



## Die ethischen Wurzeln der Achtsamkeit

*Ein Bericht von Bärbel, die am 1. Mai 2026 mit Andreas an einem Workshop der Buddhastiftung in Heidelberg teilgenommen hat. Er hatte den Titel „Die ethischen Wurzeln der Achtsamkeit“.*

Kürzlich war ich auf einem Workshop über die ethischen Wurzeln der Achtsamkeit. Vier Vorträge, vier Perspektiven – und ehrlich gesagt habe ich erst im Nachhinein, verstanden, wie tief sie zusammenhängen.

Der erste Vortrag kam von Stephan Bachelor; er fragte: **Wie kann Achtsamkeit mich in ethischem Handeln unterstützen?**

Viktor Frankl<sup>1</sup> hat das wunderschön beschrieben in dem Satz:

*„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Freiheit.“*

Achtsamkeit – das, was wir in der Meditation üben – macht genau diesen Raum **bewohnbar**. Sie verlangsamt nicht das Leben, aber sie öffnet diesen kleinen, kostbaren Moment zwischen Impuls und Handlung.

Und in diesem Moment – da beginnt ethisches Handeln. Nicht als große moralische Entscheidung. Sondern als ganz kleines, aufmerksames Innehalten: *„Was braucht dieser Moment wirklich von mir?“* Das ist Achtsamkeit als ethische Praxis mitten im Leben.

Der zweite Vortrag von Akincano Weber drehte die Frage einfach um: **Wie kann ethisches Handeln die Achtsamkeit unterstützen?**

Das klingt zunächst vielleicht überraschend. Wir denken oft: Erst meditiere ich – dann handle ich besser. Aber es funktioniert auch umgekehrt.

Im Buddhismus gibt es dafür einen eigenen Begriff: **Sīla** – ethisches Verhalten, ethische Lebensführung. Und Sīla ist im buddhistischen Weg nicht die Krönung am Ende – sie ist das **Fundament am Anfang**.

Warum? Weil ein Leben, das ich in Übereinstimmung mit meinen Werten führe, den Geist **beruhigt**.

Wie fühlt es sich an, wenn du etwas getan hast, das nicht deinen Werten entspricht? Wenn du jemanden verletzt hast, unehrlich warst, dich selbst verraten hast?

Der Geist kreist. Er findet keine Ruhe. Er kommt immer wieder darauf zurück.

Und umgekehrt: Wenn du weißt, dass du heute so gut wie möglich gelebt hast – mit Sorgfalt, mit Aufmerksamkeit, mit Integrität – dann setzt du dich auf das Kissen mit einem Geist, der sich **niederlassen** kann.

Ethisches Handeln ist also nicht nur eine Folge von Achtsamkeit. Es ist auch ihre **Voraussetzung**.

Sīla, Samādhi und Paññā – Ethik, Meditation und Weisheit – sind im Buddhismus keine Treppe, die man nacheinander erklimmt. Sie sind eine **Spirale**, die sich gegenseitig vertieft und trägt.

Der dritte Vortrag von Sylvia Wetzel fragte: **Welche Qualitäten und Haltungen kann ich kultivieren, die ein ethisches Leben unterstützen?**

Und hier wird es sehr konkret und sehr menschlich.

Denn ethisches Leben ist keine Frage des Wissens. Wir wissen meistens, was gut wäre. Die Frage ist: **Wie kultiviere ich die innere Haltung, die mich dorthin trägt?**

Im Buddhismus gibt es dafür wunderschöne Konzepte. Eines davon sind die **Brahmaviharas** – die vier unermesslichen Qualitäten des Herzens:

**Mettā** – liebende Güte. Die Fähigkeit, mir selbst und anderen Wohlwollen entgegenzubringen. Nicht als Gefühl, das ich erzwingen – sondern als Haltung, die ich immer wieder einübe.

**Karuṇā** – Mitgefühl. Die Fähigkeit, Leid wahrzunehmen – in mir und in anderen – ohne wegzuschauen und ohne darin zu versinken.

**Muditā** – mitfreudige Freude. Die Fähigkeit, mich aufrichtig über das Wohlergehen anderer zu freuen – ohne Neid, ohne Vergleich.

**Upekkhā** – Gleichmut. Die Fähigkeit, präsent zu bleiben – auch wenn das Leben schwierig wird – ohne mich zu verhärten oder zu verlieren.

Diese vier Qualitäten sind keine Charaktereigenschaften, mit denen man geboren wird oder nicht. Sie sind **Übungen**. Wie Muskeln, die ich trainieren kann – durch Meditation, durch bewusstes Handeln, durch

<sup>1</sup> ein österreichischer Neurologe und Psychiater jüdischer Abstammung der Jahre in verschiedenen KZs inhaftiert war und dessen Familie von den Nazis ermordet wurde. Er sah den Sinn des Lebens nicht als vorgeben, sondern als individuell zu entdeckende Aufgabe, die durch Handlungen, Liebe oder das Ertragen von Leid gefunden wird.  
Buch-Tipp: trotzdem Ja zum Leben

immer wieder neu gewählte Achtsamkeit. Und sie tragen das ethische Leben – weil aus ihnen heraus Handlungen entstehen, die dem Leben dienen. Nicht aus Pflicht. Nicht aus Angst. Sondern aus einer Haltung des Herzens.

Dann kam der vierte Vortrag. Und er hat – das habe ich erst hinterher verstanden – alle anderen erst wirklich **zum Leuchten gebracht**. Von Ulla König kam die Frage:

### **Wie kann ich Ethik ohne Schuld und Scham kultivieren?**

Lasst mich kurz bei Schuld und Scham bleiben – denn es lohnt sich, genau hinzuschauen.

**Schuld** sagt: „*Du hast etwas Falsches getan.*“ Sie bezieht sich auf eine Handlung.

**Scham** sagt: „*Du bist falsch. Du bist nicht richtig.*“ Sie greift nicht das Handeln an – sie greift das Selbst an. Den Kern dessen, was wir glauben zu sein. Und Scham ist das mächtigere – und das lähmendere – der beiden. Viele von uns tragen eine tiefe, oft unbewusste Überzeugung in sich: *Ich bin grundlegend fehlerhaft. Ich muss mich verdienen. Ich muss gut genug werden.* Diese Überzeugung kommt nicht aus dem Nichts. Sie wurde geformt – durch Erziehung, durch kulturelle Prägung, durch Sätze wie: „*Schäm dich!*“ oder „*Was sollen die anderen denken?*“ Und sie hat eine Wirkung auf unser ethisches Leben, die wir oft unterschätzen: **Sie trübt die Basis.**

Stell dir vor, du hast ein klares, selbst gewähltes Wertegerüst – einen inneren Kompass, dem du vertraust. Das ist eigentlich eine wunderbare Ressource. Ein Leitfaden, an den du dich anlehnen kannst, wenn das Leben schwierig wird. Aber was passiert, wenn Schuld und Scham diesen Kompass überlagern? Dann wird aus dem liebevollen Leitfaden eine Messlatte. Aus Orientierung wird Druck. Aus dem Kompass, dem ich vertraue, wird ein Kompass, vor dem ich Angst habe. Dann passieren drei Dinge:

**Erstens vernebeln sie den Blick.** Wenn ich nach einem Fehler in Schuld und Scham versinke, kreist mein Geist um mich selbst – um mein Versagen, mein Ungenügen. Ich bin nicht mehr präsent. Die Achtsamkeit, die mir helfen könnte, wird von der Schuldspirale aufgefressen.

**Zweitens verzerren sie das Wertegerüst.** Werte, die ich immer durch die Brille von Schuld und Scham betrachte, werden starr und bedrohlich. Sie verlieren ihre lebendige, einladende Qualität.

**Drittens unterbrechen sie den Lernprozess.** Ethisches Handeln ist kein Zustand – es ist ein Prozess des Lernens. Ich handle, ich schaue hin, ich verstehe mehr, ich handle anders. Aber Schuld und Scham halten mich fest im Moment des Fehlers – statt mich weiterzubewegen.

Der Buddhismus beginnt hier an einem völlig anderen Ort. Es gibt das Konzept der **Buddha-Natur** – die Idee, dass Klarheit, Güte und Erwachen nicht erworben werden müssen. Sie sind bereits in jedem Menschen angelegt.

Im Anguttara Nikaya beschreibt Buddha den Geist so:

„*Dieser Geist, ihr Mönche, ist leuchtend. Er ist befleckt durch zufällig hinzugekommene Befleckungen.*“ (AN 1.49-52)

Ein schönes Bild dafür: Die Sonne ist immer da – auch wenn Wolken sie verdecken. Die Wolken sind nicht die Sonne. Und sie sind nicht permanent. Fehler, Verwirrung, unheilsame Handlungen – das sind die Wolken. Aber sie definieren nicht, was wir grundlegend sind. Und hier liegt der tiefe Unterschied:

In vielen Systemen – religiösen wie weltlichen – die uns geprägt haben, liegt die ethische Autorität außen. Jemand anderes definiert, was gut ist. Jemand anderes beurteilt, ob ich es erreicht habe. Ich bin abhängig von Zustimmung, von Beurteilung, von Bestätigung. Der Buddhismus dreht das um. Im Kalama Sutta – einem der wichtigsten Texte überhaupt – sagt Buddha:

„*Verlasst euch nicht auf Überlieferung, nicht auf Schriften, nicht auf Autorität. Prüft selbst: Was führt zu Leid? Was führt zu Wohlergehen? Danach handelt.*“ (AN 3.65)

Das ist eine radikale Einladung zur **inneren Autorität**.

Und genau dafür gibt es im Buddhismus zwei wunderschöne Begriffe. Im Itivuttaka sagt Buddha: „*Zwei helle Qualitäten beschützen die Welt: **Hiri und Ottappa.***“ (Iti 42) Sie werden manchmal übersetzt als Scham und Gewissen – aber ich finde, das ist irreführend. Schauen wir genauer hin:

**Hiri** ist innerer Respekt – vor den eigenen Werten, vor dem, was du für richtig und stimmig hältst. Hiri fragt nicht: „*Was werden die anderen denken?*“ Hiri fragt: „*Entspricht das dem, wer ich sein möchte?*“

Es ist die Stimme, die aus deiner eigenen Würde spricht – nicht aus Angst, nicht aus Anpassung.

**Ottappa** ist das Bewusstsein für die Wirkung deines Handelns auf andere – auf die Menschen um dich herum, auf die Gemeinschaft, auf das Leben. Es kommt nicht aus Angst vor Strafe, sondern aus dem tiefen Verstehen: *Mein Handeln hat Wirkung. Ich bin nicht getrennt von anderen* – alles entsteht in Abhängigkeit voneinander. Mein Handeln berührt das Netz des Lebens.

Sie sind keine Stimmen von außen. Sie sind keine Richter, die über mich urteilen. Sie sind meine eigene Fähigkeit zu spüren: Was entspricht meinen Werten – und was nicht? Was tut dem Leben gut – und was nicht?

Sie sind **Einladungen** – **keine Urteile**. Sie sagen nicht: „*Du bist schlecht.*“ Sie sagen: „*Schau hin. Was kannst du jetzt tun?*“

Und so, im Nachhinein – ist mir aufgegangen, wie diese vier Perspektiven eigentlich zusammengehören.

Achtsamkeit öffnet den Raum zwischen Impuls und Reaktion.

Ethisches Handeln beruhigt den Geist und trägt die Meditation.

Kultivierte Qualitäten wie Mettā und Karuṇā nähren das Herz.

All das kann nur wirklich fließen, wenn der Boden darunter frei ist.

Frei von der Überzeugung, grundlegend fehlerhaft zu sein.

Frei von der Abhängigkeit von äußerer Beurteilung.

Frei von Schuld und Scham als inneren Richtern.

Es ist wie mit einem Fluss. Achtsamkeit, ethisches Handeln, kultivierte Qualitäten – das ist das Wasser, das fließen möchte. Schuld und Scham sind die Steine und der Schlamm, der das Flussbett verstopft.

Wenn der Boden frei ist – wenn ich weiß, dass ich grundlegend würdig bin, dass ich mich aus mir heraus entwickeln kann, dass Fehler Wegweiser sind und keine Urteile – **dann kann alles andere wirklich fließen.**

Was dieser Workshop mir zusammenfassend mitgegeben hat:

Ethik ist kein Regelwerk, das ich erfüllen muss.

Ethik ist ein lebendiger Weg, dem ich vertrauen darf.

Und dieser Weg beginnt nicht mit Selbstkritik – er beginnt mit Selbstachtung.

### Links

BuddhaStiftung: <https://buddhastiftung.org/>

Stephen Batchelor/Bodhi College: <https://bodhi-college.org/>

Akincano Weber: <https://akincano.net/>

Silvia Wetzel: <https://sylvia-wetzel.de/>

Ulla König: <https://www.ulla-koenig.com/>