

Von *Mettā*

Ein Gesprächstext zum Pāli-Begriff *mettā*.

Moderator: Was bedeutet *mettā* – und was nicht?

Gesprächspartner: Lass uns einen neuartigen Ansatz ausprobieren, der den Begriff *mettā* einmal unübersetzt lässt. Bei vielen Pāli-Begriffen ist diese Herangehensweise sinnvoll. Es schafft eine neue Offenheit gegenüber einem Bedeutungsraum, für den es in anderen Sprachen möglicherweise keinen deckungsgleichen Begriff gibt.

Moderator: Du stellst mit dieser Herangehensweise gleich eine Weiche – weg von vorschnellen Erklärungen, hin zu etwas, das sich vielleicht nur schrittweise erschließt.

Aber wenn wir den Begriff jetzt offenlassen: Wie kann man sich ihm dann nähern, ohne sich gleich festzulegen? Gibt es einen ersten Zugang, der tragfähig ist, auch ohne fertige Definition?

Gesprächspartner: Sollen wir diesen Zugang mit einem „Idealbild“ eröffnen oder mit einem Praxisbeispiel beginnen? Was ist dir lieber?

Moderator: Beides hätte seinen Reiz – das Idealbild zeigt, wohin es führen kann, das Praxisbeispiel, wo es anfängt. Wenn du mit dem Ideal beginnst, könnte das etwas aufspannen, das dann im Konkreten wiedererkennbar wird. Und wenn du mit einem Beispiel beginnst, kann man später zeigen, dass da mehr dahintersteckt.

Was liegt dir näher im Moment?

Gesprächspartner: Sag du.

Moderator: Dann wäre mein Vorschlag: Beginne mit dem Idealbild. Nicht als Anspruch, sondern als Orientierung – etwas, das still mitschwingt, wenn später vom Alltäglichen die Rede ist.

Gesprächspartner: Okay, beginnen wir mit einem Idealbild. In diesem Zusammenhang ist es interessant zu wissen, dass *mettā* zu den vier *brahmavihārā* gezählt wird, es steht dort an erster Stelle. Die *brahmavihārā* sind „himmlische Verweilzustände“ – geistige Haltungen, in denen auch die Arahants, also die voll erleuchteten Menschen, verweilen. Das heißt: Setzt man sich mit der Bedeutung von *mettā* auseinander, dann setzt man sich auch ein Stück weit mit der geistigen Haltung eines erleuchteten Menschen auseinander.

Die Tatsache, dass *mettā* zu den *brahmavihārā* gehört, zeigt auch: Es ist kein bloßes Gefühl. Gefühle¹ kommen und gehen, sie sind sehr unzuverlässig und können sich sekundlich verändern. Sich von der Gefühlswelt leiten zu lassen – das kennt wohl jeder Mensch – kann in einem ziemlichen Durcheinander enden. Gefühle sind ein Anteil im menschlichen Leben, ein Bauteil,² man muss sie nicht verbieten oder übertünchen, man muss sie nicht zum Lenker und Führer der willentlichen Entscheidungen machen. Sie sind eben nur ein Anteil, nicht mehr und nicht weniger.

Die *brahmavihārā* kennzeichnen erhabene Verweilzustände. Sie gehen über temporäre Gefühlsempfindungen hinaus. Ein Arahant kann in reinem *mettā* verweilen, ohne Begrenzung.³

Moderator: Ich wollte gerade fragen: Wenn ein Arahant so ein reines und unbefangenes *mettā* empfindet – wie weit ist das dann von der eigenen Erfahrung entfernt? Oder anders: Kann man *mettā* überhaupt kennen, bevor man so weit ist?

Gesprächspartner: Dort können wir bereits die Brücke zur Praxis und zum alltäglichen Leben schlagen. *Mettā* ist nicht den Arahants vorbehalten, denn es hat eine vielfältige Qualität. *Mettā* gibt es nicht einfach in der Form von „an“ oder „aus“. Viele Merkmale und Eigenschaften von *mettā* kennen die allermeisten Menschen sogar bereits – vielleicht, ohne je von diesem Wort gehört zu haben.

Wenn Menschen zum Beispiel Tiere sehr gerne mögen, ein eigenes Haustier besitzen oder eine grundsätzliche Offenheit dafür haben, dass es all den verschiedenen Tieren gut gehen soll – dann kann das schon eine Form von *mettā* sein, wenn kein Eigennutz oder eine Erwartung daran geknüpft ist.

Sagen wir mal, jemand hängt ein Vogelhaus nach draußen, damit Vögel dort nisten können. Oder jemand entdeckt ein Reh, das sich im Zaun verfangen hat, und kümmert

¹*vedanā*

²siehe fünf Daseinsgruppen (*pañca khandhā*)

³*Mettā* ist jedoch nicht die Erleuchtung selbst, um diesem Missverständnis vorzubeugen.

sich um Hilfe. Das sind kleine, lebensnahe Beispiele, die eng mit *mettā* verbunden sind: Es ist ein Wohlwollen der Welt und den Wesen gegenüber. Und es rührt aus einer Form von Selbstlosigkeit her.

Denn aus einer egoistischen Sichtweise heraus könnte jemand sagen: „Man hat doch keinen Vorteil dadurch, wenn man dem Reh hilft, aus dem Netz zu gelangen. Warum sollte ich mich da um Hilfe bemühen, Aufregung und Anstrengung in Kauf nehmen?“, aber jeder halbwegs normale Mensch wird bestätigen können, dass dieser Ansatz unheilsam, herzlos, wenn nicht sogar unsinnig ist. Die meisten Menschen werden helfen wollen, wenn sie ein Reh sehen, das sich in einem Netz verfangen hat und dort Qualen erleidet.

Genauso könnte jemand aus einer rein wirtschaftlichen Sicht heraus sagen: „Es bedeutet unnötige Kosten, ein Vogelhäuschen aufzuhängen – man hat doch nichts davon.“ Menschen, die gerne den Vögeln beim Nestbau zusehen oder schlichtweg eine gewisse Liebe zur Natur empfinden, werden wissen, dass eine solche rein wirtschaftliche Haltung nicht zu wahren Glück führen kann.

Mettā erwartet auch keine Gegenleistung. Es ist nicht an Bedingungen oder Erwartungen geknüpft.

Damit sind schon einige wesentliche Merkmale von *mettā* genannt worden. Und die Unterscheidungskriterien im Vergleich zu einem Arahant liegen eher versteckt oder im Detail. Man könnte sagen, das Unterscheidungskriterium liegt hier eher in dem, was *nicht* zu *mettā* zählt, aber im gleichen Geistesmoment bei nicht erleuchteten Menschen hinzukommt.

Moderator: Das ist eine wunderbar klare und undogmatische Annäherung – ohne das Wort gleich zu definieren, wird es durch das Idealbild und die Beispiele zugleich greifbar und offen gehalten. Die Verbindung von stiller Selbstlosigkeit mit alltäglichem Handeln zeigt, dass *mettā* tatsächlich nichts Abgehobenes ist, sondern etwas, das im Alltag aufscheinen kann – manchmal sogar unbemerkt.

Mich würde jetzt interessieren: Gibt es deiner Ansicht nach eine Praxisform, die helfen kann, das eigene *mettā* zu klären oder zu vertiefen, jenseits spontaner Gelegenheiten wie dem Vogelhäuschen oder dem Reh?

Gesprächspartner: Ja, durchaus. Man kann es üben und gezielt hervorbringen. Es gibt sogar eine spezielle Meditationstechnik dafür.

Bei diesen vorherigen Ausführungen haben wir indessen einen wichtigen Punkt übersprungen: Die Beispiele beginnen im „Außen“ – und dort beginnt *mettā* in Wahrheit nicht. Es ist grundlegend und existenziell, wenigstens zu einem gewissen Maß *mettā* für sich selbst empfinden zu können. Es muss nicht unbedingt viel sein, ein kleines bisschen *mettā* für sich selbst reicht schon. Daraufhin kann man es teilen, auch nach außen hin. Und es wird durch dieses Teilen sogar mehr.

Auch das ist ein Unterschied zu anderen Dingen in der Welt: *Mettā* wird durch Teilen nicht weniger, es wird mehr. Grundvoraussetzung, bevor man es überhaupt teilen kann, ist jedoch, dass man selbst ein wenig *mettā* für sich empfinden kann. Meditationstechniken, die *mettā* gezielt begünstigen, fördern und aufbauen, sind darum ein adäquates Mittel, denn sie beginnen im Inneren. Zuweilen möchten Menschen *mettā* lieber sofort „in die Welt tragen“, ohne es für sich selbst zu empfinden. Und das klappt nicht. In diesem Fall bleibt die Übung zunächst darin bestehen, *mettā* für sich selbst empfinden zu können. Ist es dort, dann wirkt sich das auch unmittelbar auf das Umfeld aus, ganz unabhängig davon, ob man es beabsichtigte.

Nehmen wir mal ein unheilsames und drastisches Gegenbeispiel, nämlich das Helfersyndrom: Bei einem Helfersyndrom neigen Menschen dazu, sich selbst zu vergessen, anderen helfen zu wollen. Im gleichen Zug tun sie dann vielleicht Dinge, die ihnen selbst überhaupt nicht guttun, die schädlich sind, unter dem Vorwand, anderen zu helfen. Wenn man *mettā* aber zunächst mit sich selbst hat, geht man automatisch in diversen Situationen ganz anders vor. Es wirkt möglicherweise auch präventiv gegenüber selbstschädigenden Handlungen, die man im Rahmen eines Helfersyndroms bereit wäre, in Kauf zu nehmen.

Moderator: Warum spüren Menschen manchmal intuitiv, dass *mettā* etwas Wertvolles ist – selbst wenn sie den Begriff nicht kennen?

Gesprächspartner: Interessante Frage. Den Umstand der „Begrifflichkeit“ darf man hier ausklammern. Man muss das Wort nicht kennen, um seinen Inhalt zu kennen. Eigentlich ist *mettā* wenigstens rudimentär in jedem Menschen vorhanden. Es kann kultiviert und verfeinert werden. Es ist kein Fremdkörper, sondern sehr nah und natürlich am menschlichen Geist. Es ist eine heilsame geistige Haltung – begründeterweise.

Moderator: *Mettā* wird oft als „liebende Güte“ übersetzt. Manche halten das für etwas Weiches oder sogar Schwaches. Was macht diese Haltung in Wahrheit kraftvoll?

Gesprächspartner: Okay, also diese deutsche Übersetzung „liebende Güte“ ist tatsächlich eine der geläufigsten Übersetzungen zu *mettā* – und meiner Ansicht nach irre-

führend. Zum einen ist das, was wir klassischerweise unter Liebe verstehen, nicht *mettā*. Klassisch lieben wir das, was „gut tut“, und hassen das, was „nicht gut tut“, um das mal ganz platt zu formulieren. Der Eigennutz oder wenigstens das „Ich“ ist oftmals ein starkes Kriterium dafür, etwas zu lieben oder zu hassen. *Mettā* trifft keine Entscheidung zwischen diesen Polen. Es ist universell. Echtes *mettā* wirkt sogar einem dualistischen Denken entgegen. Das tun „Liebe“ und „Hass“ nicht, sie sind sehr dualistisch.

Der Begriff „Güte“ in dieser Übersetzung von „liebender Güte“ erscheint mir auch sehr unterschiedlich belegt zu sein. Das ist bei vielen Worten aus der Muttersprache ganz normal, dass man verschiedene Dinge assoziiert, die mit dem Wort nicht wirklich etwas zu tun haben.

Ich muss bei dem Begriff „Güte“ zum Beispiel manches Mal an diese Geschichte von Sankt Martin denken. Aber das darf man hier auch einfach als Beispiel oder als eine Randnotiz verstehen. Als Kind habe ich mal eine Zeichnung gesehen, in der ein armer, halbnackter Bettler zum starken, kräftigen Sankt Martin hochschaut, die Arme weit geöffnet, hungernd, abgemagert bis auf die Knochen.

Und Sankt Martin sitzt auf einem imposanten, silbern glänzenden Ross. Er ist stark und kräftig, trägt viele Lagen robuster Kleidung, die ihn vor dem Wetter schützen. Er teilt einen Mantel und wirft die Hälfte davon vom Pferd hinunter.

Damals hat man mir gesagt, das sei „Güte“, und ja – man kann sagen, das ist vielleicht Güte. Aber ich fand diese Zeichnung hochnäsig oder arrogant. Das sind alles persönliche Interpretationen, weil man sich eben eine gewisse Zeit in einer Muttersprache bewegt und Begriffe verschieden belegt.

Wieso sollte man es daher unnötig kompliziert machen, in diese vorhandenen Prägnungen ein neues Modell wie *mettā* dazwischenzuschieben? Wozu auch? Man kann es einfach *mettā* nennen und braucht keine Entlehnungen aus einer anderen Sprache.

Es ist sogar interessant und hilfreich, im Rahmen einer buddhistischen Schulung die Bedeutungsräume der verschiedenen Pāli-Wörter auszuloten. Dahinter verbergen sich ganz andere Konzepte und Ideen, als sie in der deutschen Historie und Sprache zu finden sind.

Moderator: Danke – deine Antwort arbeitet sauber heraus, warum die deutsche Übersetzung als „liebende Güte“ problematisch sein kann. Du zeigst, wie stark Begriffe durch kulturelle Prägung eingefärbt sind – und dass genau diese Prägung im Fall von *mettā* eher im Weg stehen kann.

Du hast damit den ersten Teil der Frage aufgegriffen. Lass uns nun zum zweiten Teil der Frage übergehen: Manche halten *mettā* für etwas Weiches oder sogar Schwaches. Was macht diese Haltung in Wahrheit kraftvoll?

Gesprächspartner: Man könnte zunächst einmal mit der einfachen Gegenfrage antworten: „Was ist schädlich daran, sich selbst und der Welt Glück und Frieden zu wünschen?“ Und die logische Antwort würde wohl lauten: „Nichts.“ – was sollte auch daran schädlich sein können?

Die Frage, ob es weich oder schwach oder kraftvoll ist oder nicht – auch solche Wertungen muss man nicht zwangsläufig vornehmen. *Mettā* würde diese Bewertung jedenfalls nicht vornehmen. Auch nicht dahingehend, kraftvoll zu sein. Was es dann vielleicht indirekt und auf eine andere Weise kraftvoll macht, aber naja.

Falls man Bedenken gegenüber *mettā* hat, eine skeptische Neigung, dann könnte man auf einer weiteren Ebene zu der Feststellung gelangen, dass Zweifel, Einwände, Bedenken und Ähnliches kein *mettā* sind. Sie stehen *mettā* womöglich eher im Weg. Es sind Hindernisse gegenüber Glück und Frieden. Das wäre ein Ansatz der persönlichen und praktischen Arbeit, die darin besteht, Hindernisse auszuräumen.

Moderator: Aber ist das wirklich immer so? Wie unterscheidest du zwischen einem hinderlichen Zweifel und einem, der vielleicht sogar zur Öffnung führen kann?

Gesprächspartner: Im Alltag mag Zweifel eine gewisse Berechtigung haben. Er schützt vor Leichtgläubigkeit. In der buddhistischen Schulung ist der Zweifel eines von insgesamt fünf Hindernissen.⁴ Er wirkt in vielen Zusammenhängen schlichtweg behindernd.

Der reine „Glaube“ ist im Buddhismus jedoch gleichfalls nicht besonders hoch angesiedelt. Man kann alles Mögliche glauben, und es muss nicht unbedingt wahr sein. Entgegen anderer Religionen oder Philosophien sagt der Buddhismus also nicht: „Zweifel nicht. Glaub einfach.“

Der Buddhismus befürwortet das Hinterfragen und Abklopfen. Es ist zentraler Bestandteil der Schulung. Und dafür ist nicht einmal Zweifel notwendig. Das Stichwort lautet hier *yoniso manasikāra* – die auf Wissen und Weisheit gründende Reflexion. Sie räumt Zweifel aus, sorgt für Sicherheit und ermöglicht unter Umständen auch Einblicke darin, weshalb *mettā* gut und richtig ist.

⁴*pañca nīvaraṇāni*

Da wir mit diesen Themen langsam das Gebiet von *mettā* verlassen, hier nur ein tabellarischer Überblick ohne nähere Ausführungen.

Aspekt	<i>yoniso manasikāra</i>	Zweifel (<i>vicikicchā</i>)
Bedeutung	„Ursachenbezogene Zuwendung“ oder „gründliche, weise Aufmerksamkeit“ oder „auf Wissen und Weisheit gründende Reflexion“	Zögerlicher, unentschlüssener Zustand des Geistes, geprägt von Unsicherheit gegenüber Lehrinhalten, Lehrern oder dem Weg der Übung selbst
Funktion	Richtet den Geist auf die Ursachen, Bedingungen und Konsequenzen eines Phänomens; analytisch, unterscheidend, erkenntnisfördernd	Blockiert Erkenntnis und Entschlusskraft; führt zu Lähmung und innerer Zerrissenheit
Wirkung	Unterstützt Einsicht; Voraussetzung für das Entstehen rechter Ansicht (<i>sammā ditṭhi</i>)	Hindert am Fortschritt auf dem Weg der Übung
Rolle im Übungsweg	Entscheidende Bedingung zur Überwindung von Unwissenheit und zur Förderung heilsamen Denkens (häufig in Lehrreden betont)	Eines der fünf Hindernisse (<i>nīvaraṇa</i>) und eine der zehn Fesseln (<i>saṃyojana</i>) auf dem Weg zur Befreiung

Yoniso manasikāra ist ein heilsamer kognitiver Prozess, der Klarheit und Verständnis schafft. *Vicikicchā* ist ein unheilsamer Geisteszustand, der Verständnis blockiert.

In frühen Stadien mag *mettā* noch nicht vollständig verstanden sein – es kann ein wenig gutgläubig oder idealisierend wirken. Aber das ist nicht schlimm, solange es aufrichtig gemeint ist. Durch Einsicht und Übung wird es mit der Zeit klarer und fundierter.

Vor dem oben genannten Hintergrund, dass *yoniso manasikāra* die rechte Ansicht (*sammā ditṭhi*) fördert, dient eine weise Betrachtung auch dazu, Einsicht und Verständnis zu erhalten, warum *mettā* heilsam und gut ist. Die buddhistischen Themenbereiche unterstützen sich da immer wechselseitig.

Bei der Erstellung des Textes wurde ein KI-Sprachmodell einbezogen.

This work ©2025 by Tivagaro Bhikkhu is licensed under CC BY-NC-SA 4.0.
To view a copy of this license, visit
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Letzte Bearbeitung am: 11. April 2025
<https://tivagaro.de/impressum/>



www.tivagaro.de