



**Mehr Lungenkrebs bei Frauen**  
Welt-Nichtrauchertag: Experten warnen vor Anstieg der Krebsfälle.

→ GESUNDHEIT 23

## Buddhismus hat viele Gesichter

**Jubiläum.** Vor 30 Jahren wurde der Buddhismus in Österreich als Religion anerkannt. In welchen Bereichen des Lebens er Einzug gehalten hat, spiegelt ab Samstag die buddhistische „Kunst- & Kulturwoche“ wider. Vier Beispiele.

### Ökologewissen ohne Zeigefinger

**Umweltberaterin.** Buddhisten bedenken die Folgen des Handelns

„Buddha wäre Umweltaktivist gewesen“ – im Titel ihres Vortrages steckt die Überzeugung der Biologin Andrea Husnik: „Schaut man sich seine Lehren an, ist das offensichtlich. Und er hat zu hundert Prozent gemäß seiner Lehre gelebt.“ Husnik arbeitet seit 25 Jahren bei „die umweltberatung“. Für sie entsprechen Buddhas Lehren dem, was man unter Ökologischer Ethik versteht. „Das beginnt mit dem Naturgesetz von Ursache und Wirkung, das Buddha erklärte: Jede Handlung hat eine Auswirkung. Beute ich Ressourcen aus, gehen sie einmal zu Ende. Verwende ich Pestizide, landen sie im Essen. Erdbeeren im Winter bedingen den Transport, billiger Orangensaft ein billiges Pflücken durch Kinderarbeit.“

Husnik ist auch Buddhistin, seit über 30 Jahren. „Das bedeutet nicht automatisch, dass man im ökologischen Sinn achtsamer ist. Aber grundsätzlich überlegt sich ein Buddhist die Auswirkungen des Handelns.“ Trotzdem wollen Menschen konsumieren, sind nicht perfekt. Buddha nannte die Gründe dafür

in der „Verblendung“: „Einerseits die Unwissenheit über die Existenzweise der Welt, andererseits die Emotionen wie Gier und Hass. Aber im Buddhismus ist ganz wichtig: Erst, wenn ich weiß, dass alles voneinander abhängig ist, kann ich es beenden.“

Ebenso wichtig: Buddhismus missioniert nicht. „Buddha lebte seine Lehren.

Wer das hinterfragte, dem erklärte er sie.“ Das sei auch als Umweltberaterin richtig: Jene abholen, die sich dafür interessieren, wie man sich bewusster verhalten kann. „Aber nicht mit dem Zeigefinger.“ Denn im Buddhismus gibt es keine Bestrafungen, sondern im Sinne des Kausalitätsprinzips nur logische Folgen. – AXEL N. HALBHUBER



Husnik hält am 5.6. ihren Vortrag (www.buddhismus-austria.at)

### Körper und Geist besser spüren

**Yogalehrerin.** Durch Yoga und Meditation zur inneren Ruhe finden

Erika Erber hält nicht viel von Guru-Schüler-Beziehungen. Die Zen-Buddhistin und Yogalehrerin will in ihren Kursen niemanden religiös missionieren. Sie versteht sich als Begleiterin auf einem Weg, der zu steigender Selbstbestimmung führt. „Heute stehen viele unter Stress und Burn-out ist weit verbreitet. Umso wichtiger ist

zu lernen, besser mit dem eigenen Körper und Geist umzugehen“, sagt Erber. 1982 fand sie aufgrund gesundheitlicher Probleme zur buddhistischen Meditationspraxis. „Das Sitzen auf dem Meditationskissen war für mich anfangs sehr schmerzhaft. Ich habe mit Yoga begonnen, um beweglicher zu werden.“ Daraus entwickelte

sich eine Lebenseinstellung. 1995 machte sich Erber, die als Ingenieurin in der biochemischen Forschung arbeitete, als Yogalehrerin selbstständig.

Auch in ihrem Yoga finden sich Elemente der buddhistischen Lehren, so spielt Achtsamkeit eine zentrale Rolle. „Bei den Übungen ist es wichtig zu spüren, was im Körper und Geist vor sich geht, und dass man seine Stärken und Schwächen besser kennenlernt. Wir pushen die Teilnehmer nicht, sondern passen alle Übungen an die körperlichen Voraussetzungen des Einzelnen an. Dadurch erreichen wir optimale Wirkungen und vermeiden Überforderung.“

Darüber hinaus versteht sie Yoga als achtsames Umgehen mit der Umwelt. „Der Schlüssel liegt darin, durch Yoga und Meditation innere Ruhe und körperlich-geistiges Wohlbefinden zu erlangen, das unabhängig von äußerem Konsum ist. So lernen wir mit vergleichsweise einfachen Mitteln, den inneren Reichtum zu entwickeln und ein erfülltes Leben zu führen.“ – SANDRA LUMETSBERGER



Für Buddhistin Erika Erber wurde Yoga zur Lebenseinstellung

### Trend zur Innenschau

**ÖBR-Präsident.** Buddhismus in der Gesellschaft

„Die Bandbreite ist positiv“, sagt Gerhard Weißgrab und meint die unterschiedliche Intensität, mit der Menschen Buddhismus begegnen. „Ich sehe es als westlicher Mensch als Gnade, mir aus verschiedenen Religionen und Philosophien etwas aneignen zu können.“ Weißgrab ist seit 2006 Präsident der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft (ÖBR). Nur wer hier Mitglied ist, gilt in Österreich als Buddhist. Weißgrab: „Allerdings heißt Buddhist zu sein: versuchen, die Lehre Buddhas bestmöglich zu verstehen. Und dieses Verständnis in sein tägliches Leben zu integrieren.“ Denn niemand dürfe urteilen, ob jemand wirklich Buddhist ist.

Zwar sind Trends wie Meditation und Vegetarismus mit Buddhismus in Einklang, aber „oft werden Ideen in das eigene System integriert. Im authentischen Buddhismus müssen die Wurzeln aus Asien zu spüren sein. Man muss versuchen, den Weg innerer Einkehr zu gehen.“ Das unterscheidet die Erkenntnisreligion von Glaubensreligionen. Die über 3000 Mitglieder der

praktizierenden Buddhisten in Österreich. „Die ‚buddhistische Gifte‘ Gier, Hass, Verblendung stören viele Menschen. Außerdem erkennen viele die Unvollkommenheit. Und wie gut es ist, sich zur Innenschau zurückziehen.“ – ANH

Programm und Info zur Kunst- & Kulturwoche: www.buddhismus-austria.at/Jubilaeumsjahr2013



Erich Weißgrab, Präsident der österreichischen Buddhisten



Ist auch bei Kunst- & Kulturwoche zu hören: Werner Kodytek

### Übung mit dem Geist

**Musiker.** Durch Töne die Gegenwart vertiefen

Werner Kodytek ist kein typischer Vertreter buddhistischer Musik. Der Solist bezeichnet seine Richtung als „neue Musik“, die nicht zum Meditieren angelegt ist: „Sie befasst sich mit Überpersönlichem, wie dem Raum oder der Stille. Es ist ein Hineinkonzentrieren in das Geschehen. Ich treffe damit sicher

nicht jeden Geschmack. Nicht alle Buddhisten sind offen für zeitgenössische Musik“, sagt Kodytek.

Der Wiener ist praktizierender Mahayana-Buddhist. Eine Schule, die vor allem in China, Korea und Japan verbreitet ist. Vor 20 Jahren studierte er in Kioto buddhistische Musik. Er spielt seine Musik auf Wölfbrettzither, Mundorgel und Oboe. Er erklärt die Grundprinzipien der buddhistischen Musik so: „Buddhismus verlangt nach der Übung mit dem eigenen Geist, so auch die Musik. Sie soll keine Illusionen erzeugen, sondern in der Gegenwart vertiefen und nicht verführen wie die Popmusik. Sie vermittelt, dass Erstrebenswertes wie Glück und Frieden im Geist zu finden ist und nicht in der äußeren Welt.“

Als Jugendlicher war Kodytek ein großer Beatles-Fan. Als die Band 1968 bei indischen Yogis übte, weckte dies sein Interesse. Mit 23 Jahren reiste er nach Sri Lanka und machte sein erstes Retreat (spirituelle Ruhepause mit Meditation). „Ich bin als völlig anderer Mensch zurück

## Buddhismus zwischen Klischee und Wunsch

**Trendreligion.** Buddha-Statuen findet man in Gartencentern und Einrichtungshäusern. Für Religionswissenschaftler Franz Winter hängt das Bekenntnis vieler Österreicher zum Buddhismus damit zusammen, wie die Religion in Westeuropa wahrgenommen wird. „Philosoph Arthur Schopenhauer hat den Buddhismus zu Beginn des 19. Jahrhunderts populär gemacht. Er wurde auf intellektueller Ebene als eine Art Überreligion dargestellt, als Friedens- und Meditationsreligion. Das Klischee hat sich bis heute gehalten und ent-

standen in Europa und Nordamerika viele Strömungen, die Ideen aus Hinduismus und Buddhismus integrierten. „Man suchte sich Vorstellungen quer durch die Religionen. Die Menschen sehnten sich nach Bewusstseins-erweiterung und Anschluss an eine transzendente Welt.“ In christlichen Kirchen fanden die Menschen das nicht mehr. Die Esoterikwelle wird oft als Folge der sich auflösenden Religionskultur interpretiert. „Viele wollten sich von alten Vorstellungen befreien. Bis heute basteln sich viele ihre eigene Religi-

onen. Einen Hype erlebten asiatische Religionen während der Flower-Power-Zeit in den

Das Klischee hat allerdings oft wenig mit der Realität in den asiatischen Ursprungsländern zu tun. So lässt sich die These von der absoluten Gewaltfreiheit des Buddhismus nicht halten. „Denken Sie an den nationalistischen Buddhismus in Sri Lanka“, sagt Winter. „Wo eine Religion zur Mehrheitsreligion wird, entstehen oft Allianzen zwischen Politik und Vertretern der Religion, die oft zu Machtmissbrauch führen können.“

Dogmen. Dabei glauben sie an neue Wahrheiten, die genau so wenig wissenschaftlich beweisbar sind: Wiedergeburt und Feinstofflichkeit oder dass wir aus verschiedenen Energieebenen bestehen, sind für Esoteriker selbstverständliche Glaubensinhalte.“

Der Buddhismus-Trend ist weiters durch Immigranten erklärbar, die ihre Religion mit gebracht haben. „Ernsthafter Buddhismus ist harte Arbeit. Der Gläubige muss jahrelang intensiv üben“, sagt Winter. Und das tun sich dann doch nur weni-