

## DAS REDEN BEDENKEN

von Adam Bittleston



Wie ein Mensch denkt und Entscheidungen trifft, wie er redet und handelt, wie er sein Leben einrichtet und nach Zielen strebt, wie er vom Leben lernt und sich sammeln kann – das zeigt erst an, inwiefern er zu den Meistern des Lebens gerechnet werden kann. Aus Adam Bittlestons Betrachtungen zur Praxis des «achtgliedrigen Pfads» des Buddhas drucken wir hier den Anfang seiner Ausführungen über die dritte Übung ab: das Reden bedenken. (lin)

Wer sich die eigene geistige Entwicklung zur Aufgabe macht und nach einer Orientierungshilfe bei denen sucht, die sich dazu in kundiger Weise geäußert haben, der wird sich recht bald mit der Anforderung konfrontiert sehen, sehr viel aufmerksamer als in der Vergangenheit auf seine Sprache zu achten. Schon zu einem recht frühen Zeitpunkt seiner Arbeit als Lehrer der geistigen Entwicklung hat Rudolf Steiner einigen seiner Schüler eine Zusammenfassung der Grundsätze des *achtgliedrigen Pfads* an die Hand gegeben, in der der dritte Grundsatz folgendermaßen dargestellt wird: «Nur was Sinn und Bedeutung hat, soll von den Lippen desjenigen kommen, der eine höhere Entwicklung anstrebt. Alles Reden um des Redens willen – zum Beispiel zum Zeitvertreib – ist in diesem Sinne schädlich.

Die gewöhnliche Art der Unterhaltung, wo alles bunt durcheinandergeredet wird, soll vermieden werden; dabei darf man sich nicht etwa ausschließen vom Verkehr mit seinen Mitmenschen. Gerade im Verkehr soll das Reden nach und nach zur Bedeutsamkeit sich entwickeln. Man steht jedem Rede und Antwort, doch gedankenvoll, nach jeder Richtung hin überlegt. **Niemals ohne Grund reden! Gerne schweigen.** Man versuche, nicht zu viel und nicht zu wenig Worte zu machen. Zuerst ruhig anhören und dann verarbeiten.»

Wenn wir diesen Rat bezüglich des richtigen Wortes ernst nehmen, stoßen wir unweigerlich auf die Tatsache, dass wir ständig in Situationen geraten, die einen starken Einfluss auf unsere Redeweise haben. In fast jeder Gemeinschaft, an der wir beteiligt sind, begegnen wir bestimmten Erwartungen bezüglich des Tons, der Wortwahl und des Inhalts unserer Rede. Meist entspricht jeder Einzelne von uns solchen Erwartungen, ohne dabei irgendeine Beschränkung der persönlichen Freiheit zu bemerken. Wenn wir uns aber bewusst vornehmen, die eigenen Worte zu überwachen, sind wir im allgemeinen bemüht, unsere Sprache umso sorgsamer auf das abzustimmen,

was unsere Hörer als verständlich und akzeptabel empfinden. Dabei stellen wir möglicherweise fest, dass zwischen dem, was wir selbst als wahr empfinden, und dem, was von unseren Mitmenschen akzeptiert wird, ein Konflikt entsteht. Vielleicht trifft der Einzelne sogar in seiner direkten Umgebung auf Personengruppen, denen er nicht ausweichen kann und deren Sprechweise ihm insgesamt oder in bestimmten Teilaspekten nicht länger hinnehmbar erscheint. Diese manchmal tragische Erfahrung wird sehr häufig von jungen Menschen, ja sogar von Kindern gemacht.

**Die Lehre des Buddha unterscheidet zwischen vier großen Gefahren für die rechte Rede.** Es sind die Lügenhaftigkeit, die Neigung, andere zu verleumden, die Neigung, andere zu verletzen, und die Schwatzhaftigkeit, die Trivialität. Normalerweise sind in jeder Gruppe bestimmte Sperren vorhanden, die solche Gefahren verhindern, aber es gibt auch einen gewohnheitsmäßigen Hang dazu. So kann zum Beispiel eine Gruppe ständig eine andere verleumden, während sie auf jede Verleumdung ihrer Mitglieder untereinander sehr empfindlich reagiert. Ein Schüler des geistigen Lebens sieht sich daher vor folgendem Problem: Wie soll ich mich im Falle einer allgemein akzeptierten Unwahrheit oder Verleumdung in der Gruppe, der ich angehöre, verhalten? Wie soll ich mein Verhalten ändern, wenn ich feststelle, dass von meiner Rede eine bestimmte Grundstimmung oder ein bestimmter Inhalt erwartet wird, die ich beide nicht mehr für richtig halte?

So mag jemand in manchen Augenblicken seines Lebens die Empfindung haben, dass es ihm im Kreis seiner eigenen Familie am wenigsten gelingt, die vier genannten Gefahren zu überwinden. Dennoch kann die Familie auch ein Ort sein, an dem Gespräche entstehen, die während des gesamten Lebens eine Stütze sind. ■

Aus: Adam Bittleston, «Das Leben meistern. Zur Praxis des achtgliedrigen Pfads.» falter 6, erschienen im Verlag Freies Geistesleben (ISBN 978-3-7725-1056-4).