

Karen Armstrong  
DIE BOTSCHAFT  
DER WEG ZU FRIEDEN,  
GERECHTIGKEIT UND MITGEFÜHL

Aus dem Englischen  
von Christa Broermann und  
Stephan Gebauer

Pattloch

Titel der englischen Originalausgabe:  
*Twelve Steps to a Compassionate Life*  
Copyright © 2011 Karen Armstrong  
Deutsche Erstausgabe genehmigt durch:  
The Bodley Head  
Random House, 20 Vauxhall Bridge Road,  
London SW1V 2SA  
www.rbooks.co.uk

Die Bibelzitate sind der Übersetzung  
*Hoffnung für alle* entnommen;  
Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica Inc.™  
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Verlags.  
Alle weiteren Rechte weltweit vorbehalten.

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
[www.pattloch.de](http://www.pattloch.de)



© 2012 Pattloch Verlag GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit  
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Marlene Fritsch, March/Hugstetten  
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-629-13003-7

*Für Amy Novogratz*



# *Inhalt*

<i>Vorwort:</i>	
<i>Die Sehnsucht nach einer besseren Welt</i>	9
Erster Schritt:	
<i>Lernen, was Mitgefühl ist</i>	33
Zweiter Schritt:	
<i>Sehen Sie sich Ihre Welt an</i>	76
Dritter Schritt:	
<i>Haben Sie Mitgefühl mit sich selbst</i>	86
Vierter Schritt:	
<i>Empathie</i>	103
Fünfter Schritt:	
<i>Achtsamkeit</i>	118
Sechster Schritt:	
<i>Handeln</i>	123
Siebter Schritt:	
<i>Wie wenig wir wissen</i>	129
Achter Schritt:	
<i>Wie sollten wir miteinander sprechen?</i>	145
Neunter Schritt:	
<i>Die Sorge um alle Menschen</i>	157
Zehnter Schritt:	
<i>Wissen</i>	171
Elfter Schritt:	
<i>Erkenntnis</i>	180

Zwölfter Schritt:	
<i>Liebe deine Feinde</i>	193
<i>Ein letztes Wort</i>	208
<i>Dank</i>	211
<i>Anmerkungen</i>	215
<i>Weiterführende Lektüre</i>	227
<i>Register</i>	236

## VORWORT

### *Die Sehnsucht nach einer besseren Welt*

Im November 2007 erfuhr ich, dass ich einen Preis bekommen habe. TED (Abkürzung für *Technology, Entertainment, Design*), eine private Non-Profit-Organisation, die vor allem für ihre hervorragenden Tagungen über »Ideen, die es wert sind, verbreitet zu werden« bekannt ist, zeichnet jedes Jahr Menschen aus, die nach Ansicht von TED einen wertvollen Beitrag leisten, der die Unterstützung der Einrichtung verdient. Zu den Preisträgern zählen der frühere amerikanische Präsident Bill Clinton, der Soziobiologe E. O. Wilson und der britische Starkoch Jamie Oliver. Der Preisträger erhält 100000 Dollar, vor allem aber kann er einen Wunsch äußern, wie die Welt zu verbessern wäre, und TED bemüht sich nach Kräften, diesen Wunsch dann Wirklichkeit werden zu lassen. Ich wusste augenblicklich, was ich wollte. Zu den wichtigsten Aufgaben unserer Zeit zählt, eine globale Gemeinschaft aufzubauen, in der alle Völker in gegenseitigem Respekt zusammenleben können. Auch die Religion sollte einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, sie ist jedoch Teil des Problems. Alle Religionen betonen, das Mitgefühl sei der Prüfstein echter Spiritualität und bringe uns in Kontakt mit dem Transzendenten, das wir als Gott, Brahman, Nirvana oder Dao bezeichnen. Jede Religion hat ihre eigene Version des Prinzips entwickelt, das manchmal als die »Goldene Re-

gel« bezeichnet wird: »Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem anderen zu.« Positiv ausgedrückt: »Behandle andere so, wie du selbst behandelt werden möchtest.« Darüber hinaus beharren alle Religionen darauf, dass man das Wohlwollen nicht auf die eigene Gruppe beschränken darf, sondern Mitgefühl mit allen Menschen haben sollte, sogar mit seinen Feinden.

Leider ist heute kaum von einem solchen Mitgefühl die Rede. Ich kann schon gar nicht mehr zählen, wie oft ich von Londoner Taxifahrern gefragt wurde, was ich beruflich mache, um mir anschließend das kategorische Urteil anhören zu müssen, die Religion sei die Ursache aller großen Kriege gewesen. In Wahrheit sind die Ursachen gewaltsamer Konflikte meistens Gier, Neid und Ehrgeiz, aber im Bemühen darum, diese egoistischen Gefühle von ihrem negativen Image zu reinigen, hat man sie mit religiöser Rhetorik bemäntelt.

Auch in der jüngsten Vergangenheit ist die Religion wiederholt auf das Schlimmste missbraucht worden: Terroristen rechtfertigen ihre Greuelthaten, die gegen die heiligsten Werte der Religion verstoßen, mit ihrem Glauben. In der römisch-katholischen Kirche ignorieren Päpste und Bischöfe das Leiden unzähliger Frauen und Kinder, indem sie vor dem sexuellen Missbrauch durch ihre Priester die Augen verschließen.

Manche religiösen Führer handeln und geben sich wie weltliche Politiker. Sie singen Loblieder auf ihr eigenes religiöses Bekenntnis, während sie ihre Konkurrenten verunglimpfen, ohne sich um Barmherzigkeit und Nächstenliebe zu kümmern. In öffentlichen Stellungnahmen sprechen sie nur selten von Mitgefühl, sondern konzentrieren sich auf zweitrangige Dinge wie das Sexualleben, die Priesterweihe von Frauen oder abstruse Lehrsätze. Damit sagen sie eigentlich, dass das Kriterium für den wahren



Glauben eine korrekte Einstellung zu diesen Fragen sei – und nicht die Goldene Regel.

Doch es gab kaum eine Zeit, in der die mitfühlende Stimme der Religionen dringender gebraucht wurde als heute. Unsere Welt ist gefährlich gespalten. Macht und Reichtum sind besorgniserregend ungleich verteilt, und als Ergebnis davon wachsen Wut, Unbehagen, Entfremdung und das Gefühl von Demütigung, die sich in terroristischen Gewalttaten entlädt, die uns alle gefährden. Wir verstricken uns in Kriege, die wir offenbar weder gewinnen noch beenden können. Wir haben zugelassen, dass ursprünglich säkulare Auseinandersetzungen wie der arabisch-israelische Konflikt lange schwelten und schließlich zu »heiligen« Kriegen wurden. Haben sie erst einmal diesen sakralen Charakter, verhärten sich gewöhnlich die Positionen beider Seiten, was die Aussicht auf pragmatische Lösungen des Konflikts verringert.

Gleichzeitig sind wir durch die elektronischen Medien enger miteinander verbunden als je zuvor: Leiden und Mangel sind nicht mehr nur etwas, das in fernen, benachteiligten Winkeln der Erde herrscht. Der Absturz der Aktienkurse in einem Land löst einen Dominoeffekt aus, der die Märkte in aller Welt erfasst. Was heute in Gaza oder Afghanistan geschieht, hat wahrscheinlich morgen Auswirkungen in London oder New York. Wir alle stehen vor der schreckenerregenden Möglichkeit einer globalen Umweltkatastrophe. In einer Welt, in der immer mehr kleine Gruppen über Vernichtungswaffen verfügen, die bisher den großen Weltnationen vorbehalten waren, können wir nicht länger darauf verzichten, die Goldene Regel weltweit anzuwenden, um dafür zu sorgen, dass alle Völker behandelt werden, wie wir selbst behandelt werden möchten. Sollte es unseren religiösen und ethischen Traditionen nicht gelingen, sich dieser Herausforderung zu stellen, so

werden sie den Aufgaben unserer Zeit nicht gerecht werden können.

Bei der Preisverleihungsfeier im Februar 2008 bat ich TED daher um Hilfe bei dem Vorhaben, eine *Charter for Compassion (Charta der Anteilnahme)* zu entwerfen, zu veröffentlichen und zu verbreiten. Sie sollte von führenden Vertretern mehrerer großer Glaubensgemeinschaften verfasst werden und das Mitgefühl wieder ins Zentrum des religiösen und moralischen Lebens rücken. Diese Charta sollte ein Gegengewicht zu den Stimmen des Extremismus, der Intoleranz und des Hasses bilden. In einer Zeit, in der die verschiedenen Religionen weithin als unvereinbare Kräfte wahrgenommen werden, lässt sich an einem solchen Projekt auch zeigen, dass wir uns in diesem Punkt trotz beträchtlicher Unterschiede alle einig sind und dass religiöse Menschen tatsächlich Grenzen überwinden und gemeinsam für Gerechtigkeit und Frieden eintreten können.

Tausende Menschen aus aller Welt trugen zum Entwurf dieser Charta bei, indem sie auf einer vielsprachigen Website ihre Ansichten auf Hebräisch, Arabisch, Urdu, Spanisch, Deutsch und Englisch hinterließen; ihre Beiträge wurden dem *Council of Conscience*, einer Gruppe namhafter Vertreter von sechs großen religiösen Gemeinschaften (Judentum, Christentum, Islam, Hinduismus, Buddhismus und Konfuzianismus), vorgelegt, die sich im Februar 2009 in der Schweiz trafen, um die endgültige Version zu erstellen:

### *Charta der Anteilnahme*

*Im Kern aller religiösen, ethischen und spirituellen Traditionen befindet sich das Prinzip der Anteilnahme aus Nächstenliebe. Es fordert uns auf, andere so zu behandeln, wie wir uns das für uns selbst wünschen.*

*Es ist die Barmherzigkeit, die uns unermüdlich dazu auffordert, das Leiden unserer Mitmenschen zu erleichtern und statt uns selbst unsere Mitmenschen zum Mittelpunkt unserer Welt zu machen. Sie fordert uns dazu auf, die unantastbare Würde jedes einzelnen Menschen zu ehren und, ohne Ausnahme, jeden mit absoluter Gerechtigkeit, Gleichheit und Respekt zu behandeln.*

*Zudem ist es absolut zu unterlassen, anderen im öffentlichen wie im privaten Leben Leid zuzufügen. Es verleugnet unsere gemeinsame Menschlichkeit, aus Bosheit, Chauvinismus oder Selbstinteresse gewalttätig zu handeln oder zu sprechen, andere auszunutzen oder deren Grundrechte zu verweigern und Hass durch Erniedrigung anderer hervorzurufen. Wir erkennen an, dass wir nicht in der Lage waren, barmherzig zu leben, und dass manche unter uns im Namen von Religion die Summe des menschlichen Elends vergrößert haben.*

*Wir rufen daher alle Männer und Frauen auf,*

- die Anteilnahme wieder in den Mittelpunkt von Moral und Religion zu stellen;*
- zum alten Prinzip zurückzukehren, dass jede Auslegung der Schriften, die Gewalt, Hass und Missachtung lehrt, nichtig ist;*
- dafür zu sorgen, dass unsere Jugend sorgfältig und respektvoll über andere Traditionen, Religionen und Kulturen informiert wird;*
- eine positive Einstellung zu kulturellen und religiösen Unterschieden zu fördern;*
- ein informiertes Mitgefühl mit dem Leiden aller Menschen zu pflegen, auch mit denen, die als Feinde gelten.*

*Wir müssen die barmherzige Nächstenliebe dringend zur klaren, leuchtenden und dynamischen Kraft in unserer polarisierten Welt machen. Verurzelt in dem festen Willen, Selbstsucht zu überwinden, kann die Barmherzigkeit politische, dogmatische, ideologische und religiöse Mauern einreißen. Geboren aus unserer gegenseitigen Abhängigkeit voneinander ist die Barmherzigkeit wichtig für alle menschlichen Beziehungen und eine erfüllte Menschheit. Sie ist der Pfad zur Erleuchtung und unverzichtbar für eine gerechte Wirtschaft und friedvolle Weltgemeinschaft.*

Diese Charta wurde am 12. November 2009 an sechzig verschiedenen Orten in der ganzen Welt in Umlauf gebracht; sie wurde in Synagogen, Moscheen, Tempeln und Kirchen sowie in säkularen Institutionen wie dem Presseclub in Karachi und dem Opernhaus in Sydney feierlich aufgehängt. Aber die Arbeit steht noch ganz am Anfang. Zum jetzigen Zeitpunkt haben wir über hundertfünfzig Partner, die auf der ganzen Welt zusammenarbeiten, um die Charta in konkretes praxisnahes Handeln umzusetzen.<sup>1</sup>

Aber kann Mitgefühl die scheinbar unlösbaren Probleme unserer Zeit heilen? Passt diese Tugend überhaupt ins Zeitalter der Technik? Und was bedeutet »Mitgefühl« (*compassion*) überhaupt genau? Das Wort »Mitgefühl« wird oft mit »Mitleid« verwechselt und mit einem unkritischen, sentimentalischen Wohlwollen assoziiert. Diese Wahrnehmung von Mitgefühl ist nicht nur weit verbreitet, sondern auch fast unausrottbar in den Köpfen verankert. Das *Deutsche Universalwörterbuch* definiert Mitgefühl als »Anteilnahme am Leid, an der Not anderer«. Als ich kürzlich einen Vortrag in den Niederlanden hielt, wies ich ausdrücklich darauf hin, dass Mitgefühl eben *nicht* bedeutet,

mit jemandem Mitleid zu haben. Dennoch fand sich in der holländischen Übersetzung meines Textes in der Zeitung *De Volkskrant* durchgängig das Wort »Mitleid« statt »Mitgefühl«. Aber *compassion* wurzelt im lateinischen *patiri* und dem griechischen *pathein*, was so viel wie »leiden, erleben, erfahren« bedeutet. Daher meint *compassion* »(etwas) mit einer anderen Person aushalten«, also sich in einen anderen hineinzuversetzen, seinen Schmerz zu erleben, als wäre er unser eigener, und seinen Standpunkt, seine Sichtweise einzunehmen. Aus diesem Grund wird Mitgefühl treffend von der Goldenen Regel zusammengefasst, die von uns fordert, in unser eigenes Herz zu blicken, festzustellen, was uns Schmerz bereitet, und uns dann zu weigern, diesen Schmerz – unter welchen Umständen auch immer – einem anderen zuzufügen. Mitgefühl kann daher als eine Haltung prinzipiellen, durchgängigen Altruismus definiert werden.

Soweit wir wissen, war der chinesische Weise Konfuzius (551 bis 479 v. u. Z.)<sup>2</sup> der Erste, der die Goldene Regel formulierte. Als er gefragt wurde, welche seiner Lehren seine Schüler »täglich und den ganzen Tag« befolgen könnten, antwortete er: »Die Nächstenliebe (*shu*). Was du selbst nicht wünschest, tu nicht an andern.«<sup>3</sup> Er erklärte, das sei der rote Faden, der sich durch seine gesamte spirituelle Methode ziehe, die er »den Weg« (*dao*) nannte, und diese Regel fasse alle seine Lehren zusammen. Einer seiner Schüler sagte: »Unseres Meisters Lehre ist Treue gegen sich selbst (*zhong*) und Gütigkeit gegen andre (*shu*): darin ist alles befasst.«<sup>4</sup> Eine bessere Übersetzung für *shu* ist »Gegenseitigkeit«; man sollte sich selbst nicht in eine besondere, privilegierte Kategorie von Menschen einordnen, sondern seine eigene Erfahrung der anderer Menschen gegenüberstellen, »jeden Tag und den ganzen Tag lang«. Konfuzius nannte dieses Ideal *ren*, ein Wort, das ursprüng-

lich »edel« oder »würdig« bedeutete, aber zu seiner Lebenszeit einfach nur »menschlich« meinte. Einige Gelehrte sind der Meinung, die ursprüngliche Bedeutung sei »Sanftheit« oder »Biegsamkeit«<sup>5</sup> gewesen. Konfuzius weigerte sich stets, *ren* zu definieren, weil er sagte, keine der bekannten Kategorien seiner Zeit sei dem Begriff angemessen.<sup>6</sup> Es könne nur von jemandem verstanden werden, der es in vollkommener Weise praktiziere, und sei allen unbegreiflich, die das nicht täten. Ein Mensch, der »jeden Tag und den ganzen Tag lang« *ren* übte, wurde so zu einem *junzi*, einem »reifen Menschen«.

Mitgefühl war daher untrennbar mit dem Menschsein verbunden. Ein wahrhaft menschlicher Mensch war nicht von Eigeninteresse geleitet, sondern rückte den anderen in den Mittelpunkt seines Handelns. Das disziplinierte Üben von *shu* führte einen Menschen in die Erfahrungsdimension der Transzendenz, weil es den Egoismus überwand, der für die meisten Interaktionen zwischen Menschen charakteristisch ist. Buddha (ca. 470 bis 390 v. u. Z.) hätte dem zugestimmt.<sup>7</sup> Er erklärte, er habe ein Reich heiligen Friedens in sich selbst gefunden, das er Nirvana (wörtlich: »verwehen«) nannte, denn die Leidenschaften, Wünsche und selbstsüchtigen Begierden, die ihn bisher beherrscht hätten, seien gelöscht worden wie Flammen. Das Nirvana, so erklärte er, sei ein vollkommen natürlicher Zustand und für jeden erreichbar, der seine Lehren anwende. Zu den zentralen Übungen gehörte eine Meditation über die vier Elemente der »unermesslichen Liebe«, die jedem Menschen und allen Dingen innewohnt: *maitri* (»liebende Güte«), der Wunsch, alle fühlenden Wesen glücklich zu machen; *karuna* (»Mitgefühl«), der Entschluss, alle Geschöpfe von ihrem Schmerz zu erlösen, *mudita* (»mitfühlende Freude«), die sich über das Glück anderer freut; und schließlich noch *upeksba*, jener »Gleichmut«, der Men-

schen befähigt, alle Wesen gleichermaßen ohne Vorlieben und Abneigungen zu lieben.

Diese Traditionen stimmen also darin überein, dass Mitgefühl in der Natur des Menschen liegt und die Erfüllung des Menschseins darstellt. Durch den Aufruf, das Ego beiseitezuschieben und stattdessen stets mitfühlende Rücksichtnahme zu üben, kann uns die Anteilnahme ein Dasein erschließen, das unsere Selbstbezogenheit überwindet. Wie wir noch sehen werden, gelangten später die drei monotheistischen Religionen zu ähnlichen Schlüssen, und die Tatsache, dass alle diese Glaubensgemeinschaften unabhängig voneinander dieses Ideal anstrebten, legt nahe, dass es tatsächlich der Struktur unseres Menschseins entspricht.

Mitgefühl ist etwas, das wir anerkennen und bewundern; es hat die Menschheit in ihrer Geschichte stets begleitet, und wenn wir auf einen wahrhaft mitfühlenden Menschen stoßen, empfinden wir das als erhebend. Die Namen der Quäkerin Elizabeth Fry (1780 bis 1845), die den Strafvollzug für Frauen reformierte, von Florence Nightingale (1820 bis 1910), die die Krankenpflege grundlegend verbesserte, und Dorothy Day (1897 bis 1980), die die katholische Arbeiterbewegung gründete, stehen für beinahe heldenhafte Menschenfreundlichkeit. Obwohl sie als Frauen in einer ausgesprochen aggressiven männlichen Gesellschaft lebten, gelang es allen dreien, das Ideal des Mitgefühls zu einer praktischen, effektiven und anhaltend wirksamen Kraft in einer Welt zu machen, die dieses Gefühl zu vergessen drohte. Die ungeheure Verehrung, die Männern wie Mahatma Gandhi (1869 bis 1948), Martin Luther King (1929 bis 1968), Nelson Mandela und dem Dalai Lama in der Öffentlichkeit zuteilwird, zeigt, wie sehr sich die Menschen nach Führungspersönlichkeiten sehnen, die von Mitgefühl und Mitmenschlichkeit angetrieben werden. Auf einer anderen Ebene deuten auch der

verbreitete Kult um Diana, die verstorbene Prinzessin von Wales, und die überschwenglichen Trauerbekundungen nach ihrem Tod im Jahr 1997 darauf hin, dass viele ihre warmherzige und zupackende Art trotz der Schwierigkeiten, die sie in ihrem Privatleben hatte, begrüßten und als Kontrast zu dem eher distanzierten und unpersönlichen Auftreten anderer in der Öffentlichkeit stehenden Personen empfunden haben.

Aber in vielerlei Hinsicht ist das Mitgefühl ein »Fremdkörper« im modernen Leben. Die kapitalistische Wirtschaft ist wettbewerbsorientiert und individualistisch und rückt das Eigeninteresse in den Mittelpunkt. Als Charles Darwin (1809 bis 1882) seine Theorie über die Entstehung der Arten entwickelte, offenbarte er eine Natur, die – wie schon Tennyson formuliert hatte – »blutige Zähne und Klauen« besaß. Der Biologe Herbert Spencer (1820 bis 1903) glaubte, dass die Geschöpfe nicht etwa von buddhistischer Liebe oder der Menschlichkeit des *ren* durchdrungen seien, sondern einen unentwegten brutalen Kampf ausfechten, in dem nur die Tüchtigsten überlebten. Weil der Altruismus dem von Darwin geprägten Weltbild widerspricht, sehen ihn die Anhänger der Evolutionstheorie seit Thomas H. Huxley (1825 bis 1895) als problematisch an. In unserer Zeit haben die Positivisten, die die Naturwissenschaft für das einzige Kriterium der Wahrheit halten, behauptet, der Egoismus sei ein fester Bestandteil unseres Erbguts und wir seien auf die Verfolgung unserer eigenen Interessen programmiert, ganz gleich, welche Auswirkungen das auf unsere Rivalen habe. Wir *müssten* uns daher an die erste Stelle setzen. Der Altruismus sei eine Illusion, ein frommer Wunschtraum, der der menschlichen Natur nicht entspreche. Bestenfalls sei er ein »Mem«, eine Einheit, die kulturelle Ideen, Symbole oder Praktiken bezeichnet, die sozusagen in unserem Geist Wurzeln ge-



schlagen haben und weitervererbt werden. Als »segensreiche Fehlfunktion« der natürlichen Selektion habe sich der Altruismus dann als nützlicher Überlebensmechanismus für den *Homo sapiens* entpuppt, weil die Gruppen, die zu kooperieren lernten, im erbitterten Kampf um Ressourcen einen Vorteil hatten.<sup>8</sup> Daher sei dieser Altruismus nur scheinbar ein solcher, denn auch er sei letzten Endes egoistisch, behaupten die Positivisten. »Der ›Altruist‹ erwartet von der Gesellschaft für sich oder seine engsten Verwandten eine Gegenleistung«, erklärt E. O. Wilson. »Sein positives Verhalten ist oft in einer durchaus bewussten Weise berechnend, und seine Manöver sind auf die unendlich verwickelten Sanktionen und Ansprüche der Gesellschaft abgestellt.« Ein solcher »milder Altruismus« sei charakterisiert von »Lüge, Verstellung und Täuschung einschließlich der Selbsttäuschung, denn am überzeugendsten handelt derjenige, der an die Ehrlichkeit seines Auftretens glaubt.«<sup>9</sup>

Zweifellos sind die Menschen in der Tiefe ihres Herzens tatsächlich gnadenlos egoistisch. Dieser Egoismus wurzelt in unserem »alten Gehirn«, das wir von den Reptilien geerbt haben, die sich vor rund fünfhundert Millionen Jahren aus der »Ursuppe« herausgekämpft haben. Diese Geschöpfe waren auf das individuelle Überleben programmiert und wurden von Mechanismen angetrieben, die Neurowissenschaftler als die vier Grundtriebe bezeichnet haben: Fressen, Kämpfen, Fliehen und Fortpflanzung. Diese Triebe fächerten sich in schnell wirksame Systeme auf, die es den Reptilien ermöglichten, mitleidlos um Futter zu konkurrieren, jede Bedrohung abzuwehren, ihr Territorium zu beherrschen, sich in Sicherheit zu bringen und ihre Gene weiterzugeben. Unsere Vorfahren in Reptiliengestalt waren daher nur an Status, Macht, Kontrolle, Territorium, Sex, persönlichem Gewinn und dem Überleben

interessiert. Der *Homo sapiens* hat diese neurologischen Systeme geerbt, sie sind im Hypothalamus an der Basis des Gehirns angelegt. Ihnen haben wir es zu verdanken, dass unsere Art überlebt hat. Die Emotionen, die durch sie hervorgerufen werden, sind stark, unbewusst und generell nur ich-bezogen.

Im Lauf der Jahrtausende hat der Mensch jedoch auch ein »neues Gehirn« entwickelt, den Neokortex, in dem unser Denkvermögen angesiedelt ist, das uns befähigt, über die Welt und uns selbst nachzudenken und von den instinktiven, primitiven Leidenschaften Abstand zu nehmen. Aber die vier Grundtriebe durchdringen auch weiterhin alle unsere Tätigkeiten. Wir sind noch immer darauf programmiert, immer mehr Besitz zu erwerben, augenblicklich auf jede Bedrohung zu reagieren und gnadenlos um das Überleben zu kämpfen. Diese Instinkte sind überwältigend und laufen unbewusst ab, denn sie sollen unsere rationaleren Überlegungen aushebeln. Wir *sollen* unser Buch wegwerfen und fliehen, wenn plötzlich ein Tiger in unserem Garten auftaucht. Aber die Koexistenz unserer »beiden« Gehirne ist nicht gerade harmonisch, und es hatte stets fatale Folgen, wenn der Mensch die Fähigkeiten seines »neuen« Gehirns dazu benutzte, Beweggründe, die dem »alten« Gehirn entsprangen, in den Vordergrund zu stellen und zu verfolgen. Dann etwa, wenn er technische Mittel entwickelte, mit denen er Feinde mit einem bislang unbekanntem Zerstörungspotenzial vernichten konnte.<sup>10</sup>

Haben also die Positivisten mit ihrer Behauptung recht, unser Mitgefühl reiche nur bis knapp unter die eigene Haut? Ein großer Teil des zwanzigsten Jahrhunderts war sicherlich von Kämpfen gekennzeichnet, bei denen mit blutigen Zähnen und Klauen gekämpft wurde, und auch das Werk der vier Grundtriebe konnten wir im einundzwanzigsten Jahrhundert schon ausgiebig besichtigen. Das

Mitgefühl ist in unseren Tagen so weit in den Hintergrund gerückt, dass bei vielen Verwirrung darüber herrscht, was nun gefordert ist. Das Mitgefühl hat sogar schon offene Feindseligkeit ausgelöst. Die Kontroverse um Mutter Teresa (1910 bis 1997) zeigt, wie schwierig es für eine relativ einfache Frau, die sich in heldenhafter Weise um die Linderung himmelschreiender Not bemühte, werden konnte, sich in der labyrinthähnlichen und oft genug korrupten politischen Welt des zwanzigsten Jahrhunderts zurechtzufinden. Die Boshaftigkeit mancher Kritiker offenbart nicht nur eine Tendenz zur Lieblosigkeit im modernen Diskurs – haben wir nicht alle unsere Fehler? –, sondern auch eine eingefleischte Abneigung gegen ein Ethos des Mitgefühls und eine grundsätzliche Entschlossenheit, jede Erscheinungsform von Anteilnahme als »Lüge, Verstellung und Täuschung« anzuprangern. Anscheinend wollen heute viele lieber *recht haben* als mitfühlend sein.

Dennoch befürworten Menschen auch weiter Bewegungen, die prinzipientreue, selbstlose Empathie fördern. Auguste Comte (1798 bis 1857), der Begründer des Positivismus, der auch den Begriff des »Altruismus« prägte, hielt Mitgefühl und das wissenschaftliche Zeitalter, das er so begeistert ausrief, in keiner Weise für unvereinbar. Obwohl er eine schreckenerregende Phase der Revolution in Europa durchlebt hatte, blickte er zuversichtlich der Entstehung einer aufgeklärten sozialen Ordnung entgegen, in der das Miteinander der Menschen nicht auf Zwang beruht, sondern auf ihrer Fähigkeit zur allumfassenden Liebe:

*»Keinerlei Berechnungen der Selbstsucht vermögen im Allgemeinen diesen sozialen Trieb zu ersetzen, weder, was Augenblicklichkeit und Weite der Eingebung, noch was Kühnheit und Beständigkeit der Entschlüsse anlangt. Zwar werden die wohlwollenden Regungen*

*zumeist an sich minder stark sein, als die selbstischen. Doch haben sie notwendig die treffliche Eigenschaft, daß das soziale Denken ihre fast unbegrenzte Entwicklung gestattet und hervorruft, während es ihre Widersacher unaufhörlich unterdrückt.»<sup>11</sup>*

Im Gegensatz zu E. O. Wilson hat Auguste Comte teilnehmendes Verhalten nicht als heuchlerisch und berechnend angesehen. Stattdessen verknüpfte er »wohlwollende Regungen« mit der Ästhetik und war überzeugt, dass ihre Schönheit eine eigene Kraft besitze.

Die frühesten erhaltenen Zeugnisse des *Homo sapiens* deuten darauf hin, dass sich verschiedene Formen der Kunst zur gleichen Zeit und weitgehend aus denselben Gründen entwickelt haben wie religiöse Systeme. Unser Neokortex hat uns zu sinnsuchenden Wesen gemacht, die sich der Verworrenheit und Tragik ihrer misslichen Lage schmerzhaft bewusst sind, und wenn wir nicht irgendeinen tieferen Sinn in unserem Leben entdecken können, geraten wir leicht in Verzweiflung. Die Kunst wie die Religion bieten uns Möglichkeiten, loszulassen und die »Nachgiebigkeit« und »Geschmeidigkeit« zu fördern, die uns zum anderen hinziehen; Kunst und Religion lenken uns gleichermaßen zu einem neuen Ort in uns selbst hin, an dem wir ein Stück heitere Gelassenheit finden. Die ältesten Höhlenmalereien, die unsere Vorfahren im Paläolithikum vor rund dreißigtausend Jahren in Südfrankreich und Nordspanien geschaffen haben, hatten beinahe sicher eine rituelle Funktion. Von allem Anfang an waren daher Kunst und Religion Verbündete. Diese Fresken und Zeichnungen besitzen eine ästhetische Kraft, die Besucher noch heute ehrfürchtig staunen lässt. Die Darstellungen der Tiere, von denen diese Gesellschaften von Jägern abhingen, haben eine numinose Qualität. Zwar waren die Jäger dar-

auf aus, sich Nahrung zu beschaffen – also den ersten der vier Grundtriebe zu befriedigen –, aber ihre Wildheit wurde gemildert von einer offenkundigen Zuneigung zu den Tieren und einem Gefühl der Verbundenheit mit den Geschöpfen, die sie notgedrungen töten mussten.

Die Vision, von der die Höhlenmalereien vor so langer Zeit inspiriert waren, glich vielleicht der Spiritualität, die noch immer in Eingeborenengesellschaften von Jägern bei Naturvölkern spürbar wird.<sup>12</sup> Die Stammesangehörigen empfinden Unbehagen, weil ihr Leben von der Tötung von Tieren abhängt, die sie als Freunde betrachten und als deren Beschützer sie sich sehen, und sie beruhigen ihre Sorge durch Rituale, in denen sie Respekt und Empathie für ihre Beute ausdrücken. In der Kalaharisteppe, in der es wenig Holz gibt, verwenden die Buschmänner leichte Waffen, die nur die Oberfläche der Haut ritzen können. Daher bestreichen sie ihre Pfeile mit einem Gift, das die Tiere sehr langsam tötet. Der Jäger muss in den letzten Tagen seines Opfers bei diesem ausharren: Er muss weinen, wenn es Schmerzenslaute ausstößt, mit ihm gemeinsam zittern und symbolisch seinen Todeskampf erleiden.

In den letzten Jahren haben sowohl Anthropologen als auch Ethologen und Neurowissenschaftler die Entwicklung dieser »wohlwollenden« Emotionen im Gehirn von Tier und Mensch untersucht, die nach ihrer Ansicht unsere Denkmuster flexibler, kreativer und intelligenter gemacht haben.<sup>13</sup> Im Jahr 1878 entdeckte der französische Anatom Paul Broca, dass alle Säugetiere ein Gehirnareal haben, das anscheinend älter ist als der Neokortex, jedoch im Reptiliengehirn fehlte. Er nannte diese Zwischenregion *le grand lobe limbique*.<sup>14</sup> Ausgehend von diesen Erkenntnissen vertrat in den 1950er Jahren Paul MacLean, ein Arzt und Neurowissenschaftler am *U. S. National Institute of Mental Health*, die Ansicht, dass die positiven Emotionen

wie Mitgefühl, Freude, Heiterkeit und mütterliche Zuneigung nicht, wie bisher angenommen, aus dem Hypothalamus kommen, sondern aus dem limbischen System, das unterhalb des Kortex angesiedelt ist.<sup>15</sup> Eine weitere Differenzierung fand in den 1960er Jahren statt, als Roger Sperry vom *California Institute of Technology* die Unterschiede zwischen unserer rechten und linken Gehirnhälfte untersuchte. Während die linke Hälfte des Gehirns zuständig ist für das Argumentieren, Erklären und Analysieren und sich mit Wörtern, Unterscheidungen, Präzision, Ursache und Wirkung befasst, fühlt und weint man mit der rechten Hälfte. Diese rechte Hälfte reagiert auf Symbolik und ist der Sitz unseres Verständnisses für Kunst, Musik sowie der »weicheren« und eher »milde stimmenden« Emotionen.<sup>16</sup> Anscheinend existieren also die eher aggressiven Instinkte des Hypothalamus neben anderen Systemen im Gehirn, die Empathie ermöglichen, und wir sind von Grund auf ebenso auf Mitgefühl programmiert wie auf Grausamkeit.

Die Entwicklung von warmblütigen Säugetieren führte zur Evolution eines Gehirns, das fähig war, dazu anzuhalten, sich um andere zu kümmern und so zum Überleben ihrer Jungen beizutragen. Anfangs war diese Fürsorge rudimentär und wurde instinktiv ausgelöst, aber im Lauf der Jahrtausende begannen die Säugetiere, Nester für ihren Nachwuchs zu bauen, und lernten, sich so zu verhalten, dass dessen gesunde Entwicklung sichergestellt war. Zum ersten Mal entwickelten fühlende Wesen die Fähigkeit, ein anderes Geschöpf als sich selbst zu beschützen, zu bemuttern und zu ernähren. Im Lauf von Millionen Jahren erwies sich diese Strategie als so erfolgreich für die Weitergabe eines genetischen Stammbaums, dass sie zur Evolution noch komplexerer Gehirnsysteme führte.<sup>17</sup> Dieser Prozess war offenbar symbiotisch: Um diese neuen Fähigkeiten

unterbringen zu können, vergrößerten sich die Gehirne der Säugetiere, was bedeutete, dass ihre Jungen zunehmend unreifer geboren werden mussten, damit sie durch den Geburtskanal passten. Daher waren die Kleinen hilflos und brauchten Unterstützung, Fürsorge und Schutz nicht nur von ihren Eltern, sondern von der ganzen Gemeinschaft.<sup>18</sup>

Das galt insbesondere für den *Homo sapiens*, der ein enorm großes Gehirn entwickelt hatte. Da die Mutter eines menschlichen Babys kein Fell hatte, konnte es sich nicht an ihr festklammern; stattdessen musste sie es stundenlang auf den Armen halten, herumtragen und ihren eigenen Hunger, ihre Bedürfnisse und Wünsche den seinen unterordnen. Dieser Prozess lief nicht mehr instinktiv ab, sondern war emotional und daher ein Stück weit freiwillig motiviert. Aber diese elterliche Zuneigung sicherte auch das Überleben der Art, trug dazu bei, dass die Jungen gedeihen, und lehrte die Menschen, Bündnisse und Freundschaften zu schließen, die im Kampf ums Überleben außerordentlich hilfreich waren. Ganz allmählich entwickelten sie so die Fähigkeit zum Altruismus.<sup>19</sup>

Wenn Tiere nicht gerade Angriffe abwehren oder mit der Suche nach Futter beschäftigt sind, entspannen sie sich und sind zufrieden. Ein beruhigendes Regulationssystem übernimmt dann die Regie über den Körper und bringt die übrigen Systeme, die die Reaktion auf Bedrohung und Hunger kontrollieren, in ein Gleichgewicht, so dass eine Ruhephase eintritt und die Tiere ihrem Körper Erholung gönnen können. Man dachte lange, diese Beruhigung sei einfach das Ergebnis davon, dass die eher aggressiven Triebe abschalten, aber inzwischen hat man festgestellt, dass diese körperliche Entspannung sowohl bei Säugetieren wie auch beim Menschen von tiefen und positiven Gefühlen des Friedens, der Sicherheit und des Wohlbefindens

begleitet wird.<sup>20</sup> Ursprünglich werden diese Emotionen durch mütterliche Beruhigung ausgelöst, später werden sie durch Hormone wie Oxytocin hervorgerufen, das ein Gefühl der Nähe zu anderen herstellt und eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung der Eltern-Kind-Bindung spielt.<sup>21</sup> Wenn Menschen zu Beginn ihrer Entwicklung in diesen friedlichen Geisteszustand gelangten, waren sie von Angst befreit, konnten daher klarer denken und neue Erkenntnisse gewinnen. Als sie immer neue Fähigkeiten erlangten und dadurch sozusagen mehr Freizeit hatten, suchten einige nach Möglichkeiten, diese heitere Gelassenheit durch bestimmte Aktivitäten, Übungen und Rituale hervorzurufen, weil sie die Erfahrung gemacht hatten, dass sie sich im Tun dieser Dinge einstellte.

In semitischen Sprachen ist das Wort für »Mitgefühl« (*rahamanut* in nachbiblischem Hebräisch und *rahman* im Arabischen) etymologisch mit *rehem/RHM*, dem Wort für Mutterschoß, verwandt. Das Bild von Mutter und Kind ist ein archetypischer Ausdruck für menschliche Liebe. Es evoziert die mütterliche Zuneigung, die aller Wahrscheinlichkeit nach zur Entstehung unserer Fähigkeit zu selbstlosem, bedingungslosem Altruismus geführt hat. Es ist wahrscheinlich, dass die Erfahrung, die eigenen Kinder zu leiten, zu lehren, zu trösten, zu schützen und zu nähren, Männer und Frauen gelehrt hat, sich auch um Menschen zu kümmern, die nicht ihrer Familie angehören, und eine Anteilnahme zu entwickeln, die nicht auf kalter Berechnung, sondern auf mitmenschlicher Wärme beruht. Wir Menschen sind viel radikaler von Liebe abhängig als jede andere Spezies. Unsere Gehirne haben sich so entwickelt, dass wir als Menschen fürsorglich sein wollen und selbst diese Fürsorge auch benötigen – und zwar so sehr, dass wir Schaden nehmen, wenn diese Zuwendung fehlt.<sup>22</sup> Mutterliebe schließt eine Liebe ein, die emotional



bedingt ist. Zwar hat sie eine starke hormonelle Basis, aber sie erfordert auch hingebungsvolles, selbstloses Handeln, »jeden Tag und den ganzen Tag lang«. Die Sorge einer Mutter für ihr Kind durchdringt ihr gesamtes Handeln. Ob sie Lust hat oder nicht, sie muss Nacht für Nacht aufstehen und nach ihrem Baby sehen, wenn es weint, es tagsüber unablässig im Auge behalten und lernen, ihre eigene Erschöpfung, Ungeduld, Wut und Frustration zu kontrollieren. Sie ist noch mit dem Kind verbunden, wenn es schon längst erwachsen geworden ist – tatsächlich wird diese Beziehung beiderseitig meist erst mit dem Tod beendet. Mutterliebe kann nicht nur erfüllend sein, sie kann einem auch das Herz brechen; sie erfordert Durchhaltevermögen, Tapferkeit und ein hohes Maß an Selbstlosigkeit.

Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass Menschen ihr altruistisches Verhalten nicht auf diejenigen beschränken, die ihre Gene weitertragen. Der konfuzianische Philosoph Menzius (ca. 371 bis ca. 289 v. u. Z.) war überzeugt, dass niemand gänzlich ohne Mitempfinden für andere ist. Er meinte: Wenn man ein Kind auf dem Rande eines Brunnens balancieren sieht, stürzt man sofort hin, um es zu retten. Diese Handlung ist nicht von Eigeninteresse geleitet; man zögert nicht und überlegt, ob das Kind wohl mit einem selbst verwandt ist; man ist bei einer solchen Handlung auch nicht von dem Wunsch angetrieben, die Dankbarkeit der Eltern zu gewinnen oder die Bewunderung seiner Freunde zu ernten; man handelt auch nicht deshalb, weil einen die Hilferufe des Kindes irritiert haben. Für all solche berechnenden Gedanken ist in diesem Augenblick gar keine Zeit. Man spürt einfach die Notlage des Kindes im eigenen Inneren. Mit einem Menschen, der das Kind in den Tod stürzen sähe, ohne einen Funken von Unbehagen zu empfinden, so meint Menzius, wäre etwas fundamental nicht in Ordnung.

Feuerwehrlaute betreten immer wieder brennende Häuser, um Menschen zu retten, die ihnen völlig fremd sind; Freiwillige riskieren ihr Leben, um Bergsteiger zu retten, die im Gebirge nicht mehr weiterkommen; und wir alle haben Geschichten von Passanten gehört, die ihnen völlig Unbekannte vor dem Ertrinken gerettet haben und anschließend oft genug erklärten, daran sei nichts Heldenhaftes gewesen. »Ich konnte gar nicht anders«, sagen sie dann, »ich hätte seine Hand ebenso wenig loslassen können, wie ich meine eigene abhacken könnte.« Manche Wissenschaftler schreiben diese Reaktion den »Spiegelneuronen« im Stirnhirn zu, die, im Labor sichtbar gemacht, auf dem Bildschirm eines Hirnforschers aufleuchten, wenn die Versuchsperson sieht, wie sich jemand anderes die Hand verbrennt. Diese erst kürzlich entdeckten Neuronen scheinen Empathie zu vermitteln und uns zu befähigen, den Schmerz eines anderen zu empfinden, als sei es unser eigener – einfach dadurch, dass wir sehen, was ihm passiert.<sup>23</sup> Menzius meint, man könne diesen natürlichen Antrieb zum Mitgefühl »zertreten«, wie man auch seinen eigenen Körper verstümmeln und entstellen kann, aber wenn man diese Neigung zum Altruismus gewissenhaft pflege, erlange er eine ganz eigene dynamische Kraft.<sup>24</sup>

Alle Religionen haben entdeckt, dass es tatsächlich möglich ist, diesen von Menzius geschilderten Antrieb zum Mitgefühl zu fördern und so zu lernen, dem »Ich zuerst«-Mechanismus des alten Reptiliengehirns zu widerstehen. Menschen waren in ihrer Geschichte stets bereit, hart daran zu arbeiten, eine natürliche Gabe weiterzuentwickeln. Wir haben zweifellos rennen und springen gelernt, um Raubtieren zu entkommen, aber aus diesen elementaren Fähigkeiten haben wir auch Ballett und Kunstturnen entwickelt. So beherrschen Männer und Frauen nach jahrelangem ausdauerndem Üben die Kunst,

sich mit fast überirdischer Anmut zu bewegen und körperliche Leistungen zu erbringen, die für einen untrainierten Menschen völlig unmöglich sind. Wir haben die Sprache erfunden, um besser miteinander kommunizieren zu können. Daraus entwickelte sich die Dichtung, die uns noch eine ganz andere Dimension von Sprache erschließt. Ebenso besitzen Menschen, die sich beharrlich in der Kunst des Mitgefühls geübt haben, neue Fähigkeiten des Herzens und des Geistes; sie bemerken: Wenn sie sich immer wieder anderen zuwenden, gelingt es ihnen, trotz des Leides, das ihnen in ihrem Leben unvermeidlich begegnet, mit Heiterkeit, Freundlichkeit und Kreativität zu leben. Sie stellen fest, dass sie eine neue Klarheit gewonnen haben und ihr Dasein viel reicher und intensiver geworden ist.

Die vier Grundtriebe sind mächtig, sie können in Sekunden all unsere Bemühungen zunichtemachen, gütiger und vernünftiger zu leben, aber wir sind denkende Wesen mit einem vollentwickelten Neokortex und daher imstande, die Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen. Wir haben sogar die Verpflichtung, uns selbst und andere vor unseren destruktiven Instinkten zu schützen. Wollen wir uns tatsächlich von unserem Reptiliengehirn überwältigen lassen, nachdem wir gesehen haben, was passieren kann, wenn ganze Gruppen von Menschen von Hass, Abscheu, Gier oder Rachsucht verzehrt werden? In unserer gefährlich gespaltenen Welt ist Mitgefühl in unserem eigenen Interesse. Es sich anzueignen, bedeutet jedoch eine enorme geistige und seelische Anstrengung. Wie Gandhi so unvergesslich sagte, müssen wir selbst den Wandel verkörpern, den wir in der Welt sehen wollen. Wir können nicht wirklich erwarten, dass unsere eigenen Staatsmänner oder die anderer Länder eine menschlichere Politik machen, wenn wir selbst weiterhin egoistisch, lieblos und gierig sind und dem Diktat von Vorurteilen gehorchen. Wir

können nicht verlangen, dass unsere Feinde toleranter und weniger gewalttätig sind, wenn wir uns keine Mühe geben, die vier Grundtriebe in unserem eigenen Leben zu überwinden. Die Fähigkeit zum Mitgefühl ist ebenso Teil unserer Natur wie die zur Grausamkeit. Wir können jene Aspekte unserer religiösen oder säkularen Traditionen hervorheben, die Hass, Ausschluss und Misstrauen säen, oder jene in den Vordergrund stellen, die die gegenseitige Abhängigkeit und Gleichheit aller Menschen unterstreichen. Es ist unsere Entscheidung.

Viele Menschen fragen: »Wo sollen wir denn anfangen?« Mitgefühl scheint uns so viel abzuverlangen, dass es uns schwerfällt herauszufinden, womit wir beginnen sollen. Daher habe ich dieses Programm in zwölf Schritten entwickelt. Vielleicht erinnert Sie das an die »Zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker«. Tatsächlich sind wir unserem Egoismus verfallen wie einer Sucht. Wir können uns nicht vorstellen, wie wir uns ohne unsere bevorzugten Feindbilder und Vorurteile, die uns ein Gefühl von Rechtschaffenheit geben, in der Welt zurechtfinden sollen. Wie Süchtige streben wir nach dem flüchtigen »Kick« und dem Vergnügen, das man empfindet, wenn man durch eine schlagfertige böse Bemerkung seine eigene Klugheit beweisen kann. Wir empfinden es als persönlichen Triumph, einem lästigen Kollegen eins auszuwischen. Auf diese Weise behaupten wir uns und »markieren« unser »Revier«. Es ist schwierig, mit einer Gewohnheit zu brechen, von der unser Selbstwertgefühl abhängt. Wie die Anonymen Alkoholiker müssen Sie die Übungen, die Sie in den einzelnen Schritten dieses Programms erlernen werden, zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens machen.

Die erste Version dieser zwölf Schritte habe ich als *vook* geschrieben, als eine Mischform von Video und Buch, sozusagen zur elektronischen Lektüre. Das gedruckte Buch

ist jedoch ein völlig anderes Medium. Es ermöglicht, die Themen, um die es mir geht, eingehender zu behandeln. Beim *vook* legte man mir nahe, die historischen Bezüge auf ein Minimum zu reduzieren und mich auf die Gegenwart zu konzentrieren. Aber ich bin Religionswissenschaftlerin, und alles, was ich über das Mitgefühl weiß, verdanke ich meinen Studien über die spirituellen Lehren der Vergangenheit. Ich denke, dass uns die religiösen Überlieferungen noch viel über das Mitgefühl lehren können. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass dieses Zwölf-Schritte-Programm nicht von einem Bekenntnis zum Übernatürlichen oder einer bestimmten Glaubensrichtung abhängt. Ich stimme Seiner Heiligkeit, dem Dalai Lama, zu, wenn er sagt, »dass es keinen großen Unterschied macht, ob jemand einer Religion anhängt oder nicht. Weit- aus wichtiger ist es, ein guter Mensch zu sein.«<sup>25</sup> Dort, wo das Beste aller religiösen, philosophischen und ethischen Traditionen sichtbar wird, fußen sie auf dem Prinzip des Mitgefühls.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen vorschlagen, zunächst einmal das ganze Programm durchzulesen, um sich ein Bild davon zu machen, wohin die Reise geht. Anschließend können Sie den ersten Schritt in Angriff nehmen. Jeder Schritt wird auf dem aufbauen, was Sie in den vorangehenden Schritten geübt und sich als Gewohnheit angeeignet haben. Die Wirkung des Programms wird allmählich zunehmen. Überspringen Sie keinen der Schritte, denn sie sind allesamt unverzichtbare Bestandteile des Prozesses. Und gehen Sie nicht zum nächsten Schritt weiter, ehe Sie die empfohlenen Übungen nicht fest in Ihren Alltag integriert haben. Sie müssen sich nicht beeilen. Wir werden nicht über Nacht eine vorurteilsfreie, universelle Liebe zu allem und allen entwickeln. Heute erwarten wir oft, dass

alles augenblicklich Wirklichkeit wird. Wir wollen sofortige Verwandlung und sofortige Erleuchtung – daher sind auch die »Vorher-Nachher«-Shows im Fernsehen so beliebt: In wenigen Tagen wird dort ein neuer Garten, ein neues Zimmer oder ein neues Gesicht herbeigezaubert. Aber es braucht mehr Zeit, um unserem Geist und unserem Herzen eine neue Richtung zu geben. Diese Art der Verwandlung geschieht langsam, undramatisch und kann nur Schritt für Schritt erfolgen. Jeder Schritt verlangt mehr von uns – und der nächste noch mehr. Wenn Sie dem Programm Schritt für Schritt folgen, werden Sie nach einer Weile beginnen, die Welt, sich selbst und andere Menschen in einem neuen Licht zu sehen.