichten von Kindern können Wendepunkte im Leben sein und als innere Ressourcen wirken, mit zukünftigen Krisen umzugehen und sie lösen zu können.

Spiritualität wird definiert als die Fähigkeit und das Bedürfnis eines Individuums nach transzendenten Erfahrungen und als Sehnsucht nach Tiefe im Leben. Religiosität dagegen ist ein nicht individuelles System von transzendenten Werten, die in Institutionen, Glauben, Theologien und Ritualen formal strukturiert werden. Religiosität wird beeinflusst von historischen und kulturellen Faktoren, während Spiritualität auf jeden Menschen zutrifft, unabhängig davon, ob er oder sie sich als Atheist, Agnostiker oder Gläubiger bezeichnet.

Für manche Menschen kann die Spiritualität innerhalb eines religiösen Rahmens erfahren werden. Sie kann ein lebendiger und bereichernder Aspekt einer wahren religiösen Hingabe sein. Für die meisten Menschen in säkularen Gesellschaften dagegen, zeigt sich die Spiritualität außerhalb einer religiösen Tradition. Diese spontane oder natürliche Spiritualität kann sich in verschiedenen Bereichen offenbaren. Typische Erscheinungsformen der Spiritualität bei Kindern umfassen das Wundern und Staunen, das Philosophieren, die interpersönliche Spiritualität, die Weisheit und das Unsichtbare sehen. Phänomenologisch sind diese Erfahrungen real für den Einzelnen, sie können kommuniziert werden und sogar von anderen verstanden werden, vorausgesetzt, dass sie auf Resonanz stoßen und anerkannt werden.

Viele spirituelle Einsichten und Erfahrungen von Kindern und Jugendlichen enthüllen ein tiefes und weises Verständnis des menschlichen Lebens. Viele ihrer Erkenntnisse sind sogar vollständig kompatibel mit den Lehren des Buddha – ohne dass die Kinder und Jugendliche jemals buddhistische Texte gelesen oder meditiert hätten. Diese Einsichten tauchen auf, da sie tiefe, universelle Wahrheiten widerspiegeln.

Das Ziel dieses Buches ist es, die Assoziationen zwischen kindlicher Spiritualität und den Lehren des Buddha (auch Dharma genannt) zu

untersuchen. Die erste Annahme dabei ist, dass alle Menschen (Kinder, Jugendliche und Erwachsene) Zugang zu einer spontanen, persönlichen und natürlichen Spiritualität haben. Obwohl Unterricht und Übung die Wahrscheinlichkeit für spirituelle Erfahrungen erhöhen können, ist die spontane Spiritualität jedoch nicht abhängig von irgendwelchen Bedingungen oder Voraussetzungen wie Alter, Erfahrung oder Training. Sie kann jederzeit und an jedem Ort auftauchen und in ihrem Grad der Ausprägung von leichten bis überwältigenden Erfahrungen mit positiven wie auch negativen Qualitäten variieren. Obwohl sie vorübergehende Erfahrungen darstellen, weisen sie auf universelle Wahrheiten hin, die leicht von Kindern verstanden werden. Die zweite Annahme lautet, dass die spontanen spirituellen Erkenntnisse von Kindern mit den Einsichten, die der Buddha vor vielen Jahrhunderten umrissen hat, übereinstimmen.

Da sich die Erkenntnisse des Buddha über eine so lange Zeit in verschiedenen Ländern entwickelt haben, ist dieses Buch nicht Ausdruck einer spezifischen Schule des Buddhismus, im Gegenteil, es ist nicht an eine buddhistische Konfession oder Richtung gebunden. Buddhistische Traditionen wurden in verschiedenen Kulturen integriert und haben deshalb unterschiedliche Schwerpunkte. In ihren vielen Differenzen tragen sie zu der Vielfalt und dem Reichtum des Buddhismus bei. Trotz aller Unterschiede verweisen sie alle auf die Grundverständnisse und Lehren des Buddha. Wie der amerikanische Dharma-Lehrer Joseph Goldstein eines seiner Bücher passend benannte, es gibt nur *ein Dharma*. Damit drückt er aus, dass »es eine tiefe gemeinsame Übereinstimmung von befreiender Weisheit gibt, die durch alle Überlieferungen des Buddhismus läuft« (Goldstein 2002, S. 6).

Dieses Buch versucht, eine praxisorientierte Essenz der Lehren des Buddha (d. h. des Dharmas) so zu vermitteln, wie Kinder sie erfahren, d. h. die wesentliche Spiritualität und nicht religiöse oder philosophische Interpretationen. Aus diesem Grund werden primär die ursprünglichen Lehren des Buddha herangezogen und weniger spätere Kommentare.

Das Buch wird drei Themenbereiche verfolgen, die miteinander verbunden und verflochten sind:

Im ersten Teil werden die Verbindungen zwischen Buddhismus und Kindheit untersucht, beginnend mit der eigenen Kindheit des historischen Buddha, gefolgt von seiner Hagiographie und Mythologie. Themen und Hinweise auf Kindheit in seinen Lehren werden aufgegriffen und im historischen, sozialen und psychologischen Zusammenhang aufgezeigt. Das »göttliche Kind« ist eine der Hauptarchetypen in der Psychologie C. G. Jungs und kann Ganzheit, Neuanfang und Erlösung symbolisieren. Der Archetyp des »göttlichen Kindes« ist in anderen Religionen, wie beispielsweise im Hinduismus und Christentum, hochrelevant. Die weniger deutliche Rolle des »göttlichen Kindes« im Buddhismus wird diskutiert, obwohl die zukünftige, weltverändernde Möglichkeit des jungen Siddhartha Gautama schon kurz nach der Geburt erkannt wurde.

Der zweite Teil des Buches wird der Spiritualität und Religiosität von Kindern und Jugendlichen gewidmet und umfasst Definitionen, Häufigkeit, Erscheinungsform und günstige Bedingungen für Spiritualität. Das »Numinose« in der Psychologie C. G. Jungs und Spiritualität sind zwei Begriffe, die synonym verwendet werden können. Die Relevanz der Jung'schen Sicht, um die kindliche Spiritualität in Psychotherapie und im Alltag zu verstehen, wird untersucht.

Im dritten Teil werden Verbindungen und Übereinstimmungen zwischen der natürlichen, spontanen Spiritualität und den Lehren des Buddha dargestellt und diskutiert. Nur die Lehren, die besonders wichtig für Kinder sind, werden detailliert erläutert:

Vergänglichkeit ist einer der wichtigsten Aspekte kindlicher Erkenntnisse und Gedanken: Warum verändert sich alles, warum kann es nicht gleichbleiben, warum folgt der Herbst auf den Sommer und der Tod auf das Leben? Fragen über Leiden werden anschließend behandelt. Weltliche Bedingungen und Hindernisse der Spiritualität sind ebenfalls Teil ihrer täglichen Erfahrungen. Ethik, Gerechtigkeit und Fairness sind echte Besorgnisse vieler Kinder und Jugendlichen. Die Grundlagen der edlen vier Wahrheiten werden aus kindlicher Sicht und Erfahrung erläutert. Dabei liegt der Fokus auf den Lehren des Buddha auf dem mittleren Weg, der in dem achtfachen Pfad ausgedrückt ist. Zum Schluss sind interpersonelle Aspekte der Spiritualität wie

Mitgefühl, Empathie mit Lebewesen und liebender Güte offensichtliche und wichtige Einstellungen vieler Kinder.

Das Ziel des Buches ist es, nicht nur die theoretischen Grundlagen der Spiritualität darzulegen, sondern auch Raum für subjektive Erfahrungen und Meinungen, in anderen Worten Raum für den direkten Ausdruck von Kindern zu geben. Aus diesem Grund wurden Zitate vieler Kinder während ihrer Psychotherapie und in anderen Kontexten herangezogen, wo immer sie passten. Andere Quellen umfassen Biografien, Autobiografien, historische Dokumente, wissenschaftliche Veröffentlichungen, Romane, Kinderbücher, Gedichte, Liedtexte und persönliche Erinnerungen. Fotografien und Zeichnungen illustrieren und ergänzen die Einsichten von Kindern.³

³ Obwohl ich kein Künstler bin, habe ich seit meiner Kindheit schon immer gerne fotografiert. Im Alter von 14 Jahren lernte ich Fotos selber zu entwickeln. Ich war immer fasziniert von der langsamen Entstehung von Bildern in den Wannen der Dunkelkammer. Dieser Prozess hat etwas Magisches an sich, wie langsam sich die Grautöne zeigen. Obwohl digitale Fotografie alles vereinfacht hat, bin ich noch immer fasziniert von der Verwandlung eines subjektiven Bildes zu einem Objekt, das geteilt werden und Gefühle und Emotionen ausdrücken kann. Aus diesem Grund ist dieses Buch nicht nur mit persönlichen Erinnerungen und Zitaten angereichert, sondern auch mit vielen Fotografien.

Teil I Buddhismus und Kindheit

1 Die eigene Kindheit des Buddha

Biographien des Buddha

Die Lebensgeschichte des Buddha (563–483 vor Christus) kann leicht zusammengefasst werden. Er wurde als Siddhartha Gautama vor 2500 Jahren um Lumbini geboren, jetzt im südlichen Nepal gelegen. Er war der Sohn eines nordindischen Herrschers.⁴ Seine Mutter starb eine Woche nach seiner Geburt, sodass er durch seine Stiefmutter und seinen Vater in materiell luxuriösen Bedingungen versorgt wurde. Als junger Mann, im Alter von 29 Jahren, verließ er seine Frau und sein neugeborenes Kind, um tiefe Einsichten und Verständnis des Lebens zu erlangen. Als ersten spirituellen Zugang wählte er den asketischen Weg. Nachdem er durch Hungern völlig abgemagert war, erkannte er, dass weder Luxus und Verwöhnung noch extreme Einschränkung wirkliche Erkenntnisse eröffnen, sondern nur der sogenannte »mittlere Weg«. Nachdem er wieder zu Kräften gelangt war und für eine lange Zeit unter einem Baum meditierte hatte, kam er im Alter von 35 Jahren zu den entscheidenden tiefen Erkenntnissen, der sogenannten Erleuchtung. Diese waren so ergreifend, dass er zunächst nicht darüber reden wollte. Als er anfang zu lehren, fand der Buddha (der Erleuchtete, wie er jetzt genannt wurde) schnell eine große Zahl von Schülern. Er reiste und teilte seine Weisheiten und Einsichten großzügig mit allen. Er hatte zu der damaligen Zeit das große Glück, das hohe Alter von 80 Jahren zu erlangen und konnte bis zu seinem Tod lehren. Der Kern seiner Lehren ist so praktisch, hilfreich und wertvoll, dass sie weiterhin Menschen in der gesamten Welt ansprechen, selbst bis heute, 2500 Jahre später.

Das ist seine Lebensgeschichte kurz zusammengefasst. Wie John Strong (2009) aufzeigte, gibt es jedoch nicht eine Geschichte des Buddha, sondern viele Biografien mit großen thematischen Variationen und Auswirkungen, abhängig von den historischen Quellen, Übersetzungen und Rückübersetzungen. Man muss sich vergegenwärtigen, dass die Lehren und Reden des Buddha zunächst über viele Jahrhunderte mündlich wiedergegeben und weitergereicht wurden. Erst viel später, ca. 80 Jahre vor Christus, wurden sie niedergeschrieben. Diese zeitlichen Zusammenhänge lassen sich verstehen, wenn man sich vorstellt, dass zum Beispiel die Stücke von William Shakespeare (1564–1616) nur mündlich weitergereicht, gespielt, erzählt, wiederholt übersetzt und erst zu unserer Zeit niedergeschrieben worden wären. Die Grundhandlungen seiner klassischen Stücke wären beibehalten, aber die Sprache und Einzelheiten wären durch diesen Prozess natürlich verändert.

Zusätzlich zu den ursprünglichen Texten des Buddha, die in der alten Sprache Pali niedergeschrieben wurden, gibt es Übersetzungen und Rückübersetzungen in und von vielen anderen asiatischen Sprachen (wie Chinesisch, Tibetisch und Sanskrit). In diesem Prozess entwickelten sich neue Versionen und Ergänzungen. Man kann sich leicht vorstellen, wie in dem langen Prozess der mündlichen Wiedergabe Einzelheiten verändert wurden, obwohl natürlich der Kern der Lehren erhalten blieb. Wie wir später sehen sollten, wurden die Lehren des Buddha in thematische Gruppen zusammengefasst, um diese mündliche Wiedergabe über so viele Jahrhunderte zu erleichtern.

Zwei verschiedene Stränge der Lebensgeschichte des Buddha können aufgezeigt werden. Die erste ist die Geschichte seines Lebens als historische Person, die wie alle Menschen geboren wurde und die Entwicklungsstufen der Kindheit und Jugend durchlief. Es ist erstaunlich, wie viele historische Fakten über sein Leben vorhanden sind, obwohl 2500 Jahre vergangen sind. Dieser historische Aspekt seiner Biografie wird in dem nächsten Abschnitt zusammengefasst.

Der zweite Strang seine Biografie zeigt den Buddha als übernatürliches, magisches Wesen mit außergewöhnlichen Fähigkeiten, aber nicht als historische Person wie wir alle. Diese Überlieferungstradition zeigt den jungen Buddha mit allen Qualitäten eines »göttlichen Kindes« nach den archetypischen Konzepten von C. G.

Jung. In dieser Funktion kann das göttliche Buddha-Kind Trost, Hoffnung und Vertrauen für die Zukunft spenden. Dieser mythologische Buddha wird in einem späteren Abschnitt dargestellt.

Für die historische Tradition der Biografie des Buddha werde ich immer wieder das klassische Buch von Schumann, »Der historische Buddha« (2004), heranziehen, das erstmals 1982 veröffentlicht wurde und noch heute die fundiertesten Grundlagen liefert. Für den zweiten Strang, den mythologischen Buddha, ist die Biografie von John Strong (2009) eine wichtige Quelle. Passend zu dem Thema dieses Buches liegt der Fokus natürlich auf der Biografie der Kindheit und Jugend des Buddha.

Der historische Buddha

Siddhartha Gautama wurde 563 vor Christus in dem Dorf Lumbini geboren, das jetzt im südlichen Nepal liegt. Er verbrachte sein gesamtes Leben in einem Gebiet in Nordindien, das 600 × 300 km umfasst, ein Gebiet mit fruchtbaren Ebenen im Süden und hohen Bergen im Norden.

Es fällt mir schwer mir vorzustellen, wie Indien gewesen sein muss vor so langen Zeiten. Es muss ein kaum bevölkertes, leises, landwirtschaftlich bebautes und schönes Land gewesen sein – ganz anders als moderne indische Städte mit Krach, verstopften Straßen, Luftverschmutzung, Plastikmüll an den Straßenrändern und vielen Menschen.⁵ Vermutlich war es ähnlich wie das ländliche Indien, das ich als Kind erlebt habe. Ich kann mich noch an Büffelkarren mit zwei riesigen Rädern aus Holz erinnern, umherirrende Kühe (obwohl Kühe zu den Zeiten des Buddha noch nicht als heilig angesehen wurden) (siehe Schumann 2004, S. 236), Lehmhütten, Bauern auf den Feldern, Dorfbrunnen, der Geruch von Feuern aus Kuhdung – und natürlich keine Elektrizität. Könnten die Dörfer so ähnlich gewesen sein vor so langer Zeit?



Abb. 1: Dorf in Sarnath, Nordindien. Hier gab der Buddha seine erste Lehrrede. Ländliches Dorfleben hat sich seit den Zeiten des Buddha in Indien kaum verändert.

Wie Schumann (2004) aufzeigte, lehrte der Buddha überwiegend nicht in Dörfern, sondern in den Städten: »Reflektieren die ältesten literarischen Quellen der Inder, die Veden, ländliche Lebensweise, so tritt uns in den buddhistischen Schriften das Bild einer städtischen Kultur entgegen. Von Dörfern und Bauern ist zwar auch die Rede, aber vor allem die Städte bilden die Kulisse der Mission des Buddha, sie sind die Schwerpunkte eines blühenden merkantilen und politischen Lebens« (Schumann 2004, S. 14). Diese waren völlig anders als moderne indische Städte. Oft waren sie Festungen und wurden umringt von hohen Stadtmauern und Wassergraben. Sie lagen oft bei Flüssen und hatten Paläste, Basare und Wohnbereiche. Außerhalb der Städte trafen sich Wanderer in Parks und Gärten (Schumann 2016, S. 38ff.).

Das sechste Jahrhundert vor Christus war eine Zeit des spirituellen Umbruchs und der Reaktion gegen etablierte religiöse Tradition, die zu dogmatisch und mechanistisch geworden waren. Die Zeit war reif für eine Veränderung, durchaus vergleichbar mit den sozialen Umbrüchen

und spirituellen und politischen Infragestellungen der 1960er Jahre. Siddhartha Gautama war zu dieser Zeit nicht der einzige Begründer einer spirituellen Tradition. Wie Schumann erläutert, hatte der Buddha mehrere spirituelle Konkurrenten, von denen Mahavira der bekannteste war. Er war der Begründer des Jainismus, einer hoch asketischen religiösen Sekte, die noch heute viele Anhänger in Indien hat, aber weniger Anziehung auf den Westen ausübt.

Zu dieser Zeit wurde Nordindien in Königreiche und Republiken aufgeteilt. Es ist interessant, dass Siddhartha Gautamas Vater nicht ein König war, sondern ein Herrscher der Republik der Sakyas, die heutzutage an der Grenze von Nordindien und Nepal liegt. Die Sakyas waren Krieger, Verwalter und Richter, die ihren Präsidenten wählten. Damals stand die Kriegerkaste gesellschaftlich höher als andere Kasten, wie zum Beispiel die Brahmanen, die Priester. Suddhodana, der Vater von Siddhartha Gautama, war somit ein gewählter Herrscher. Und Siddhartha Gautama war sein erster Sohn (Schumann 2004, S. 18).

Nach den historischen Legenden war seine Mutter Maya bei seiner Geburt schon 40 Jahre alt. Auch heute ist die erste Geburt einer 40-jährigen Mutter mit höheren Risiken sowohl für die Mutter wie auch für das Kind vor, während und nach der Geburt verbunden. Maya wollte ihr Kind zu Hause bei ihren Eltern entbinden. Sie reiste mit einem Büffelkarren über staubige und heiße Straßen, aber erreichte ihr Elternhaus nicht rechtzeitig. Ihr Sohn Siddhartha Gautama wurde unterwegs in Lumbini (Süd Nepal) geboren. Maya stand dabei aufrecht und hielt sich an den Zweigen eines Salbaums fest, ohne medizinische Unterstützung. Der Salbaum ist ein immergrüner Hartholzbaum, der bis zu 30–35 m hoch wachsen kann. Er ist weit verbreitet im indischen Subkontinent und hat große grüne Blätter. Seit der Geburt des Buddha ist der Salbaum ein Symbol der Vergänglichkeit im Buddhismus.

Maya war nach der Geburt erschöpft und fuhr in ihre Heimatstadt Kappilavathu. Während es dem Baby gut ging, entwickelte Maya Fieber und verstarb tragischerweise eine Woche später (Schumann 2004, S. 22). Selbst heutzutage ist die mütterliche Todesrate in Entwicklungsländern ohne ausreichende medizinische Versorgung sehr hoch. Nach den Statistiken der Weltbank hat sich die weltweite mütterliche Mortalität in den letzten 25 Jahren erfreulicherweise zurückgebildet. Dennoch gibt es selbst im Jahr 2014 weiterhin große

Unterschiede zwischen einzelnen Ländern: Während die mütterliche Mortalitätsrate 6 zu 100.000 Lebendgeburten in Deutschland betrug (neun in Großbritannien und 14 in den USA), war sie in Indien mit 174 weiterhin sehr hoch (World Bank 2014). Man kann davon ausgehen, dass diese Rate zu den Zeiten des Buddha noch viel höher war, sodass viele Kinder schon kurz nach ihrer Geburt zu Halbwaisen wurden.

Siddhartha Gautama hatte als neugeborener Halbweise sehr viel Glück: Seine Tante und zukünftige Stiefmutter, die gerade seinen Halbbruder Nanda



Abb. 2: Relief mit Königin Maya während der Geburt ihres Sohnes, Siddhartha Gautama (Smithsonian National Museum of Asian Art, Washington, D. C.). Sie hält sich stehend an den Zweigen eines Salbaums fest. Die Geburt ihres Babys erfolgt von der rechten Seite ihres Körpers. Sein Kopf ist mit einem Heiligenschein umringt und er wird von einer Hebamme empfangen. Nach Legenden handelt es sich um den Gott Indra.

entbunden hatte, schaute nach ihm, umsorgte und stillte ihn, sodass er zu allen Zeiten versorgt wurde und niemals ohne mütterliche Bezugsperson war.