

# ARUN GANDHI

## Wut ist ein Geschenk

Das Vermächtnis meines  
Großvaters  
Mahatma Gandhi



DUMONT

---

**ARUN GANDHI**  
**Wut ist ein Geschenk**

---

Das Vermächtnis meines Großvaters  
Mahatma Gandhi

Aus dem Englischen von Alissa Walser

**DUMONT**



Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017  
unter dem Titel »The Gift of Anger. And Other Lessons  
from My Grandfather Mahatma Gandhi«  
bei Gallery Books/Jeter Publishing,  
An Imprint of Simon & Schuster Inc., New York.  
© Copyright 2017 by Arun Gandhi

Erste Auflage 2017  
© 2017 für die deutsche Ausgabe: DuMont Buchverlag, Köln  
Alle Rechte vorbehalten  
Übersetzung: Alissa Walser  
Umschlaggestaltung: Lübbecke Thoben Naumann, Köln  
Satz: Fagott, Ffm  
Gesetzt aus der Nobel und der Corporate  
Druck und Verarbeitung: CPI books GmbH, Leck  
Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-8321-9866-4

[www.dumont-buchverlag.de](http://www.dumont-buchverlag.de)

# Inhalt

---

## VORWORT

Die Lektionen meines Großvaters 9

## LEKTION EINS

Wut ist ein Geschenk 17

## LEKTION ZWEI

Hab keine Angst, deine Stimme zu erheben 35

## LEKTION DREI

Lerne die Einsamkeit schätzen 55

## LEKTION VIER

Kenne deinen Wert 71

LEKTION FÜNF

Lügen sind Ballast 89

LEKTION SECHS

Verschwendung ist Gewalt 103

LEKTION SIEBEN

Erziehe deine Kinder ohne Gewalt 123

LEKTION ACHT

Demut ist Stärke 145

LEKTION NEUN

Die fünf Säulen der Gewaltlosigkeit 165

LEKTION ZEHN

Du wirst auf die Probe gestellt 183

LEKTION ELF

Lektionen für das Heute 199

NACHWORT

Das größte Glück 217

Danksagung 223

---

# VORWORT

## Die Lektionen meines Großvaters

---

Wir waren auf dem Weg zu meinem Großvater. Für mich war er nicht der große, in aller Welt verehrte Mahatma Gandhi, sondern einfach nur *Bapuji*, der freundliche Großvater, von dem meine Eltern sehr oft erzählten. Von unserer südafrikanischen Heimat nach Indien war es eine lange Reise. Von Bombay aus fuhren wir mit dem Zug. Sechzehn Stunden lang saßen wir in einem überfüllten Abteil der dritten Klasse, in dem es nach Zigaretten, Schweiß und dem Rauch der Lokomotive stank. Als der Zug in die Station von Wardha einfuhr, waren wir erschöpft. Auf dem Bahnsteig schnappten wir nach frischer Luft, es tat gut, dem Kohlestaub zu entkommen.

Es war kurz vor neun Uhr am Morgen, doch die Sonne brannte schon heiß herab. Die Station bestand aus einem Bahnsteig und einem einzigen Raum für den Stationsvorsteher. Mein Vater hatte einen Gepäckträger in langem rotem Hemd und Lendenschurz ausfindig gemacht, der uns half und uns zu den Pferdewagen führte, die in Indien *tongas* genannt werden. Vater hob Ela, meine sechsjährige

Schwester, in den Wagen und bat mich, mich neben sie zu setzen. Er und Mama würden zu Fuß hinter dem Wagen her laufen.

»Dann laufe ich auch«, sagte ich.

»Es ist ein langer Weg, an die dreizehn Kilometer«, betonte Vater.

»Das macht nichts«, beharrte ich. Ich war zwölf Jahre alt und wollte beweisen, dass ich stark war.

Nicht lange, und ich bereute meine Entscheidung. Die Sonne brannte immer gnadenloser, und die Straße war vom Bahnhof aus nur etwa anderthalb Kilometer weit geteert. Schon bald war ich erschöpft. Der Schweiß lief in Strömen an mir herab, und ich war bedeckt von Staub und Ruß. Doch ich wusste: In den Pferdewagen konnte ich jetzt nicht mehr klettern. In unserer Familie galt die Regel, dass, wer etwas sagte, es mit seinem Tun untermauern musste. Dass mein Ego stärker war als meine Beine, war allein mein Problem – ich musste weiterlaufen.

Endlich kamen wir in Bapujis Ashram an, der *Sevagram* genannt wurde. Wir hatten unser Ziel erreicht: ein abgelegenes Fleckchen im ärmsten Herzen des armen Indiens. Ich hatte schon so viel von der Schönheit und Liebe gehört, die Großvater in die Welt hinausgetragen hatte, dass ich blühende Blumen und rauschende Wasserfälle erwartet hatte. Stattdessen wirkte der Ort flach, trocken, staubig und unscheinbar. Er bestand aus nichts als ein paar Lehmhütten, die um einen offenen Gemeinschaftsraum herum angeordnet waren. Und für diese öde Tristesse war ich so weit gereist? Ich hatte mindestens mit einer Willkommensparty zur Begrüßung gerechnet, doch keiner schenkte uns auch nur die geringste Aufmerksamkeit.

»Wo sind die denn alle?«, fragte ich meine Mutter.

Wir betraten eine einfache Hütte, in der wir uns waschen konnten. Als ich fünf Jahre alt gewesen war, war ich Bapuji schon ein-

mal begegnet, aber ich konnte mich nicht mehr an diesen Besuch erinnern, und nun, da unsere zweite Begegnung bevorstand, war ich etwas nervös. Meine Eltern hatten uns eingeschärft, artig zu sein, wenn wir ihn begrüßten, denn Großvater war ein bedeutender Mann. Auch in Südafrika, wo mein Großvater einundzwanzig Jahre lang – von 1893 bis 1914 – gelebt hatte, hatte ich die Leute mit Ehrfurcht von ihm sprechen hören, und ich stellte mir vor, irgendwo auf dem Gelände des Ashrams stehe eine Villa, in der Bapuji, umringt von seinen Dienern, lebte.

Umso schockierter war ich, als wir zu einer der schlichten Hütten liefen und ein gerade einmal drei mal viereinhalb Meter großes Zimmer betraten. In einer Ecke hockte Bapuji auf einer dünnen Baumwollmatte, die den Lehm Boden bedeckte.

Später würde ich erfahren, dass selbst Staatsoberhäupter, die zu Besuch kamen, um mit dem großen Gandhi zu sprechen und sich beraten zu lassen, sich auf der Matte neben ihn hockten. Doch nun zeigte Bapuji sein schönes, zahnloses Lächeln und winkte uns zu sich.

Meine Schwester und ich folgten dem Beispiel meiner Eltern und verbeugten uns vor seinen Füßen, wie es in Indien Tradition ist. Doch davon wollte er nichts wissen. Rasch zog er uns an sich und nahm uns liebevoll in die Arme. Er küsste uns auf beide Wangen, und Ela quiekte vor Freude.

»Wie war die Reise?«, fragte Bapuji.

Ich war so eingeschüchtert, dass ich zu stottern begann. »Bapuji, ich bin den ganzen Weg vom Bahnhof aus gelaufen.«

Er lachte, und ich sah ihn zwinkern. »Was du nicht sagst. Ich bin stolz auf dich«, sagte er und drückte mir noch mehr Küsse auf die Wange.

Ich spürte sofort seine bedingungslose Liebe, und die war in

dem Moment genau das, was ich brauchte. Ich empfand sie als einen Segen.

Und viele Segnungen sollten dieser ersten noch folgen.

Meine Eltern und Ela blieben nur für einige Tage im Ashram, dann machten sie sich auf den Weg, um die große Familie meiner Mutter in anderen Teilen Indiens zu besuchen. Ich jedoch sollte für die nächsten zwei Jahre bei Bapuji leben, mit ihm reisen und dabei von einem naiven zwölfjährigen Kind zu einem etwas einsichtigeren jungen Mann von vierzehn Jahren heranwachsen. In dieser Zeit lernte ich seine Lektionen. Sie haben mein Leben für immer verändert.

Bapuji hatte oft ein Spinnrad neben sich stehen. Und so stelle ich mir sein Leben gern als einen goldenen Faden aus Geschichten und Lektionen vor, der sich durch die Generationen spinnt und all unsere Leben zu einem elastischeren Stoff verwebt. Inzwischen kennen viele Menschen meinen Großvater nur noch aus dem Kino, oder sie erinnern sich, dass er einst zum gewaltlosen Widerstand aufgerufen und die Bewegung der Gewaltlosigkeit ins Leben gerufen hat und damit viele inspirierte, zum Beispiel auch die Bürgerrechtsbewegung in den Vereinigten Staaten. Ich jedoch kannte ihn als warmherzigen, liebevollen Großvater, der in mir das Beste suchte – und es auf diese Weise auch hervorbrachte. Er ermutigte mich und so viele andere Menschen dazu, besser zu sein, als wir uns das je zugebraut hätten. Politische Gerechtigkeit war ihm wichtig, aber nicht aus einer gloriosen theoretischen Perspektive heraus, sondern weil ihm die Notlage jedes Einzelnen naheging. Er glaubte, dass jeder von uns es verdient habe, das bestmögliche Leben zu leben.

Wir alle brauchen – heute mehr denn je – Bapujis Lektionen. Mein Großvater wäre traurig über das Ausmaß von Wut in der heutigen Welt. Aber verzweifeln würde er nicht.

---

*Die ganze Menschheit ist eine Familie.*

---

»Die ganze Menschheit ist eine Familie«, sagte er immer wieder. Zu seinen Lebzeiten wurde er bedroht und gehasst, doch seine praktische Philosophie der Gewaltlosigkeit half Indien, sich zu befreien, und diente der ganzen Welt als Vorbild dafür, wie man die Menschenrechte voranbringen konnte.

Gerade jetzt, in diesem Moment, sollten wir uns auf ihn und seine Lehre besinnen. Wir sollten einander nicht länger bekämpfen und uns den tatsächlichen Bedrohungen widmen. Tödliche Bombenanschläge gehören inzwischen zu unserem Alltag. Wir werden Zeugen, wie Polizisten und friedliche Demonstranten kaltblütig umgebracht werden. In unseren Schulen und Straßen werden Kinder ermordet, und die sozialen Medien sind ein Forum für Hass und Vorurteile. Politiker schüren Gewalt und Wut, anstatt einen gemeinsamen Nenner zu suchen.

Mein Großvater begriff die Gewaltlosigkeit nie als Passivität oder Schwäche. Gewaltlosigkeit war für ihn ein Mittel, sich moralisch und ethisch zu stärken und sich selbst in die Lage zu versetzen, die Gesellschaft in Einklang zu bringen. Am Anfang, als er dabei war, seine Gewaltlosigkeitskampagnen zu entwickeln, bat er die Menschen um Hilfe, einen Namen für seine neue Bewegung zu finden, und einer seiner Cousins schlug das Sanskrit-Wort *sadagraha* vor, was so viel wie »Festhalten am Guten« bedeutet. Das Wort gefiel Bapuji, doch er beschloss, es ein wenig abzuwandeln, in *satyagraha*, was in etwa »Festhalten an der Wahrheit« heißt. Später wurde seine

Wortschöpfung auch mit »Seelenkraft« übersetzt, was uns eindringlich daran erinnert, dass, wer die richtigen Werte hat, auch wirklich große Kraft daraus schöpft.

Ich glaube, was wir alle im Moment brauchen, ist eine Rückkehr zur *satyagraha*, zur »Seelenkraft« meines Großvaters. Er rief eine Bewegung ins Leben, die zu einer gewaltigen politischen Umwälzung führte und Millionen von Indern Selbstbestimmung brachte. Doch das Wichtigste ist, dass Bapuji zu zeigen versuchte, dass wir unsere Ziele durch Liebe und Wahrhaftigkeit erreichen können und dass die größten Fortschritte dann geschehen, wenn wir unser Misstrauen aufgeben und Kraft schöpfen aus einer positiven Einstellung und unserer eigenen Zivilcourage.

Mein Großvater vertraute keinen Etiketten. Spaltungen zwischen den Menschen wollte er verhindern. Obwohl er zutiefst spirituell war, lehnte er jede Religion ab, die die Menschen eher auseinander als zusammenbrachte. Im Ashram standen wir jeden Tag um 4:30 Uhr auf, um uns fertig zu machen für die Fünf-Uhr-Gebete. Bapuji hatte universale Gebete aus den Texten der verschiedensten Religionen herausgefiltert. Er glaubte, dass jede Religion ein Quäntchen Wahrheit enthalte und dass es problematisch sei, zu glauben, das Quäntchen sei die ganze und einzige Wahrheit.

Bapuji sprach sich gegen die britische Herrschaft und für die Selbstbestimmung aller Menschen aus, und dafür saß dieser Mann, der nichts als Liebe und Frieden verbreiten wollte, fast sechs Jahre lang in indischen Gefängnissen. Seine Gedanken über Frieden und Eintracht waren für viele derart bedrohlich, dass er, seine Frau und sein bester Freund und Vertrauter, Mahadev Desai, hinter Gittern landeten. Desai erlitt einen Herzinfarkt und starb 1942 im Gefängnis, und auch Großvaters geliebte Frau Kasturba schaffte es nicht; sie starb, ihren Kopf in seinem Schoß, am 22. Februar 1944. Drei

Monate nach ihrem Tod kam Großvater als einziger Überlebender aus dem Gefängnis frei. Bald darauf nahm er mich zu sich und machte es sich zur Aufgabe, mir beizubringen, auf was es im Leben wirklich ankommt.

Die zwei Jahre, die ich bei Bapuji verbrachte, waren für uns beide eine wichtige Zeit. Sein Engagement für ein unabhängiges Indien begann Früchte zu tragen, doch die damit verbundene Gewalt und die Teilung Indiens gehörten nicht zu seinem Traum. Während sich auf der Weltbühne vieles veränderte, lernte ich, mich selbst zu verändern, indem ich meine eigenen, oft schwer in den Griff zu bekommenden Emotionen überwand und entdeckte, wie ich mein Potenzial ausschöpfen und die Welt mit anderen Augen sehen konnte. Bapuji zeigte mir in einfachen, praktischen Lektionen, wie ich meine persönlichen Ziele erreichen konnte. Gleichzeitig durfte ich Zeuge der Geschichte Indiens werden. Es war ein Intensivkurs in seiner Philosophie: »Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.«

---

*Sei du selbst die Veränderung,  
die du dir wünschst für diese Welt.*

---

Diese Veränderung brauchen wir, jetzt sofort, da die Pegel von Gewalt und Hass weltweit ins Unerträgliche steigen. Viele Menschen sehnen sich verzweifelt nach Veränderung, aber sie fühlen sich machtlos den Verhältnissen ausgeliefert. Die extreme Ungleichheit führt dazu, dass fünfzehn Millionen Kinder in den USA und Hunderte Millionen in der Welt häufig nicht genug zu essen haben, wäh-

rend andere im Überfluss leben und glauben, ihr Besitz sei eine Lizenz zur Verschwendung. Vor Kurzem beschädigten Rechtsfaschisten auf einem Marktplatz in Nordindien die Statue meines Großvaters und prophezeiten: »Ihr werdet die Zeugen der Spuren des Terrors sein.« Dafür – um diesen Wahnsinn zu beenden – müssen wir unsere Leben ändern.

Genau dieser Moment unserer Geschichte war es, den mein Großvater befürchtete. Nur eine Woche bevor er ermordet wurde, fragte ihn ein Journalist: »Was, glauben Sie, wird aus Ihrer Philosophie, wenn Sie sterben?« Sehr traurig erwiderte Bapuji: »Die Leute werden mich verehren im Tod, aber sie werden meine Sache nicht zu ihrer Sache machen.« Wir müssen seine Sache wieder zu unserer machen. Seine Alltags-Weisheit kann uns helfen, die Probleme zu lösen, denen wir auch heute noch gegenüberstehen. Noch nie haben wir meinen Großvater so dringend nötig gehabt wie in diesem Moment.

Bapuji verband transzendente Wahrheiten mit praktischer Anleitung, um den Lauf der Geschichte zu ändern. Jetzt ist es an der Zeit, dass wir ihm folgen.

Die Lektionen, die ich von Bapuji gelernt habe, haben mein Leben verwandelt, und ich hoffe, sie werden auch dir helfen, in deinem Leben einen tieferen Frieden und Sinn zu entdecken.

---

# LEKTION EINS

## Wut ist ein Geschenk

---

Mein Großvater setzte die Welt in Erstaunen, weil er auf Gewalt und Hass mit Liebe und Vergebung antwortete. Er wurde nie zum Opfer seiner Wut.

Mir gelang das weniger gut. Ich wuchs als indisches Kind im rassistisch aufgeladenen Südafrika auf und wurde von weißen Kindern attackiert, weil ich nicht weiß war, und von schwarzen Kindern, weil ich nicht schwarz genug war. Ich erinnere mich, wie ich, um Süßigkeiten zu kaufen, an einem Samstagnachmittag durch eine Wohngegend lief, in der ausschließlich Weiße lebten. Plötzlich gingen drei Jungs, Teenager, auf mich los. Einer schlug mir ins Gesicht, und als ich fiel, begannen die anderen beiden zu lachen und mich mit Füßen zu treten. Ich war erst neun Jahre alt. Ein Jahr später feierte meine Familie das hinduistische Lichterfest bei Freunden in der Stadt. Auf dem Weg dorthin lief ich an einer Gruppe junger Afrikaner vorbei, die an der Straßenecke herumhingen. Einer von ihnen schlug mich mit einem Stock heftig auf den Rücken. Nur

weil ich Inder war. Ich schäumte vor Wut und nahm mir vor, mich zu revanchieren.

Ich begann, Gewichtheben zu trainieren, aus der vagen Vorstellung heraus, es würde mich stark genug machen, um Rache zu üben. Meine Eltern, Bapujis Lehren der Gewaltlosigkeit verpflichtet, waren verzweifelt, weil ich so oft in Prügeleien verwickelt wurde. Sie versuchten, meine Aggression zu mildern, doch sie kamen nicht an gegen meine Wutanfälle.

Ich war auch nicht gerade froh über meine andauernde Wut. Dass ich den Groll hinunterschluckte und Rachefantasien hegte, machte mich nicht stärker, sondern schwächer. Meine Eltern hofften, mein Aufenthalt bei Bapuji im Ashram würde mir helfen, meinen inneren Furor wenigstens zu verstehen, um dann besser damit zurechtzukommen. Das war auch meine Hoffnung.

Die ersten Begegnungen mit meinem Großvater überraschten mich. Man konnte tun und sagen, was man wollte, er blieb scheinbar immer gelassen und beherrscht. Ich gab mir selbst das Versprechen, seinem Beispiel zu folgen, und für eine Weile gelang es mir auch ganz gut. Nachdem meine Eltern und meine Schwester abgereist waren, traf ich ein paar gleichaltrige Jungs, die im nahe gelegenen Dorf wohnten, und wir begannen, miteinander zu spielen. Ein alter Tennisball diente ihnen als Fußball, und ich legte ein paar Steine als Torpfosten hin.

Ich spielte sehr gern Fußball. Zwar machten sich die Kinder vom ersten Tag an über meinen südafrikanischen Akzent lustig, doch ich hatte schon Schlimmeres erlebt, also tolerierte ich die Sticheleien. Aber als ich stürmisch dem Ball nachjagte, stellte mir einer der Jungen absichtlich ein Bein. Ich fiel auf den harten, staubigen Boden. Mein Ego war ebenso verletzt wie mein Knie – ich spürte die altbekannte Wut hochkochen, mein Herz begann zu rasen, und

meine Seele schrie nach Vergeltung. Hastig schnappte ich mir einen der Steine, stand wutentbrannt auf, hob den Arm, um den Stein mit voller Wucht auf den Übeltäter zu schleudern.

Doch eine leise Stimme in meinem Kopf sagte: »Tu es nicht.« Ich warf den Stein auf den Boden und rannte zum Ashram zurück. Tränenüberströmt lief ich zu meinem Großvater und erzählte ihm die Geschichte.

»Ich bin die ganze Zeit über wütend, Bapuji. Ich weiß nicht mehr weiter.«

Ich hatte mich nicht bewährt und dachte, er wäre nun enttäuscht von mir. Doch Bapuji klopfte mir nur besänftigend auf die Schulter und sagte: »Hol dein Spinnrad und lass uns beide ein bisschen Baumwolle spinnen.« Gleich nach meiner Ankunft im Ashram hatte mir mein Großvater gezeigt, wie man spinnt. Jeden Morgen und jeden Abend saß ich eine Stunde lang am Spinnrad; es war sehr beruhigend. Bapuji übte sich, lange bevor überhaupt jemand dieses Wort gebrauchte, in Multitasking. Oft sagte er: »Während wir hier zusammen sitzen und uns unterhalten, können unsere Hände ein bisschen spinnen.« Also holte ich das kleine Gerät und stellte es auf.

Bapuji lächelte und bereitete sich darauf vor, zusammen mit der Baumwolle eine Lektion auszuspinnen.

»Ich will dir eine Geschichte erzählen«, sagte er, als ich mich neben ihn setzte. »Es war einmal ein Junge, der war so alt wie du. Er war immer wütend, weil nichts so zu laufen schien, wie er es sich wünschte. Und er konnte nicht erkennen, wie wertvoll die Sichtweisen anderer Leute sind, und deshalb fühlte er sich von ihnen oft provoziert und reagierte mit einem Wutanfall.«

Ich vermutete, der Junge sei ich, deshalb spann ich weiter und hörte dabei sehr aufmerksam zu.

»Eines Tages wurde er in eine schwere Schlägerei verwickelt und beging, ohne es zu wollen, einen Mord«, fuhr Bapuji fort. »Dieser Augenblick unkontrollierter Wut zerstörte, weil er einem anderen das Leben nahm, auch das seine.«

»Bapuji, ich verspreche, ich werde mich bessern.« Ich hatte nicht die leiseste Ahnung, wie ich das bewerkstelligen sollte, doch ich wollte nicht, dass meine Wut jemals einen Menschen tötete.

Bapuji nickte. »Da hat sich eine Menge Wut in dir angestaut«, sagte er. »Deine Eltern haben mir von den vielen Prügeleien erzählt, in die du zu Hause verwickelt warst.«

»Ich bedaure das sehr«, sagte ich und fürchtete, ich würde wieder zu weinen beginnen.

Doch Bapuji war auf etwas ganz anderes aus, als ich gedacht hatte. Er blickte hinter seinem Spinnrad hervor und sah mich an. »Ich bin froh, dass Wut bei dir so viel auslösen kann. Wut ist etwas Gutes. Ich werde andauernd wütend«, gab er zu, während seine Finger wieder begannen, das Rad zu drehen.

Ich dachte, ich hätte mich verhöhrt. »Ich habe dich noch nie wütend erlebt«, antwortete ich.

»Weil ich gelernt habe, meine Wut für das Gute zu nutzen«, erklärte er. »Wut ist für einen Menschen wie Benzin für ein Auto – sie treibt einen an, damit man weiterkommt, an einen besseren Ort. Ohne sie hätte man keinerlei Motivation, sich einem Problem zu stellen. Wut ist die Energie, die uns zwingt, zu definieren, was gerecht ist und was ungerecht.«

---

*Wut ist für einen Menschen wie Benzin  
für ein Auto – sie treibt einen an, damit man weiterkommt,*

*an einen besseren Ort. Ohne sie hätte man keinerlei  
Motivation, sich einem Problem zu stellen.  
Wut ist die Energie, die uns zwingt, zu definieren,  
was gerecht ist und was ungerecht.*

---

Großvater erklärte, auch er habe als Junge in Südafrika unter schlimmen Vorurteilen gelitten, und es habe ihn wütend gemacht. Doch mit der Zeit habe er gelernt, dass es nichts bringe, auf Vergeltung aus zu sein. Und so habe er begonnen, mit Mitgefühl gegen Vorurteile und Diskriminierung zu kämpfen, indem er auf Wut und Hass freundlich und mitfühlend reagiere. Er glaube an die Kraft der Liebe. Rachefantasien halte er für sinnlos. »Auge um Auge – und die ganze Welt wird blind sein«, sagte er.

Ich staunte und begriff, dass Bapuji nicht von Geburt an so gleichmütig gewesen war. Inzwischen war er zwar ein hoch geachteter Mann und trug den Ehrentitel *Mahatma*, aber einst war er nur ein ungezogenes Kind gewesen. Als er in meinem Alter gewesen war, hatte er seinen Eltern Geld gestohlen, um sich dafür Zigaretten zu kaufen. Und er hatte Konflikte mit anderen Kindern gehabt. Die Hochzeit mit meiner Großmutter war arrangiert worden, als sie beide erst dreizehn Jahre alt gewesen waren. Damals war er so unbeherrscht gewesen, dass er sie manchmal angebrüllt hatte. Und einmal, nach einem Streit, hatte er tatsächlich versucht, sie aus dem Haus zu werfen. Doch er hatte den Menschen, zu dem er sich allmählich entwickelte, nicht ausstehen können, und so hatte er begonnen, an sich zu arbeiten, um zu werden, was er sein wollte: ein gelassener und zufriedener Mensch.

»Also könnte ich das auch lernen?«, fragte ich.

»Du bist gerade schon dabei«, sagte er lächelnd.

Während wir beide nun schweigend an unseren Spinnrädern saßen, ließ ich den Gedanken auf mich wirken, dass Wut zu etwas Gutem genutzt werden konnte. Ich würde die Wut vielleicht immer noch *spüren*, doch ich könnte lernen, sie für positive Ziele einzusetzen – so wie Großvater, der in aller Gelassenheit die politischen Veränderungen in Südafrika und Indien vorangetrieben hatte.

Nachdem wir eine Weile gearbeitet hatten, gab mir Bapuji noch ein weiteres Beispiel dafür, wie Wut zu etwas Gutem geführt hatte. Seit Jahrhunderten hatte die Baumwollindustrie in Indien Stoff produziert, doch mittlerweile kauften die riesigen Textilfabriken Großbritanniens indische Baumwolle auf, verarbeiteten sie und verkauften den Stoff teuer an die Inder. Die Leute waren wütend; sie waren in Lumpen gekleidet, weil sie sich den in England hergestellten Stoff nicht leisten konnten. Doch anstatt die britische Industrie anzugreifen, begann Bapuji selbst zu spinnen. Auf diese Weise wollte er die Familien dazu ermutigen, sich eigene Spinnräder anzuschaffen und sich selbst zu versorgen. Die Auswirkungen waren enorm und auch in England zu spüren. Als Bapuji sah, wie aufmerksam ich lauschte, führte er einen weiteren Vergleich an – er liebte Vergleiche! Diesmal verglich er Wut mit Elektrizität. »Wenn wir klug mit der Elektrizität umgehen, wird sie unser Leben bereichern, doch wenn wir sie missbrauchen, können wir sterben. Es ist mit der Wut wie mit der Elektrizität: Wir müssen lernen, sie weise und zum Wohl der Menschheit einzusetzen.«

---

*Wenn wir klug mit der Elektrizität umgehen,  
wird sie unser Leben bereichern,*

*doch wenn wir sie missbrauchen, können wir sterben.*

*Es ist mit der Wut wie mit der Elektrizität:*

*Wir müssen lernen, sie weise und  
zum Wohl der Menschheit einzusetzen.*

---

Ich wollte nicht, dass meine Wut jemals wieder einen Kurzschluss verursachte. Weder in meinem Leben noch im Leben eines anderen. Vielmehr sollte sie ein Funke der Veränderung werden. Aber wie sollte ich das bewerkstelligen?

Bapuji war ein zutiefst spiritueller Mensch, doch er besaß auch eine praktische Seite. Er drückte mir ein Notizbuch und einen Bleistift in die Hand und sagte, ich solle ein Tagebuch meiner Wut führen.

»Jedes Mal, wenn du diese heftige Wut verspürst, hältst du kurz inne und schreibst auf, wer oder was dieses Gefühl ausgelöst hat und warum er oder es dich so zornig gemacht hat«, trug er mir auf. »Dein Ziel ist: Du willst die Ursache deiner Wut entdecken. Nur wenn du die Ursache verstehst, kannst du dein Problem lösen.«

Das Wichtigste sei, erklärte Bapuji, die Ansichten aller anderen gelten zu lassen. Ein Tagebuch der Wut sei nicht dazu da, Dampf abzulassen und sich dabei auch noch im Recht zu fühlen – auch wenn viele Leute es so praktizieren und auf diese Weise ihre Wut eher steigern. Nein, ein Wuttagebuch sollte dazu dienen, die Ursache eines Konflikts aufzudecken und eine Lösung dafür zu finden. Es sollte mir helfen, Abstand zu mir selbst zu gewinnen, um den Standpunkt des anderen wahrzunehmen. Das bedeutete aber nicht, der anderen Person und ihrer Ansicht das Feld zu überlassen. Es war eine gute Methode, um eine Lösung zu finden, die nicht noch mehr Ärger und Ressentiments verursachte.

Manchmal möchten wir Konflikte lösen und machen alles nur schlimmer. Wir werden wütend und drohen und glauben, die Leute hörten dann eher auf uns. Doch weder bei Kindern noch bei Erwachsenen führen Attacken, Kritik und Strafandrohungen zum Erfolg. Entfesselte Wut führt nur zur Eskalation einer Auseinandersetzung. Wir werden zu Tyrannen und merken nicht, dass Tyrannen im Grunde alles andere als stark sind. Auf dem Schulhof, im Betrieb oder in der Politik sind es meist die Schwächsten und Unsichersten, die gemein sind und glauben, mit Kritik an anderen Stärke zeigen zu können. Bapuji brachte mir bei, dass ein Mensch, der wirkliche Stärke besitzt, fähig ist, die Sichtweise eines anderen nachzuvollziehen, und vor allem kann er vergeben.

Bapuji beklagte, dass wir uns viel Zeit dafür nehmen, einen starken und gesunden Körper aufzubauen, doch keine oder nur sehr wenig Zeit, um einen starken und gesunden Geist aufzubauen. Wer seinen Geist nicht kennt und lenken kann, gerät in Wut und sagt oder tut Dinge, die er später bereut. Wahrscheinlich spüren wir es täglich Dutzende Male, wie diese Wut und Enttäuschung in uns hochkocht, und müssen jedes Mal entscheiden, wie wir damit umgehen. Ein Arbeitskollege sagt etwas, und wir reagieren barsch, oder wir bekommen eine provozierende E-Mail und feuern spontan zurück. Wir lassen sogar zu, dass unsere Wut die Menschen verletzt, die wir am meisten lieben, unsere Kinder oder unseren Partner. Wenn sie uns enttäuschen oder etwas sagen, das uns gegen den Strich geht, schlagen wir um uns.

Unsere Worte können die Menschen, die wir eigentlich freundlich und liebevoll behandeln sollten, so sehr verletzen, dass es nicht wieder gutzumachen ist – und wir erkennen nicht, dass die Wut auch uns selbst verletzt. Man bedenke nur, wie elend man sich fühlt, wenn man beleidigend oder grausam zu jemandem war. Der

Körper verkrampft sich, und das schlechte Gewissen brennt in uns. Oder aber man schluckt die Wut hinunter, weiß aber nicht, wohin mit ihr. Dann wird man von seinem Zorn verzehrt und kann sich auf nichts anderes konzentrieren. Wut engt die Welt ein, sodass man nur noch den Augenblick der Beleidigung wahrnimmt. Später beruhigt man sich vielleicht und will sich entschuldigen, doch der Schaden ist entstanden. Unbesonnen um sich schlagen ist wie schießen: Die Kugel kehrt nie wieder ins Gewehr zurück.

Wir dürfen nicht vergessen, dass wir die Wahl haben: Wir können uns auch anders verhalten.

An jenem Tag am Spinnrad sagte Bapuji, es sei dringend notwendig, Wut als eine Art Warnung davor zu verstehen, dass etwas nicht stimme. Dies in ein Tagebuch zu notieren sei nur ein erster Schritt. Indem ich die Kontrolle über meinen Geist erlangen würde, sei in Zukunft dafür gesorgt, dass ich angemessen reagieren könne. »Du wirst dann nicht mehr sagen, was du nicht auch wirklich meinst, und du wirst die anderen nicht mehr verletzen«, erklärte Großvater. »Im Gegenteil, du kannst dich stattdessen auf eine Lösung konzentrieren, mit der alle glücklich sind. Dazu musst du dir bewusst machen, warum deine spontane Erwiderung zu nichts geführt hat. Und darüber nachdenken, wie du reagieren müsstest, um besser verstanden zu werden.«

»Ich muss meinen Geist stärken, Bapuji!«, sagte ich. »Wie soll ich das üben?«

Er trug mir auf, ganz einfach zu beginnen. Ich solle mich in ein ruhiges Zimmer setzen, ohne jede Ablenkung (heutzutage heiße das: kein Handy!), und etwas Schönes vor mich halten, eine Blume oder das Foto einer Blume. Ich solle mich für eine Minute oder länger ganz auf das Objekt konzentrieren, dann die Augen schließen und schauen, wie lange ich das Bild in meinem Geist bewahren

könne. Am Anfang verschwinde es möglicherweise, sobald ich meine Augen schließe. Doch mit regelmäßigem Üben könne ich das Bild immer länger in mir bewahren. Dies zeige, dass ich mich von den Ablenkungen abwende und Kontrolle über meinen Geist erlange.

»Wenn du vorankommst«, sagte er, »kannst du zu Stufe zwei der Übung weitergehen. Schließe in der Stille wieder die Augen und nimm einfach nur wahr, wie du einatmest und ausatmest. Versuche dein Bewusstsein auf deinen Atem zu lenken und konzentriere dich darauf. Halte alle anderen Gedanken fern. Mit diesen Übungen wirst du eine größere Kontrolle über deine Reaktionen erlangen, und du wirst im kritischen Augenblick nicht mehr überstürzt handeln.«

Am folgenden Tag begann ich mit Bapujis Übung, und bis heute praktiziere ich sie immer noch gewissenhaft. Es ist und bleibt die beste Methode, die ich kenne, um die Kontrolle über den Geist zu erlangen. Es dauerte ein paar Monate, bis ich lernte, meine Wut in kluge Handlungen umzusetzen, doch mit der Zeit gelang es mir. Wut auf diese Weise zu kanalisieren ist eine lebenslange Übung. Es genügt nicht, diese Übung einige Monate lang zu praktizieren, denn auch wenn man sie beherrscht, ist die lebenslange Praxis unerlässlich. Die Lebensumstände ändern sich immer wieder und damit auch die Faktoren, die Wut auslösen. Deshalb muss man immer wachsam sein.

Ich fragte mich, wie mein so sanftmütiger Großvater darauf gekommen war.

»Bapuji, wie hast du herausgefunden, dass Wut so nützlich ist und so viel bewirken kann?«

Er hörte auf zu spinnen und lachte laut. »Es war deine Großmutter, die mir diese Lektion erteilt hat.«

»Wirklich? Wie das? Erzähl!«

»Als man mich verheiratet hat, war ich noch sehr jung und hatte keine Ahnung, wie man mit einer Ehefrau umgeht. Nach der Schule ging ich immer wieder in die Bibliothek und suchte nach Büchern über eheliche Beziehungen. Einmal hatten wir Streit, und ich begann zu schreien, doch sie antwortete ruhig und vernünftig. Das verschlug mir die Sprache. Später, als ich über diese Begebenheit nachdachte, wurde mir klar, wie unberechenbar man wird, wenn man wütend ist, und wie wunderbar deine Großmutter diese Situation entschärft hat. Hätte sie zornig dagegehalten, hätten wir um die Wette geschrien, und wer weiß, wie es ausgegangen wäre. Je länger ich darüber nachdachte, desto überzeugter war ich, dass wir alle lernen müssen, unsere Wut klug zu nutzen.«

Meine Großmutter war vor Kurzem im Gefängnis gestorben, man hatte sie zusammen mit Bapuji wegen zivilen Ungehorsams festgenommen, und ich wusste, wie sehr er sie vermisste. Jeden Monat hielt er eine Andacht zu ihrem Gedenken. Durch seine Geschichte erkannte ich, dass eine ruhige Antwort der Wut die Schärfe nehmen kann. Und ihre Reaktion war ja auch ziemlich ungewöhnlich. Normalerweise beginnt der eine zu schreien und der andere verteidigt sich, indem er noch lauter schreit. Und so schaukelt sich die Wut hoch und höher. Bleibt man jedoch freundlich, obwohl man verletzt oder gereizt wurde, verpufft meist auch die Wut des anderen.

Als Bapuji mich dies lehrte, verstand ich diese Lektion nur theoretisch. Erst Jahre später wurde sie für mich in einer konkreten Situation erfahrbar, in der all meine Gefühle hochkochten und die ich erfolgreich meisterte. Ich war zweiundzwanzig Jahre alt und lebte wieder in Südafrika. Mein Verwandtschaftsbesuch in Indien neigte sich dem Ende zu – ich bereitete meine Heimreise vor, um

zu Hause beim Kampf gegen Diskriminierung und Apartheid dabei zu sein –, da bekam ich eine akute Blinddarmentzündung und musste sofort operiert werden. Sunanda Ambegaonkar, die Krankenschwester in der Notaufnahme, war nicht nur schön, sondern auch liebenswürdig. In den fünf Tagen, die ich in der Klinik lag, eroberte sie mein Herz. Wir waren beide ziemlich schüchtern, und es dauerte lange, bis ich sie zu einem gemeinsamen Kinobesuch überreden konnte. Schließlich stand ich ein paar Tage später pünktlich um fünfzehn Uhr vor dem Kino und wartete und wartete. Und wartete. Endlich, um kurz vor sechs, tauchte sie auf. Sie hatte nicht erwartet, mich noch vorzufinden. Sie behauptete, ein medizinischer Notfall habe sie aufgehalten. Später gab sie zu, sie habe einfach kalte Füße gekriegt.

Trotz dieses holprigen Anfangs verliebten wir uns ineinander und heirateten später sogar. Sunanda benötigte ein Visum für Südafrika, und ich ging davon aus, dass das leicht zu bekommen sei. Schließlich war ich Staatsbürger und hatte das Recht, meine Ehefrau mitzubringen. Aber damals herrschte die rigideste Apartheid, und Sunanda war nicht willkommen. Über ein Jahr lang versuchten wir alles, um die Behörden dazu zu bewegen, uns gemeinsam einreisen zu lassen. Vergeblich, sie durfte nicht. Ich musste mich also entscheiden, ob ich mit meiner Braut in Indien leben wollte oder mit meiner verwitweten Mutter und meinen Schwestern in Südafrika. Ich war wütend und verzweifelt. Wie konnte eine Regierung derart sinnloses Leid verursachen? Die Entscheidung zerriss mich. Aber ich beschloss, mit meiner von mir angebotenen Frau in Indien zu leben.

Etwa zehn Jahre später besuchte mich ein guter Freund in Indien. Als ich am Schiff auf ihn wartete, ergriff ein weißer Mann meine Hand und sagte, er werde für knapp eine Woche in Bombay sein

und wolle unbedingt die Stadt besichtigen. Ich sei der erste Inder, dem er begegne, und ob ich ihm vielleicht helfen könne. Er stellte sich als Mitglied des südafrikanischen Parlaments vor.

Ich spürte den alten Zorn in mir hochsteigen. Seine Regierung hatte mich verletzt, sie hatte mich nicht gemeinsam mit meiner Frau ins Land zurückkehren lassen. Ich wollte ihm nicht helfen – ich wollte ihn ins Meer werfen, ich wollte mich rächen. Aber damals hatte ich schon einige Erfahrung mit Bapujis Lektionen. Ich wusste, wie man seine Wut intelligent zügelt. Also bemühte ich mich und beschloss, nichts zu überstürzen. Ich gab ihm die Hand, erklärte höflich, ich sei ein Opfer der Apartheid und lebe gezwungenermaßen in Indien, weil die südafrikanischen Behörden verhindert hätten, dass meine Angetraute mit mir nach Südafrika ziehen könne.

»Ich bin nicht einverstanden mit dem, was Ihre Regierung tut«, sagte ich, »dennoch sind Sie Gast dieser Stadt, und ich werde dafür sorgen, dass Sie einen angenehmen Aufenthalt haben.«

Nachdem ich meinen Freund versorgt hatte, nahmen meine Frau und ich uns des Ehepaars an und verbrachten ein paar Tage mit Bombay-Sightseeing. Wir waren freundlich zu ihnen und zeigten ihnen die Sehenswürdigkeiten. Wir sprachen über Apartheid und darüber, wie sie unsere Familie auseinandergerissen hatte. Am letzten Tag, als wir Abschied nahmen, begannen die beiden zu weinen.

»Sie haben uns die Augen geöffnet«, sagte er und umarmte mich. »Unsere Vorurteile sind unser Verhängnis. Es bleibt mir wohl nichts anderes übrig, als für ein besseres Südafrika ohne Apartheid zu kämpfen.«

Als sie das Schiff bestiegen, schaute ich ihnen nach und hatte so meine Zweifel. Es waren doch nur ein paar Tage gewesen, die wir zusammen verbracht hatten. Was sollten die schon an seiner Ein-

stellung verändert haben? Zu meiner Frau sagte ich: »Aus den Augen, aus dem Sinn. Warten wir's ab und schauen, was kommt.«

Nein, lange mussten wir nicht warten. Kaum zurück in der Heimat, fing er an, sich gegen die Apartheid auszusprechen. Er widersprach so leidenschaftlich, dass die Regierungspartei ihn schasste und er bei den nächsten Wahlen unterlag. Doch er blieb seinen Überzeugungen treu – und seine Überzeugungskraft hat zweifellos geholfen, andere zu überzeugen.

Diese unglaubliche Veränderung bewies mir die Kraft des klugen Umgangs mit Wut, die Philosophie meines Großvaters. Hätte ich den südafrikanischen Parlamentarier barsch angefahren oder ihn gar, meinen spontanen Regungen folgend, ins Meer geworfen, hätte mir das einen kurzen Moment der Genugtuung verschafft. Ich hätte einen Regierungsbeamten gerügt – das hatte er schließlich verdient! Aber das Endergebnis wäre keineswegs befriedigend gewesen. Er wäre nach Hause zurückgekehrt, fester denn je davon überzeugt, dass Rassismus die richtige Gesinnung sei und man sich von Schwarzen und Indern besser fernhalten solle.

Ein kluger Umgang mit Wut verbessert das Leben auf persönlicher wie auf globaler Ebene. Das erkannte Großvater schon aufgrund seiner frühen politischen Erfahrungen. Im Jahr 1913, als er noch in Südafrika lebte, wollte er eine Kampagne gegen Vorurteile und Rassenentrennung organisieren. Er bat die Regierung freundlich um einen Dialog und vermied dabei ganz bewusst aggressive oder anklagende Worte. Als die Behörde darauf nicht reagierte, ließ er die Öffentlichkeit wissen, dass er eine friedliche Lösung suche und keine aggressiven Absichten hege, und er bat die Leute, ihn durch Bürgerproteste zu unterstützen.

Etwa um dieselbe Zeit kündigten die Arbeiter der südafrikanischen Eisenbahn einen Streik für bessere Arbeitsbedingungen an.

Großvater erkannte, dass dies ein enormer Nachteil sein und die Aufmerksamkeit aller in Anspruch nehmen würde, also entschied er, seine Kampagne zu verschieben, bis der Streik zu Ende wäre.

»Mach doch bei uns mit«, schlug einer der Streikführer vor. »Ver-einen wir die Kräfte. Ein Streik ist eine legitime gewaltlose Aktion, und wir kämpfen gegen denselben Feind.«

»Ich betrachte niemanden als meinen Feind«, erwiderte Großvater. »Alle sind meine Freunde. Ich möchte aufklären und die Herzen verändern.«

Die Arbeiter streikten wie geplant, sie gingen auf die Straße und schrien ihre wütenden Parolen. Sie waren zornig und enttäuscht und leicht zu Gewalt anzustacheln. Dies wiederum diente der Polizei als Rechtfertigung, mit unverhältnismäßiger Härte gegen sie vorzugehen. Nach etwa vier Tagen war der Streik gebrochen und die Arbeiter mussten zurück an ihre Arbeit, ohne irgendetwas erreicht zu haben.

Kurz darauf startete Bapuji seine Kampagne gegen Diskriminierung. Er setzte bei seinem Protest auf einen gelassenen Ton, frei von Wut. Trotz ihres brutalen Vorgehens bezeichnete er weder die Polizei noch die Regierung als seine Feinde. Er wollte die Sympathie aller gewinnen – auch die der Polizisten –, er wollte sie nicht verletzen und auch nicht bloßstellen.

Als die Polizei begann, Leute festzunehmen, fügten sich Bapuji und seine Anhänger und stiegen ruhig in die Polizeitransporter ein. Andere Protestierende nahmen ihren Platz ein, und auch sie wurden weggebracht. So ging es weiter, bis die Gefängnisse nach zwei Wochen dermaßen überfüllt waren, dass sie niemanden mehr aufnehmen konnten. Daraufhin lud Innenminister General Jan C. Smuts Großvater zu einem Gespräch ein, um einen Konsens zu finden. Im Laufe dieses Treffens bekannte Smuts, nicht zu wissen, wie mit Groß-

vater und seinen Anhängern zu verfahren sei: »Sie sind stets so respektvoll, freundlich und rücksichtsvoll, dass es schwer ist, Ihnen mit Gewalt zu begegnen. Es war viel einfacher, gegen diese wutentbrannten Streikenden vorzugehen.«

Es ist nicht immer leicht, gelassen zu bleiben, wenn man mit Ungerechtigkeit und Gewalt konfrontiert wird, doch wer es einmal versucht und die Wirkung erlebt hat, wird darauf für immer vertrauen. Es braucht dazu kein großes Ereignis und keine Demonstration. Wir können diese Form des Umgangs Tag für Tag mit unseren Nächsten praktizieren. Wenn wir unsere Wut kanalisieren, werden wir feststellen, dass sich die Menschen in unserem Umfeld verändern. Niemand möchte tyrannisiert werden; wir alle wollen gemocht und verstanden werden. Jene Wut, die uns motiviert, Unrecht zu beheben, ist allerdings nur dann etwas wert, wenn es uns wirklich um eine Lösung geht und nicht nur darum, recht zu behalten.

An jenem Tag im Ashram kroch Bapuji hinter seinem Spinnrad hervor und umarmte mich in der Hoffnung, dass ich seine Lektion verstanden hatte. Er sagte: »Nutze deine Wut weise. Lass sie dir helfen, den Weg der Liebe und Wahrheit zu finden.«

---

*Nutze deine Wut weise. Lass sie dir helfen,  
den Weg der Liebe und Wahrheit zu finden.*

---

Ich spürte Bapujis tiefe Liebe, und von diesem Augenblick an verstand ich, dass Liebe und Zuneigung stärker sind als Wut. Mein gan-

zes Leben lang würde ich nicht aufhören, Unrecht und Vorurteilen  
entgegentreten, doch nie wieder mit dem Gefühl, ich brauche  
dafür einen großen Stein. Es gab einen anderen Weg.