

Das Karma des Erfreuens

Eines buddhistischen Mönches Blick auf Positiv- Psychologie

vom

Ehrw. Thanissaro Bhikkhu (2013)

Freie Übersetzung ins Deutsche 12/2018

“Dieses ist der Weg, der zu Weisheit führt: wenn eine erwachte Person aufsuchend, um zu fragen... 'Was, wenn ich es tue, wird für mein langfristiges Wohlergehen und Glück sein?'”

— Der Buddha, Majjhima Nikaya 135

In buddhistischen Standards ist westliche Psychologie nur am Beginn weise zu werden. Nach vielen Jahrzehnten des Konzentrierens auf mentale Krankheiten, hat sie letztlich einen neuen Zweig, Positiv-Psychologie genannt, hervorgebracht, sich darauf sammelnd, was Leute tun können, um langfristige Freude zu finden. Doch wie das obere Zitat vorschlägt, kommt Weisheit nicht nur aus dem Stellen der richtigen Fragen. Es liegt auch daran, die richtigen Leute in die Unterredung zu bekommen.

Auch wenn Positiv-Psychologie auf Erforschungen, die vor einigen Dekaden begonnen haben, aufbaut, entwickelte sie sich, bis in die späten 1990er, nicht in einen organisierten Bereich, bis Martin Seligman Präsident der Amerikanischen Psychologenvereinigung wurde. Seligman hatte sich entschieden, daß seine Amtszeit eine Mission haben sollte, welches das Wenden des Fokus der Psychologie, von negativen zu positiven Emotionen war. So tuend, hatte er gegen

eine starke Unterströmung des Glaubens zu kämpfen, daß westliche Psychologie aus einigen Varianten des Monotheismus entnommen wurde: das Leute essenziell schlecht sind, das Freude weniger authentisch ist als Trübsal, und das negative Emotionen für alle Beispiele, was als tugendhaftes Benehmen erscheinen mag, herhalten können. Ein Anzeichen Seligmans Erfolg im Widersetzens gegen diese Strömung ist, daß da nun ein Netzwerk der Positiv-Psychologie, aus Professoren und Forschern, ergeben dem Studium der Freude, rund um die Welt existiert. Mit neu gefundenen wissenschaftlicher Seriosität, hat sich die Freueforschung auch in verwandte Bereiche, wie Soziologie und Ökonomie, verbreitet.

Anders als humanistische Psychologen, die sich ebenfalls auf die Angelegenheit der Freude konzentrieren, aber im Großen und Ganzen nach innen gewand sind, gehen Positiv-Psychologen mit Umfagen vor, tun Feldexperimente, testen ihre Ergebnisse und erforschen empirische Rückschlüsse über bestimmte Schritte, denen Sie und ich folgen können, um größere Freude zu finden. Aber hinter der Angelegenheit, wie die Versuche abgewickelt werden, ist die größere Frage, wer die Fragen umrahmt, welche die Versuche bestrebt sind zu beantworten. Als gute Sozialforscher haben viele Positiv-Psychologen versucht, eine kulturübergreifende Perspektive einzunehmen, auf Literatur aus der ganzen Welt aufbauend. Gegeben, daß Buddhismus seit mehr als 2.600 Jahren in diesem Bereich gearbeitet hat, mag man denken, daß sie dem Buddha entgegen sehen würden, um ihnen zu helfen, Antworten zu deren Fragen, abzugrenzen und zu unterbreiten. Doch Sie würden da falsch liegen.

Anstelle dessen bezogen sie deren Rahmenwerk von westlichen Philosophen, Leuten wie Aristotle und Bentham, und zwängten dann Buddhismus in ein sehr kleines Loch in diesem Rahmen.

Dies ist wahlich eine Schande, denn die Lehren Buddhas haben sehr viel zu diesem Thema zu bieten, beiderseits, in Begriffen von spezifischen Techniken und in Begriffen der Fragen, welche Einsicht darin geben, wie Freude wiklich arbeitet, und was sie Gutes tun kann, einen Rahmen zu geben. Es wäre falsch die Positiv-Psychologen zu bitten, einfach des Buddhas Ansicht über Freude zu übernehmen, den dieses würde gegen deren experimentelle Methoden gehen. Aber da ist nichts Falsches daran sie zu bitten, sich die Fragen, welche der

Buddha über Freude stellte, anzusehen, um zu sehen, ob diese Fragen einem ein Rahmenwerk für neue Experimente, deren Ergebnisse größere Konsistenz und Tiefe, in deren Bereichen, bringen würden, zur Verfügung stellen.

Desto tiefergehender und schlüssiger deren Entdeckungen sind, desto mehr Weisheit werden die Positiv-Psychologen jenen zu offerieren haben, die sich nach Glück, welches wirklich befriedigend ist, umsehen.

Doch bis nun fehlt es den Positiv-Psychologen an einer schlüssigen Theorie über Freude. Dieses ist klar in Seligmans Buch, "Authentisches Glück", seiner Übersicht zu dem Thema, erkennbar. Versuchend die Entdeckungen der positiven Psychologie zu verknüpfen, und diese mit einer theoretischen Grundlage zu versorgen, zeigt er unbeabsichtigterweise wie viele Lücken und unbeantwortete Fragen diesen Bereich immer noch plagen. Wie wir sehen werden, würde einiges Wissen darüber, was der Buddha lehrte, sehr weit für Unterbreitungen entgegen kommen, wie die Lücken zu füllen, und Fragen zu beantworten wären.

Seligman bemerkt, daß sich Positiv-Psychologie auf drei Dinge konzentriert: positive Emotionen, positive Züge im menschlichen Charakter, welche diese Emotionen fördern können, und soziale Institutionen, die positive Emotionen und Züge fördern. Im Buch, "Authentisches Glück", konzentriert er sich auf die Emotionen und Züge. Während er erkennt, daß da viele Einschränkungen in jeder Persons Freudevermögen sind, die außerhalb deren Kontrolle liegen, bemerkt er, daß da immer noch viele Quellen für bleibendes Glück und Freude sind, welche jede Person kultivieren kann. Diese Quellen lassen sich auf unsere Haltung, gegenüber der Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart, herunter brechen. In Begriffen der Vergangenheit, haben Positiv-Psychologen entdeckt, daß Leute am glücklichsten sind, wenn sie nicht von einer deterministischen, (d.h. an Vorbestimmung glaubend) Ansicht, wie die Vergangenheit die Gegenwart formt, geplagt sind. Wenn Sie denken, daß Ihre vergangenen Misere, Sie zu einer miserablen Zukunft verdammen, wird diese Haltung eine selbsterfüllende Prophezeiung sein. Wenn Sie ein Vermögen erkennen, die Misere der Vergangenheit fallen zu lassen und zu überwinden, sind Sie mehr dazu geneigt Freude zu finden. Andere hilfreiche Haltungen gegenüber der Vergangenheit, beinhalten Dankbarkeit und Vergebung: die Fähigkeit, gute Dinge, die andere Leute für sie getan haben, anzuerkennen, und ihnen für schlechte zu vergeben.

Was die Zukunft betrifft, so sagt Seligman, ist die höchst produktive für Freude, Optimismus: die Neigung, positive Ereignisse als tiefgreifende und positive Züge in sich selbst, als beständig zu sehen, während negative Ereignisse und Züge, als momentane Ausnahmen, zu der generellen Regel, zu betrachten. Soweit mag das offenkundig erscheinen, aber Seligman hat viele Bücher gewidmet, um etwas weniger offensichtliches zu zeigen: das Optimismus ein Zug ist, der gefördert und erlernt werden kann.

Es geht dabei darum, wie wir eine nützliche Haltung gegenüber der Gegenwart entwickeln, worüber Seligman am Meisten zu sagen hat. Er begründet seine Bemerkungen auf eine wichtige Unterscheidung zwischen Vergnügen und Genugtuung. Vergnügen bezeichnet er als ein Erfreuen an "rohen Gefühlen" der Sinnlichkeit und emotionalen Erfahrung: Ekstase, Kick, Ausgelassenheit, und Behagen. Genugtuung bezeichnet er als die Aktivitäten, in welchen wir so vertieft werden, daß wir das Selbstbewußtsein in einem starken Gefühl von "Fluß" verlieren, das Gefühl der Zeitlosigkeit, anstrengungslose Kontrolle und Konzentration, die in Mitten jedes Geschickes oder sinnvoller Aktivität aufkommen kann, welches zu völligem Eintauchen führt, so wie beim Werfen eines Basketballs, Einrichten eines Zimmers oder im Spielen der Violine. Beruhend auf dieser Unterscheidung, identifiziert Seligman vier Ebenen des glücklichen Lebens. Die erste ist "das vergnügliche Leben", eines in dem Sie lernen können, die angenehmen Gefühle, die das Leben zu bieten hat, zu genießen. Diese, so wie Seligman aufzeigt, ist die niedrigste Ebene von Glück, den Vergnügungen sind flüchtig und unzuverlässig. Desto mehr Sie sich darin einbringen, desto geringer das Vergnügen, welche diese geben, und desto größer wächst Ihr Verlangen nach neuen und außergewöhnlicheren Vergnügungen.

Unglücklicher Weise ist es auf dieser niedrigen Ebene, in der Seligman einen Platz für die buddhistische Praxis reserviert, welche er als solch Werkzeug ansieht, völlig gegenwärtig des Vergnügens der Gegenwart zu sein, indem man sie achtsam und völlig genießt. Es ist schwer ihm für diese Vorstellung zu tadeln, so dieses in den meisten Büchern, die sich um jenes, was man als Konsumentenbuddhismus benennen mag, aufgezeigt wird: die Anstrengung buddhistische Achtsamskeitstechniken in den Westen, mit Bewerben dieser, als

eine Sache für Konsumieren der einfachen Freuden des Lebens, Rosinen essen, Tee schlürfen, in intensiverer Art und größerer Präsenz, zu verkaufen.

Die nächst höhere Stufe ist "das gute Leben", eines in dem Sie Genugtuung im Entwickeln von Geschicken finden: ein Gefühl des Flußes, in was immer Sie erlernen gut zu tun, findend, und Ihre persönlichen Stärken und Tugenden, als ein Ergebnis, zu entwickeln. Seligman hat keinerlei Rolle für Buddhismus auf dieser Ebene, und dieses ist ein Punkt, wo wir ihn tadeln können, nimmt man die große Anzahl von populären Schriftwerken über Meditation, als ein Werkzeug für Herbeiführen von Fluß.

Die nächst höhere Ebene ist "das sinnvolle Leben", eines, in dem Sie einen Zweck und Erfüllung, im Widmen Ihrer Stärken und Tugenden, für ein Ziel, größer als Sie, gewinnen. Hier ist Seligman am schwächsten. Im Versuch ein wissenschaftlich annehmbares Ideal für ein sinnvolles Leben zu finden, kommt er mit nichts besserem auf, als der Idee von einem Gott, dem entgegen das Universum wirkt. Im Entwickeln eines interaktiven Systems größeren Zusammenhangs, sagt er, wird der Kosmos irgend wann in einem System, bestehend aus nichts als Gewinn-Gewinnsituationen, ankommen.

Doch, wie die Chaos-Theorie gezeigt hat, ist ein System umso mehr instabil, desto komplexer es ist, und mehr dazu geneigt zusammen zu brechen. Und aus einem persönlichen Gesichtspunkt, ist es schwierig Enthusiasmus dafür zu bekommen, einem abstrakten Ziel entgegen zu arbeiten, dessen Fruchtung man nicht erlebt sehen wird.

Auf jeden Fall ist die umfassendste Ebene eines glücklichen Lebens, sagt Seligman, "das Volle Leben", in welchem das vergnügliche, gute, sinnvolle, nahtlos kombiniert sind. Aus seiner Sicht braucht da kein Konflikt unter den Dreien zu sein.

Das klingt alles sehr ermutigend und befähigend, aber wenn Sie in den Fußnoten seines Buches herumstochern, werden Sie herausfinden, daß selbst Seligman so seine Zweifel daran hatte. Um hier zu beginnen: Auch wenn er damit argumentiert, daß strikter Determinismus (Vorbestimmtheit) eine schlechte Haltung gegenüber der Vergangenheit ist, ist er nicht in der Lage eine Theorie der

Bedingtheit zu formulieren, die wissenschaftlich annehmbar ist, und gleichzeitig Determinismus vermeidet. Das Beste was er anbieten kann, ist der Gedanke, daß die "Erscheinung" von freiem Willen und Unvorhersehbarkeit, in evolutionären Begriffen, eine nützliche Strategie für das Überleben ist. Wenn wir unvorhersehbar genug erscheinen, um einen Feind, mit eingeschränktem Wissen, zu täuschen, ist das alles an freiem Willen den wir brauchen. Doch dieses, bemerkt Seligman, bedeutet nicht, daß ein allwissendes Wesen, alle wissenschaftlichen Gesetze kennend, alles was wir tun, nicht vorhersehen vermag. Was er also anbietet ist ein Determinismus der unvorhersehbar erscheint, tatsächlich aber nicht ist. Es ist schwerlich eine ermutigende Botschaft, der folgend Sie Ihr Leben in Ihre eigenen Hände nehmen werden.

Was die Zukunft betrifft, bemerkt Seligman, daß Optimismus nicht immer die beste, aufrechtzuhaltende, Haltung ist, denn da sind viele Situationen, die große Umsicht erfordern, wie auch ein Vermögen, sich für das Schlimmste vorzubereiten. Sie wollen keinen strahlenden Optimisten haben, der die Prüfung Ihres Flugzeuges, bevor es abfliegt, durchführt, und Sie mögen sterben, so sie zu sehr optimistisch sind, wenn Sie sich für einen Ausflug in Alaskas Wildnis vorbereiten. Somit ist Optimismus, für sich alleine, schwerlich ein vertrauenswürdiges Rezept für bleibendes Glück.

Was die Gegenwart betrifft, auch wenn Seligman behauptet, daß da keine Konflikte zwischen dem vergnüglichen Leben, dem guten Leben und dem sinnvollen Leben sind, bemerkt er, daß er in jedem gegebenen Moment mehr dazu neigt, sich dem Vergnügen hinzugeben, ein Football-Spiel anzusehen, als sich der Genugtuung hinzugeben, sich der Biografie Lincolns von Sandberg anzunehmen. Das ist keine triviale Sache. Das Leben ist voll mit solchem Wählen wie diesem, indem wir uns für die eine oder andere Form der Freude entscheiden müssen, und nur all zu oft entscheiden wir uns für die flüchtigeren Vergnügen. Jede Positiv-Psychologie, die etwas wert ist, wird dieser Angelegenheit, von vorne herein, aufwarten müssen.

Letztlich, und am bezeichnendsten, bemerkt Seligman, daß, gegeben seiner Definitionen, sie argumentieren könnten, daß ein Serienmörder ein vergnügliches Leben, ein geschickter Mafiosi ein gutes Leben, und ein fanatischer Terrorist ein sinnvolles Leben führt. Seligman argumentiert, daß die moralische

Abstößigkeit, die wir über solche Gedanken fühlen mögen, keine Widerlegung seiner Theorie über glückliches Leben ist. Es es einfach ein Zeichen, daß die Theorie wissenschaftlich, in ihrer moralischen Neutralität, ist. Dieses lesend, erkennen Sie, daß Seligman seine ursprüngliche Frage vergessen hat: wie erzeugt man "bleibende" Freude. Der Serienmörder, der Mafiosi und der Terrorist mögen ein paar Anteile von Freude in deren Aktivitäten finden, aber diese Freude wird nicht bleiben. Die Art wie er seine Freude bezieht, beinhaltet den Keim für dessen Ende. Und jede nützliche Positiv-Psychologie, wenn sie langfristiges Glück verstehen möchte, wird transportieren müssen, warum.

Dieses ist genau da, wo des Buddhas Lehren das Meiste, für die Frage wie bleibendes Glück zu verstehen und zu fördern ist, anzubieten hat. Und das Nützlichste seiner Lehren, in diesem Zusammenhang, ist eine der meist schlechtgeredete und missverstandene im westlichen Buddhismus: die Lehre über Karma, oder beabsichtigter Handlung. Die Lehre über Karma bietet eine wichtige Perspektive darüber, wie man sich nicht nur der Gegenwart gegenüber stellt, sondern auch der Vergangenheit und Zukunft, in einer Weise, die Ihre bleibenstes Glück erzeugen kann.

Karma wird oft als eine Idee verstanden, daß jenes, welches Sie nun erfahren, davon kommt, was Sie in der Vergangenheit getan haben, aber dies bringt alles zu einer falschen Auffassung. Des Buddhas Lehren über Bedingtheit, sind viel komplexer als dies, und tatsächlich der Chaos-Theorie, mit deren zahlreichen Rückkopplungen, ähnlich. In deren Abwesenheit von Vorbestimmtheit, ähneln sie dem Gesetz, das nicht lineare Verhalten von chemischen Systemen, weit weg von Ausgeglichenheit wirkend, beschreibend, Systeme, sehr gleichartig dem menschlichen Geist.

Was der Buddha über Karma lehrte, ist dieses: Ihre Erfahrung des gegenwärtigen Momentes besteht aus drei Dingen: 1) Wohl und Weh, resultierend aus vergangenen Absichten, 2) gegenwärtige Absichten, und 3) Wohl und Weh, sich aus der gegenwärtigen Absicht ergebend. Im Bezug auf die Frage über Glück, hat diese Lehre drei Hauptschlußfolgerungen.

- Die Gegenwart ist nicht völlig durch die Vergangenheit gestaltet. Tatsächlich ist das wichtigste Element, Ihre gegenwärtiges Wohl und Weh

gestaltend, wie sie, in der Gegenwart, mit Ihren Absichten, das Rohmaterial, damit versorgt aus der Vergangenheit, verarbeiten.

- Wohl und Weh kommt nicht nur fließend, aus eigenem Antrieb, einher. Sie kommen aus Absichten, welche Handlungen sind, hervor. Das bedeutet, daß sie ihren Wert haben, insofern, daß jede Handlung eine Auswirkung, für beides, gegenüber Ihnen und anderen, hat. Desto weniger verletzend die Auswirkung, desto niedriger der Preis. Wenn Ihre Suche nach Glück verletzend für andere ist, werden diese kämpfen, Ihre Freude nichtig zu machen. Wenn sie für Sie verletzend ist, ist Ihre Suche gescheitert.
- Ihre Suche nach Wohl und Genugtuung in der Gegenwart, hat nicht nur auf die Gegenwart Einfluß, sondern auch der Zukunft entgegen. Wenn Sie langanhaltendes Glück haben wollen, müssen Sie die Art, wie Ihre gegenwärtigen Handlungen ihre zukünftigen Ereignisse gestalten, in Erwägung ziehen. Und sie müssen "nun" umsichtige Aufmerksamkeit geben, denn Sie können nicht Morgen zurückkommen, um Ihre unachtsamen Fehler heute, ungetan zu machen.

Zusammen betrachtet zeigen diese Beobachtungen, über die Zusammenhänge zwischen Handlungen und Glück den Bedarf geschickt, in ihrem Streben nach Glück, zu sein. Wenn Sie wollen, daß Ihr Glück bleibend ist, müssen Sie sich nach Vergnügen, Genugtuung, und Mitteln dafür, umsehen die harmlos sind. Sie müssen umsichtig die Geschicke, welche zu entwickeln sind, von denen Sie sich sicher sind, sie in der Zukunft zu benötigen, auswählen: Stärken des Charakters, die Ihnen ermöglichen werden, glücklich, in Mitten von Altern, Krankheit, Trennung und Tod, zu sein.

Glücklicher Weise bedeutet die Natur dieser Verbindung zwischen Handlungen und deren Resultaten, daß es möglich ist Geschicke in Bereichen zu entwickeln, in denen Sie nun noch nicht geschickt sind. Da ist genug von einem Verhaltensmuster zwischen Handlungen und Resultaten, daß Sie das Muster erkennen und es verwenden können. Zur selben Zeit, weil das Muster nicht deterministisch ist, haben Sie die Freiheit zu lernen, und Ihre Wege zu ändern.

Auf diese Weise ersehen die Lehren Buddhas eine klare Verbindung zwischen

Vergangen, Gegenwärtig und Zukünftig, für den besten Weg, um Glück zu erwirken. Sie entwickeln die rechte Haltung gegenüber vergangener Fehler, sodaß Sie von ihnen lernen können. Sie warten die Gegenwart als eine Möglichkeit auf, geschickt, auf was immer aufkommen mag, zu erwidern. Und Sie betrachten die Zukunft mit einer Zuversicht, daß Sie den vollen Umfang von Geschicken entwickeln, den Sie benötigen, um, was immer anliegt, handhaben zu können. Sicherlich reichen die Lehren Buddhas über Glück über dieses hinaus, zu einem Glück, Nirvana, welches nicht von Handlungen und Absichten abhängt, doch gerade so viel hier, sollte genug sein, um viele neue Wege der Erkundungen für Positiv-Psychologie zu unterbreiten.

Zuerst, im Bezug auf unsere Haltung gegenüber dem Vergangenen, konzentriert Seligman Aufmerksamkeit auf hilfreiche Haltungen gegenüber den guten und schlechten Dinge, die andere Leute uns angetan haben. Doch des Buddhas Lehren unterbreiten, daß es nützlicher wäre, positive Haltungen gegenüber den guten und schlechten Dingen, die wie selbst getan haben, zu erlernen. Auf diese Weise können wir die Situationen, die wie geschickt gehandhabt haben, erkennen und wertschätzen, und von jenen Situationen lernen, in denen wir nicht geschickt gehandelt haben.

Wie können Leute am Besten von deren Fehlern lernen? Wie können sie am Besten lernen mit Dingen, die sie taten und nicht zurückgehen und ungeschehen machen können, zu leben? Das ist ein ganz speziell wichtiger, zu erforschender, Bereich für Psychologen, den in den kommenden Jahren werden wir einer Flut von psychologisch geschädigten Veteranen, aus den gegenwärtigen Kriegen im Irak und Afghanistan, gegenüber stehen. Vergangene Erfahrungen mit Vietnamveteranen hat gezeigt, daß die tiefsten psychologischen Wunden, nicht von Erinnerungen an fürchterliche Dinge, die ihnen angetan wurden, kommen, sondern von den schrecklichen Dingen, die sie, innerhalb, oder außerhalb ihrer Pflichten, zu tun gewählt haben. Die jetzige Psychologie ist schlecht bestückt, um diese Wunden zu behandeln, und gleichzeitig hängt das zukünftige Glück unserer Gesellschaft davon ab, wie wir Leute lehren können, sich in gesunder Art auf vergangene Fehler zu beziehen, lernen von ihnen nicht gelähmt zu sein, ohne zur selben Zeit so abgestumpft und rücksichtslos zu werden, sodaß sie fortfahren, den selben Fehler immer wieder, auf's Neue, zu tun.

Zweitens, im Bezug auf unsere Haltung gegenüber der Zukunft: Wie oben bemerkt, gesteht Seligman selbst, dass Optimismus nicht immer die beste Haltung, gegenüber dem was noch bevor steht, ist. Aus buddhistischer Sicht, ist Optimismus einfach eine von einer Reihe von nützlichen Haltungen, die man gegenüber der Zukunft hat. Manchmal wird Zuversicht aufgerufen, manchmal Vorsicht, manchmal zwanghafte Umsichtigkeit. Was wir benötigen, ist ein Geschick in Bedachtnahme, welche Haltung die angemessenste für welche Situation ist, und sie dann anzuwenden. Anstelle sich nur auf das Lehren von Optimismus zu konzentrieren, sollten Positiv-Psychologen die gesamte Palette an potenziellen geschickten Haltungen betrachten, und auf Wege blicken, um einen Sinn von Beurteilung zu entwickeln, der unverzüglich herausfindet, welche Haltung wann angebracht ist.

Und was das vergnügliche und gute Leben in der Gegenwart betrifft, des Buddhas tatsächliche Lehren über die Beziehung von Handlungen und Freude, stellen die Lüge der Idee klar, daß er einfach Techniken zum genießen von Rosinen und Tee lehrte. Wenn Laienpersonen beratend, lehrt er ihnen, die angenehmen Früchte ihrer Arbeit zu genießen, jedoch nie zu vergessen, was sie dafür getan haben mußten, um diese Annehmlichkeiten zu erfahren. Wenn das, was sie getan hatten, verletzend für einen selbst oder andere war, sollten sie das Vergnügen aufgeben, und von dem Ablauf der Handlungen absteigen. Wenn Mönche und Nonnen anweisend, lehrte er sie sich auf all die Arbeit zu besinnen, die für das Poduzieren ihrer Nahrung vorsich ging, denn das Mühsal von Traubenpflückern betrachtend, ist selbst eine Rosine kein völlig harmloses Vergnügen, und auch zu reflektieren, und wie sie planen, die erlangte Kraft von der Ernährung, mit welcher dieses versorgte, passend zu nutzen. Nur die Freuden von Nirvana und Jhana (meditative Vertiefung), sagt er, wären völlig tadellos. Mit anderen Worten heißt das, der Buddha lehrte, daß jedes Glück in jenen Begriffen aufzuwarten ist, woher es kommt und wohin es führt.

Diese Lehren passen auch dazu, wie wir Genugtuung herbeiführen. Doch um diese Angelegenheit zu erforschen, würde es einer massiven Reorientierung für die Positiv-Psychologie bedürfen. Nehmen Sie zum Beispiel die Erforschung, getan gegenüber Genugtuung und Fluß, her. Eine gewöhnliche Annahme ist es, daß jenes was man tut, um einen Sinn von Fluß herbeizuführen, eine rein

persönliche Angelegenheit ist, und es letztlich keine Rolle spielt, was man tut. Was zählt ist die Tatsache von psychologischem Fluß. Sie sind an wahrscheinlichsten dazu geneigt Fluß dort zu erfahren, wo immer Sie Geschick haben, und es ist am Ehesten dort, wo immer Sie die Begabung dazu haben, daß Sie Geschick entwickeln, gleich ob es in Musik, Sport, Jagen, Meditieren, usw. ist. Seitens des Buddhas Ansicht jedoch, "macht" es wahrlich etwas aus, was Sie tun, um Genugtuung zu finden, denn manche Geschicke sind nützlicher für stabiles, langfristiges Glück als andere, aufgrund deren langfristigen Konsequenzen. Auch entwickeln sie eine bessere Bandbreite an Stärken, um mit der Wechselhaftigkeit des Lebens umzugehen. Es wäre für Positiv-Psychologen nützlich, diese Angelegenheit zu erkunden: Erfahren Leute, deren Geschicke im Leben harmlos sind, mehr langanhaltendes Glück als jene, deren Geschicke zu Verletzungen führen? Hat der Buddha recht im Aussagen, daß Großzügigkeit, moralische Zurückhaltung, und die Entwicklung von Wohlwollen, essenziell für ein glückliches Leben sind? Profitieren jene, die deren Zeit in die Entwicklung von Geschicken des Geistes (Achtsamkeit, Konzentration, Einsicht) investieren, mehr, langfristig betrachtet, als jene, die in physische Geschicke und Stärken investieren? Wenn dem so ist, wie trainiert man Leute diese weiseren Geschicke zu entwickeln, wenn sie wenig Talent für diese zeigen? Das ist ein Bereich, in dem unser gegenwärtiges Erziehungssystem ernsthaft mangelt. Studenten werden in Bereiche geleitet, in welchen sie Talent zeigen, und werden daher nur selten in den psychologischen Geschicken gelehrt, die notwendig sind, in Bereichen kompetent zu werden, in denen ihr Talent ursprünglich schwach ist. Als ein Ergebnis werden wir zu einer Gesellschaft von Leuten, überentwickelt in einem oder zwei Bereichen des Lebens, und verkümmert an allen anderen Stellen, wie ein Bodybuilder mit aufgeblasene Brustmuskeln und dünnen Beinen. Positiv-Psychologie wurde uns einen großen Dienst erweisen, wenn sie Wege identifizieren würde, uns geschickter in harmloser, produktiver Weise zu machen, gleichgültig, ob wir nun angeborenes Talent zeigen oder nicht, sodaß wir alle einem Leben, mit ausgeglichenem Repertoire von Geschicken, gegenüber stehen.

Zu Letzt, zur Frage eines sinnvollen Lebens, offeriert jede buddhistische Tradition ihre eigene Annahme über ein größeres Ziel, für welches wir unsere Geschicke hingeben könnten. Für Mahayanisten arbeitet es für die Erlösung aller

Wesen. Für Theravadins arbeitet es dafür, des Buddhas Lehren am Leben und intakt zu erhalten, verfügbar für alle. Doch früher Buddhismus, mit seinen Lehren über Karma und dem Enden von Karma, deutet auf eine Vision von Glück, die eine Neuzusammensetzen, der wesentlichen Frage der Bedeutung, beinhaltet. Auch wenn sich diese Vision von Glück, sich selbst nicht der Art von Auserprobung, in die sich Positiv-Psychologen einbringen, hingibt, ist es nützlich sich im Geist zu behalten, wenn auch nur als Erinnerung, daß nicht jedes Glück, im Netz von wissenschaftlichen Theorien, gefangen geraten kann.

Des Buddhas Vision ist diese: Selbst unser Sinn von Selbst ist ein Resultat von Handlungen. Er ist eine Strategie für Glück. Jedes Mal, wenn wird aus Verlangen heraus handeln, erzeugen wir letztlich zwei Selbsts: dem Sinn von Selbst, der sich mit was immer an Kraft, die wird auffinden können, identifiziert, um dieses Verlangen zu befriedigen, und das Selbst, welches sich mit dem Akt des Konsumierens der Vergnügen und Genugungen indentifiziert, die wir hoffen zu erlangen. Diese produzierenden und konsumierenden Selbsts erzeugt habend, vergessen wir dann, daß diese Erzeugungen sind, und daß diese vielfältig sind. Wir nehmen an, daß unser Selbst einheitlich ist, ein ursprünglich "Gegebenes", in unserem Leben, und wundern sich, wozu es dient. Ist Leben einfach für das Nachverfolgen von Vergnügen und Genugtuung an sich? Wenn so, ist es ein miserables, den es selbst hält nicht lange. So beginnen wir uns nach einer größeren Bedeutung der ganzen Unternehmung umzusehen, und die meisten Religionen und Philosophien sind dazu gestaltet, diese Frage der Bedeutung zu beantworten.

Aber Anstelle zu versuchen diese Frage zu beantworten, entschloß sich der Buddha sie an der Wurzel auseinander zu nehmen. Was passiert wenn man, Anstelle des Fortsetzens vom Erzeugen eines Sinnes von Selbst, lernt wie man es stoppt? Dieses ist der Zweck der Lehre über Nicht-Selbst: zu lernen, wie man die Anhaftung, am Ablauf des Erzeugen von einem Selbst, entwurzelt. Und der Buddha fand heraus, als ein Resultat, daß wenn der Geist anhält ein Selbst zu gestalten, sich alles zu einem Glück eröffnet, völlig unabhängig von Bedingungen, das eine Glück, welches nicht von Handlungen abhängt, keinen Preis hat, eines so total, daß keine Fragen gestellt werden müssen. Diese Art von Glück gibt sich nicht her, in versuchsweisen Methoden der positiven Psychologie, oder irgend

einem anderen Zweig der Psychologie, getestet zu werden. Aber wenn Psychologen zu der Möglichkeit offen bleiben können, daß da ein unverfälschtes Glück ist, welches nicht in das Rahmenwerk eines vollen oder sinnvollen Lebens paßt, dann wurde dieses einem Anzeichen nachträglich sein, daß sie wahrlich weise geworden sind.