

Die Goldene Regel als moralisches Weltkulturerbe¹

Einleitung: Was ist die „Goldene Regel“ überhaupt?

„Was du nicht willst, daß man dir tu, das füg auch keinem andern zu!“ Den meisten Menschen ist diese Redensart bekannt, auch wenn nicht alle wissen, daß sie „Goldene Regel“ genannt wird. Viele Jahre lang war ich der Meinung, diese Redensart sei speziell ein deutsches Sprichwort. Inzwischen weiß ich, daß das nicht stimmt. Vielmehr ist sie weltweit in ähnlichen Formulierungen verbreitet. Im Englischen etwa gibt es die ebenfalls gereimte Redensart: „What is hateful to you, to your fellow don't do!“ Diese Regel gibt es schon seit Jahrtausenden und ist in fast allen Kulturen und Religionen bekannt. Als „Goldene Regel“ (lat. *regula aurea*, engl. *Golden Rule*) ist diese Redensart allerdings erst in der Neuzeit, seit Mitte des 17. Jahrhunderts, bezeichnet worden. Es verhält sich mit diesem Ausdruck also ähnlich wie etwa mit der Rede vom „Goldenen Schnitt“ (lat. *sectio aurea*) in der Architektur, Kunst und Mathematik, welcher ebenfalls erst in der Neuzeit geprägt wurde, während das Harmonieprinzip selbst bereits in der Antike bekannt war.

Doch was macht diese Regel zu einer „goldenen“? Das Prädikat „Gold“ ist eine Metapher für den besonderen Wert, die einzigartige Bedeutung dieser Regel. Sie gilt nicht als irgendeine Regel, die zusätzlich zu schon vorhandenen Verboten und Geboten hinzukommt, sondern sie wird verstanden als **die eine Regel in oder über allen anderen Regeln**, gleichsam als deren Quintessenz und Kern. Das soll an vier klassischen Beispielen aus vier Weltgegenden demonstriert werden. Thales von Milet hat die Goldene Regel als Antwort auf die Frage nach der edelsten und gerechtesten Lebensführung genannt. Konfuzius zufolge kann diese Regel ein Leben lang als Richtschnur des Handelns dienen. In dem altindischen Epos *Mahabharata* wird die Goldene Regel als die Quintessenz des *Dharma*, also der kosmischen und zugleich der

¹ Vgl. ausführlich M. Bauschke, *Die Goldene Regel: Staunen – Verstehen – Handeln*, Berlin 2010.

moralischen Ordnung, bezeichnet. Und Rabbi Hillel, ein älterer Zeitgenosse Jesu, sieht in dieser Regel die gesamte Thora auf den Punkt gebracht. **Diese Regel wird also deshalb „Goldene Regel“ genannt, weil sie ein essentielles Ethos formuliert: eine Kurzfassung und Zusammenfassung dessen, wie Menschen sich benehmen bzw. nicht benehmen sollten.** Von dieser ihrer *Essentialität* abgesehen, die sich in dem „Prädikat Gold“ metaphorisch ausdrückt, kann diese Regel aller Regeln durch weitere Merkmale charakterisiert werden.

- **Säkularität:** Die Goldene Regel ist keine spezifisch religiöse Regel. Sie ist weltanschaulich neutral formuliert. Sie ist also eine rein immanente Handlungsnorm. Auch wenn der Kontext ein religiöser sein kann, macht der Wortlaut der Regel selbst keinen Umweg über Gott oder die Religion. Es heißt nicht: „Was Gott/die Kirche/usw. nicht will...“, sondern: „Was *du* nicht willst...“ Die Goldene Regel ist eine humanistische Regel im Sinne einer ethischen Selbstverpflichtung.
- **Selbstevidenz:** Die Regel appelliert nicht nur an die Autonomie, sondern auch an den gesunden Menschenverstand. Sie wird von den Menschen intuitiv als stimmig erlebt und für viele Situationen im Alltag als überzeugend akzeptiert.
- **Reflexivität:** Die Goldene Regel versteht sich als Handlungsnorm, die dezidiert vom eigenen Vermeiden und Wünschen ausgeht und Entsprechendes vom Anderen erwartet. Im Unterschied zu anderen Regeln bleibt die Rückbezüglichkeit zum eigenen Selbst konstitutiv.
- **Universalität:** Die Goldene Regel ist weltweit auf verschiedenen Ebenen des menschlichen Lebens in unterschiedlichen Typen anzutreffen. Kultur- und religionsübergreifend sind zahllose Varianten dieser Regel bezeugt, was ihre globale Anwendung und Anwendbarkeit unabhängig von Hautfarbe und Herkunft, von Kultur und Religion nahelegt. In diesem Sinne ist die Goldene Regel der **Eckpfeiler unseres moralischen Weltkulturerbes**. Sie ist besonders auf folgenden drei Ebenen bezeugt, die ich Ihnen nun kurz vorstellen möchte: 1. im **Alltag** der Menschen, 2. in den **Religionen**; und 3. in der säkularen **philosophischen Ethik**.

1. Die Goldene Regel im Alltag der Menschen

Häufig steht die Goldene Regel unausgesprochen und unauffällig im Hintergrund der realen oder der virtuellen Räume, in denen sich Menschen tagtäglich aufhalten. Mein Lieblingsbeispiel ist die **Toilette in den ICE-Zügen der Deutschen Bahn**. Dort gibt es ein Schild, auf dem gleich in vier Sprachen (auf deutsch, englisch, französisch und italienisch) zu lesen ist: „Bitte verlassen Sie den Raum so, wie Sie ihn antreffen möchten.“ Solche Schilder beobachte ich in den vergangenen Jahren immer häufiger auf den Toiletten öffentlicher Orte, vor allem in Cafés, Schulen und Gemeindehäusern. In den Sommerferien war ich in dem neu eröffneten Kletterwald in Hennigsdorf. Auch dort bin ich der Regel aller Regeln begegnet. Manches Mal wird die Goldene Regel allerdings haarscharf verfehlt, etwa wenn es heißt: „Bitte verlassen Sie diesen Ort so, wie Sie ihn vorfinden.“ Genau das ist mit der Goldenen Regel *nicht* gemeint, wie wir später genauer sehen werden.

Als das mittlerweile weltbekannte Internet-Auktionshaus **eBay** 2000 ans Netz ging, formulierte es im Verhaltenscodex: „Wir fordern jeden dazu auf, sich anderen gegenüber so zu verhalten, wie er von ihnen behandelt werden möchte.“ Einige Jahre später (2006) wurde der Verhaltenscodex überarbeitet, doch findet sich die Goldene Regel noch immer dort, nun in leicht abgewandelter Formulierung: „Wir ermutigen Sie, andere so zu behandeln, wie Sie selbst behandelt werden möchten.“² Vor einigen Jahren habe ich auf der Internationalen Tourismus-Börse (ITB) in Berlin in einer Veranstaltung folgende Goldene Regel des **globalen Tourismus** vorgeschlagen und diskutiert: „Verhalte dich als Gast in einem fremden Land so, wie du möchtest, daß sich die Menschen verhalten, die als Reisende in deiner Heimat zu Gast sind!“ Bereits diese wenigen Beispiele zeigen: es gibt kaum einen Bereich des Lebens, in den hinein man keine entsprechende Formulierung der Goldenen Regel (er)finden könnte.

² Internet: <http://pages.ebay.de/help/confidence/know-buyer-community.html> (Sommer 2008).

2. Die Goldene Regel in den Religionen

Die Heiligen Schriften und Traditionen der Religionen weisen hunderte Varianten der Goldenen Regel auf. Ich beschränke mich auf ein paar **exemplarische Belege** aus dem Hinduismus, dem Buddhismus, dem Christentum und dem Islam.

2.1. Hinduismus

Mit seinen mehr als 100.000 Doppelversen ist das sog. *Mahabharata* – die „Große Geschichte des Fürstengeschlechts der Bharata“ – das größte religiöse Volksepos aller Zeiten. Seine Geschichten reichen in mündlicher Überlieferung an die 3.000 Jahre zurück. Die Verschriftlichung begann um 400 v.Chr. Mehrfach findet sich hier die Goldene Regel. Am bekanntesten ist folgende Variante aus dem fünften Buch: „Tue nicht einem anderen, was dir selbst nicht gefallen würde (wenn man es dir täte), das ist die Summe von Dharma“.³ Das Sanskrit-Wort *Dharma* ist ein Schlüsselbegriff aller indischen Religionen. Es meint sowohl die kosmische Ordnung von Natur und Gesellschaft als auch das Sittengesetz im Sinne von Recht und Moral. Diese unabänderliche Seins- und Sollensordnung (skr. *Sanatana Dharma*), die nach Auffassung der Inder das Wesen von Religion ausmacht, findet seit jeher ihren Ausdruck auch in der Goldenen Regel. Immer neu wird sie im Mahabharata auch an anderen Stellen zitiert, am häufigsten im zwölften und dreizehnten Buch. Im „Friedensbuch“ (skr. *Shanti Parva*) heißt es in negativer wie in positiver Formulierung: „Was ein Mensch sich nicht von anderen angetan wünscht, das füge er auch nicht anderen zu, da er an sich selbst erfahren hat, was unangenehm ist. Wer selbst das Leben liebt, wie mag der einen andern ermorden? Was er für sich selbst wünscht, dafür Sorge er auch bei den anderen.“⁴ Weiter unten wird unter Rückgriff auf die Goldene Regel Kritik am brahmanischen Opferkult laut: „Der Wissende möge alle Wesen behandeln wie sich selbst.“⁵ Diese positive Goldene Regel entspringt der im Mahabharata immer wieder zitierten Einsicht in die Gleichheit anderer Wesen mit dem eigenen Selbst.

³ Mahabharata, Udyoga Parva (Buch V), 1517b.

⁴ Mahabharata, Shanti Parva (Buch XII), 9248-9251.

⁵ Mahabharata, Shanti Parva, 9923.

2.2. Buddhismus

Im Buddhismus begegnet die Goldene Regel bereits bei Siddharta Gautama (gest. 483 v.Chr.), dem später sog. *Buddha*, was der „Erwachte“ oder der „Erleuchtete“ bedeutet. Mehrfach ist die Regel in den ältesten Zeugnissen des Theravada- oder Südlichen Buddhismus zu finden. Diese Zeugnisse wurden in der aus „drei Körben“ bestehenden Sammlung des sog. „Pali-Kanons“ zusammengefaßt und im ersten vorchristlichen Jahrhundert schriftlich niedergelegt. Zu diesem Kanon zählt auch die Sammlung von Sinnsprüchen oder Aphorismen (*Udana*), die der Buddha jeweils zu einem konkreten Anlaß geprägt und meist in metrischer Form vorgetragen hat. Hier findet sich die älteste buddhistische Variante der Goldenen Regel. Sie ist ganz durchdrungen vom indischen Ethos des Nichtverletzens:

„In allen Gegenden, die es hier gibt,
Fand ich, daß jeder sich am höchsten schätzt;
Und so ist's überall. Drum, wer sich liebt,
Bedenke, daß er andre nicht verletzt!“⁶

Für den Buddha ist die natürliche Selbstliebe des Menschen der Ausgangspunkt für ein Ethos des gegenseitigen Nichtverletzens im Respekt vor dem Selbst des Anderen. Die Goldene Regel findet sich auch in anderen Texten des Pali-Kanons, etwa im *Dhammapada*, dem „Lehrpfad“, der als das Herzstück der Lehre Buddhas zum vielfach übersetzten und kommentierten Klassiker des Theravada-Buddhismus geworden ist. Hier wird deutlich, wie zentral für das buddhistische Verständnis der Goldenen Regel die Vorstellung der Gleichheit der Menschen ist, wie wichtig mithin das Sich Hineinversetzen in Andere ist. In den folgenden beiden Sprüchen wird die **Einfühlungsregel** variiert:

„Alle Wesen zittern vor der Gewalt,
Alle Wesen haben Angst vor dem Tod;
Sieh dich selbst in anderen,
Und töte nicht, verletze nicht.

⁶ Udana V,1 in der Übersetzung von *Kurt Schmidt*, zit. nach: http://www.palikanon.de/khuddaka/udana.html#ud_v (Sommer 2009). *Fritz Schäfer* übersetzt: „Wer im Gemüt die ganze Welt durchwandert – / Er findet nichts, was er mehr als sein Selbst liebt. / Genauso lieben alle auch ihr Selbst. / Verletz' drum keinen – du liebst auch dein Selbst!“ Zit. nach: Verse zum Aufatmen. Die Sammlung Udāna und andere Strophen des Buddha und seiner erlösten Nachfolger, Stammbach 2. Auflage 2004, S. 67. Das folgende Zitat im Haupttext folgt der Übersetzung Schäfers ebd.

Alle Wesen zittern vor der Gewalt,
Alle Wesen lieben ihr Leben;
Sieh dich selbst in anderen,
Und töte nicht, verletze nicht.“⁷

Ein anderes Beispiel im Dhammapada findet sich im zwölften Kapitel. Es ist der Selbsterziehung gewidmet, welche der Belehrung Anderer vorauszu gehen habe. Hier wird die Goldene Regel als **Wahrhaftigkeitsregel** formuliert:

„Zuallererst festige dich selbst
In rechter Weise auf dem Weg.
Und dann erst lehre andere,
So wirst du niemand schaden.
Du selbst handle stets so,
Wie du die anderen belehrst.“⁸

2.3. Christentum

Von Anfang an erfreute sich die Goldene Regel unter Christen größter Beliebtheit, da sie schon bei Jesus selbst vorkommt. Am bekanntesten ist die Variante aus der Bergpredigt geworden (Mat 7,12; Luk 6,31): „Alles, was ihr wollt, daß euch die Menschen tun sollen, das tut ihnen ebenso.“ Doch ist das nicht die älteste christliche Variante! Bereits in der *Didache*, der sog. „Zwölf-Apostel-Lehre“, dem ältesten Katechismus des Christentums (ca. 60-65 n.Chr.), begegnen zu Beginn gleich zwei Varianten der Goldenen Regel: „Der Weg zum Leben sieht so aus: Erstens sollst du Gott lieben, der dich geschaffen hat. Zweitens sollst du deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Füge keinem anderen zu, was du selbst nicht erleiden willst.“⁹

Ich stelle noch einen weiteren urchristlichen Beleg vor. Im Lukasevangelium wird Jesus von Schriftgelehrten die Frage nach dem wichtigsten Gebot gestellt. Als Antwort zitiert er die Goldene Regel als Gebot der Nächstenliebe gemäß Leviticus (3. Mose) 19,18 und verbindet es mit dem Gebot der Gottesliebe. Kein Gebot sei größer als diese

⁷ Spruch 129 und 130, zit. nach der Übersetzung von Munish B. Schiek in: Dhammapada – Die Weisheitslehren des Buddha, Freiburg u.a. 2009, S. 51. Vgl. auch Spruch 131 und 132.

⁸ Spruch 158 und 159, zit. nach: ebd. S. 58.

⁹ *Didache* 1,2, zit. nach: Das Neue Testament und frühchristliche Schriften. Übersetzt und kommentiert von Klaus Berger und Christiane Nord, 6. Auflage 2003, S. 303.

beiden.¹⁰ Allein im Lukas-Evangelium folgt auf diese Antwort Jesu eine Konkretion. Jesus wird nämlich gefragt, wer denn „mein Nächster“ sei. Er antwortet in gut jüdischer Tradition mit einer Beispielgeschichte. Sie erläutert das, was mit der Goldenen Regel als Prinzip der Nächstenliebe gemeint ist, in erzählender Form. Es ist das bekannte *Gleichnis vom barmherzigen Samariter*. Allerdings läßt Jesus die Goldene Regel nicht den Juden, sondern einen exemplarisch Fremden und Ausgegrenzten praktizieren. Eine religiöse wie politische Provokation! In heutige Konfliktverhältnisse übertragen, könnte man die Beispielgeschichte das Gleichnis vom barmherzigen Palästinenser nennen.

2.4. Islam

Im Koran wird die Goldene Regel indirekt in Sure 83 bezeugt: als Fairneßprinzip beim Handel. Wer als Kunde beim Händler Wert legt auf korrekte Maße, soll auch selbst als Händler korrekt wiegen und messen... Explizit begegnet die Regel erst in den Hadith-Sammlungen, die überlieferte Berichte über das vorbildliche Leben sowie Aussprüche Muhammads enthalten. **Muslim ibn al-Haddschadsch** (gest. 875) zufolge hat der Prophet gesagt: „Wer vom Höllenfeuer entfernt und ins Paradies geführt werden will, (...) der tue den Menschen das an, was er wünscht, daß man es ihm selbst antut.“¹¹ Nicht durchweg, doch in den meisten Fällen, in denen die Goldene Regel zitiert wird, ist deren Geltungsbereich auf die islamische Gemeinschaft selbst bezogen. Das zeigt etwa die Auslegungs- und Wirkungsgeschichte einer Variante der Goldenen Regel, die sich bei **Yahya al-Nawawi** (gest. 1277) findet. Der syrische Gelehrte hat eine berühmt gewordene, vor allem ethisch geprägte Auswahl aus den sehr umfangreichen kanonischen Hadith-Sammlungen vorgenommen. Sein sog. „Buch der vierzig Hadithe“ (arab. *Kitāb al-Arbaʿīn*) aus dem Jahre 1270 hat er mit einem eigenen Kommentar versehen. Hier findet sich als dreizehnter Hadith die Goldene Regel: „Keiner von euch ist gläubig, solange er nicht für seinen Bruder wünscht, was er für sich selbst wünscht.“¹² Diese Version der Goldenen Regel begegnet häufig im Kontext

¹⁰ Vgl. zum sog. „Doppelgebot der Liebe“ Matthäus 22,34-40; Markus 12,28-34; Lukas 10,25-28.

¹¹ Al-dschāmiʿ as-Sahīh, zit. nach: Der Koran. Übersetzung von A.Th. Houry, Gütersloh 1987, S. 541.

¹² Zit. nach: Yahyā ibn Sharaf al-Nawawī, Das Buch der vierzig Hadithe *Kitāb al-Arbaʿīn* mit dem Kommentar von Ibn Daqīq al-ʿId. Aus dem Arabischen übersetzt und hg. von M. Schöllner,

von Ermahnungen an die Gläubigen, vor allem in materieller Hinsicht nicht neidisch und mißgünstig aufeinander zu sein.

Die Goldene Regel findet sich auch in den legendenhaften „**Erzählungen über die Propheten**“ (arab. *Qisas al-anbiya*). Letztere Literaturform war über die Jahrhunderte und ist bis heute die volkstümlichste aufgrund ihres anschaulichen, unterhaltsamen und erzieherischen Stils. Zudem wurden diese „Volksbücher“ auch gerne illustriert, so daß sie in Charakter, Form und Funktion den illustrierten Ausgaben der Volksbibeln und der Heiligenlegenden in christlichen Landen ähneln. In der klassisch gewordenen Sammlung des Persers **ath-Thalabi** (gest. 1035) findet sich im Kapitel über Mose eine interessante Variante der Zehn Gebote. Sie wird mit der doppelten Goldenen Regel abgeschlossen, die als *Quintessenz der göttlichen Gebote* aufgefaßt wird: „Du sollst den Menschen gönnen, was du dir selber wünschst, und ihnen nicht wünschen, was du dir selber nicht wünschst.“¹³

3. Die Goldene Regel in der philosophischen Ethik

Bereits vor 2500 Jahren finden wir die Regel beim chinesischen Weisen **Konfuzius** (gest. ca. 479 v.Chr.). Wenn Sie in Berlin-Marzahn durch das riesige Gelände der „Gärten der Welt“ spazieren, treffen Sie am Eingang zum Chinesischen Garten auf diese große Statue des Konfuzius. Der Sockel trägt die Inschrift: „Was du nicht willst, das man dir tu’, das füg’ auch keinem andern zu.“ Diese Inschrift ist nicht zufällig gewählt, gilt doch die Goldene Regel als die Quintessenz der Lehre dieses Philosophen. Im Zeitalter der Globalisierung rücken uns Abendländern nicht nur Muhammad und Buddha immer näher, sondern auch Konfuzius. In seinen Lehrgesprächen (*Lun-yu*) taucht der chinesische Begriff für Mitmenschlichkeit (*ren*) mehr als einhundertmal auf. Mitmenschlichkeit wird Konfuzius zufolge realisiert durch Gegenseitigkeit (*shu*). Hier einige Beispiele. „Zi-gong fragte den Konfuzius:

Frankfurt/Leipzig 2007, S. 108. Gleichlautend zitiert al-Nawawi die Goldene Regel erneut im Kommentar zum 15. Hadith (ebd. S. 118).

¹³ Islamische Erzählungen von Propheten und Gottesmännern. *Qisas al-anbiyā’ oder ‘Arā’is al-mağālis von Abū Ishāq Ahmad b. Muhammad b. Ibrāhīm at-Ta‘labī*. Übersetzt und kommentiert von H. Busse, Wiesbaden 2006, S. 262.

„Gibt es ein Wort, das ein ganzes Leben lang als Richtschnur des Handelns dienen kann?“ – Konfuzius antwortete: „Das ist gegenseitige Rücksichtnahme [*shu*]. Was man mir nicht antun soll, will ich auch nicht anderen Menschen zufügen.“¹⁴

Immer wieder habe ich die Behauptung gelesen, der weltweit früheste Zeuge der Goldenen Regel sei Konfuzius gewesen. Das ist falsch! Vielmehr war die Regel am anderen Ende der Welt bereits unter den sog. „Sieben Weisen“ des alten Griechenland als Prinzip der Wahrhaftigkeit bekannt. Diese Weisen waren Staatsmänner und Mediatoren, Ratgeber und Rätsellöser, die ein hohes Ansehen genossen. Ihre Sprüche und Sentenzen vermitteln eine populäre Ethik des Mittelmaßes sowie einfache Alltags- und Lebensregeln von zeitloser Art. **Kennen Sie den Satz des Thales von Milet?** Ich meine, den anderen, den m.E. viel wichtigeren Satz? Es ist die Goldene Regel. **Thales** (gest. ca. 547 v.Chr.) antwortete auf die Frage, was denn die tugendhafteste Lebensführung sei: „Indem wir niemals das tun, was wir an anderen verurteilen.“¹⁵ Noch vor ihm hatte bereits **Pittakos von Mytilene** (gest. 570 v.Chr.) gesagt: „Worüber du dich bei deinem Nachbarn (oder: Nächsten) ärgerst, das tue auch selbst nicht.“¹⁶ Pittakos lebte 100 Jahre vor Konfuzius und befreite seine Heimatstadt auf Lesbos von Gewaltherrschaft und Krieg.

Auch in der Gegenwartsphilosophie wird immer wieder an die Goldene Regel angeknüpft. Als Beispiel verweise ich auf **Hans Jonas**. Das, was heute unter den Stichworten „Nachhaltigkeit“ und „Rechte zukünftiger Generationen“ diskutiert wird, hat er erstmals in seiner zukunftsorientierten Verantwortungsethik gefordert: „Handle so, daß die Wirkungen deiner Handlung verträglich sind mit der Permanenz echten menschlichen Lebens auf Erden.“¹⁷ Die **Goldene Regel der Nachhaltigkeit** wird also auf die Generationen angewandt: Wie möchte ich, daß mir meine Eltern und Großeltern diese Welt hinterlassen? Nicht anders sollte ich nach Möglichkeit die Welt meinen Kindern und Enkeln hinterlassen: als einen lebenswerten und schönen Ort...

¹⁴ Lun-yu XV,24, zit. nach: Konfuzius, Gespräche. Aus dem Chinesischen übersetzt und herausgegeben von Ralf Moritz, Stuttgart 1998, S. 102.

¹⁵ Zit. nach: Hans J. Störig, Kleine Weltgeschichte der Philosophie, Stuttgart u.a. 1985, S. 127.

¹⁶ Gr. ὄσα νεμεσᾶς τῷ πλησίον, αὐτὸς μὴ ποιεῖ. Zit. nach: Die Worte der Sieben Weisen. Griechisch und deutsch, hg. von Jochen Althoff und Dieter Zeller, Darmstadt 2006, S. 39.

¹⁷ Das Prinzip Verantwortung. Versuch einer Ethik für die technologische Zivilisation, Frankfurt/M. 1979, S. 36.

Mit dem amerikanischen Moralphilosophen **Marcus George Singer** können wir also festhalten, daß auch aus philosophischer Sicht „die nahezu universale Akzeptanz der Goldenen Regel ein Indiz dafür ist, daß sie eine universale ethische Wahrheit darstellt.“

4. Was unterscheidet die Goldene Regel von anderen Verhaltensregeln?

4.1. Die Goldene Regel im Vergleich zur Vergeltungsregel

Die Goldene Regel ist natürlich nicht die einzige Maxime des Handelns. Ihr steht eine andere weit verbreitete, aber eher berüchtigte Regel gegenüber: „Wie du mir, so ich dir!“ Die Vergeltungsregel, auch Talionsprinzip genannt, beruht zwar gleichfalls auf dem Prinzip der Gegenseitigkeit, doch stellt sie das genaue Gegenteil zur Goldenen Regel dar. Ich erinnere an mein **Alltagsbeispiel von der Toilette**. Es ist ein großer Unterschied, ob es heißt: „Bitte, verlassen Sie den Raum so, wie Sie ihn vorfinden.“ Oder ob man sagt: „Bitte, verlassen Sie den Raum so, wie Sie ihn vorfinden *möchten*.“ **Das Talionsprinzip meint reaktive Gegenseitigkeit, die Goldene Regel meint initiative und kreative Gegenseitigkeit, die bei sich selbst beginnt: weil ich dies und jenes nicht angetan haben möchte, darum tue ich es anderen nicht an!** Weil ich nicht bestohlen werden will, bemühe ich mich darum, andere nicht zu bestehlen. Weil ich nicht betrogen werden will, bemühe ich mich darum, andere nicht zu betrügen. Weil ich nicht belogen werden will, bemühe ich mich darum nicht zu lügen. Weil ich nicht betrogen werden will, bemühe ich mich darum, andere nicht zu betrügen.

Das Talionsprinzip geht stets vom bereits erfolgten positiven oder negativen Handeln des Anderen aus und gibt entsprechend zurück. Das Talionsprinzip ist auf **Reaktionshandeln** beschränkt. Es ahmt den Anderen nach. Es ist ein Tauschprinzip. Ich schenke dir etwas, aber erst, wenn du mir zuerst etwas schenkst. Letztlich ist das Talionsprinzip eine **Faustregel**. Wenn ich geschlagen werde, dann schlage ich zurück! Wenn ich bestohlen werde, dann bestehle ich andere. Wenn ich belogen werde, dann

lüge eben auch ich. Wenn ich betrogen werde, dann betrüge auch ich. Ich zahle es dem Anderen mit gleicher Münze heim: „Auge um Auge, Zahn um Zahn“...

Die Goldene Regel hingegen ist ein **Aktionsprinzip** – **ohne die Reaktion des Anderen abzuwarten!** Sie lädt dazu ein, die Initiative zu ergreifen, den ersten Schritt zu tun, sich einzufühlen in die Lage des Anderen, wie es das Gleichnis vom barmherzigen Samariter so anschaulich zeigt. Die Goldene Regel ist eine ausgesprochene **Einfühlungsregel**. Und mit „Einfühlung“ ist beides gemeint: **sowohl die rückzügliche Einfühlung in mich selbst als auch die Einfühlung in den Mitmenschen**. Also sowohl zu fragen: „Was wünsche ich mir für mich selber? Wie möchte ich auf keinen Fall behandelt werden?“ als auch zu fragen: „Was wünscht sich der Andere für sich? Wie möchte er oder sie auf keinen Fall behandelt werden?“ Als Aktionsprinzip, als Einfühlungsprinzip ist die Goldene Regel eine **zivilisatorische Errungenschaft**, stellt sie einen deutlichen ethischen Fortschritt gegenüber dem Talionsprinzip dar.¹⁸ Die Einfühlungsregel durchbricht den Kreislauf der Vergeltung durch kreative Neuanfänge, durch das Erbringen einer zunächst durchaus **einseitigen Vorleistung**. Bildlich, alltäglich gesprochen: Das Talionsprinzip steht für die Auffassung: Ich verlasse die Toilette so, wie ich sie vorfinde.“ Und die Goldene Regel steht für die Auffassung: Ich verlasse die WG-Toilette so, wie ich sie vorfinden *möchte*.“ Und mache sie gegebenenfalls sauber, auch wenn ich sie dreckig vorfinde.

Die Goldene Regel ist auch eine **Klugheitsregel**. Sie kombiniert Nachbarschaftshilfe oder Allgemeinwohl mit Eigeninteresse. Situationen im Lichte der Goldenen Regel zu betrachten bedeutet, sie als **„win-win-Situation“** zu nutzen. Der Gießener Biophilosoph **Eckart Voland** hat dies folgendermaßen veranschaulicht:

„Stellen Sie sich vor: Als steinzeitlicher Jäger hatten Sie Jagdglück und konnten eine Gazelle erlegen. Ihr Nachbar allerdings hatte Pech und kommt mit leeren Händen zurück. Als rationaler Nutzenmaximierer sollten Sie bereitwillig von Ihrer Jagdbeute abgeben, denn dies sichert Ihrem Nachbarn das Leben, und es könnte ja sein, daß sich das Jagdglück morgen wendet. Ihr Nachbar wird aushelfen. Wenn Sie teilen, investieren Sie also in Ihr eigenes Wohlergehen, auch wenn Sie dafür den Nachbarn als eine Art Versicherung

¹⁸ Dies hat Karen Armstrong in ihrem Buch „The Great Transformation – The Beginning of Our Religious Traditions“ (2006) beschrieben. Der deutsche (unpassende) Titel: „Die Achsenzeit“.

instrumentalisieren. Über die Lebensspanne betrachtet ist in diesem Beispiel die Nachbarschaftshilfe eine win-win-Situation für zwei Egoisten.“¹⁹

Evolutions- und Soziobiologen bringen dieses Verhalten auf die Devise: „Der wahre Egoist kooperiert!“ Man könnte auch sagen: „Wer kooperiert, tut auch etwas für sich selbst. Wer an andere denkt, profitiert selber davon.“ Wissenschaftler sprechen von „reziprokem Altruismus“ gemäß dem Leitsatz: ich helfe dir heute, damit du mir morgen hilfst, auch wenn ich nicht sicher sein kann, ob du es tatsächlich tun wirst. Der clevere Egoist handelt vorausschauend und weiß, daß er auf Dauer alleine nicht überleben kann oder jedenfalls schlechter zurechtkommt.

Die Goldene Regel fordert Menschen nicht dazu auf, ganz und gar zu Altruisten zu werden, insofern immer *auch* ein egoistisches Eigeninteresse das Handeln mit bestimmt. Andererseits animiert sie die blanken Egoisten dazu, durchaus im eigenen Interesse ihren Verstand zu gebrauchen und ihr Herz. Sie verweist ihn auf den Nachbarn, den Nächsten, den potentiellen Mitspieler, auf den es ankommt. Auf den wir angewiesen sind, so wie sie auf uns angewiesen sind. Wir sehen: **Nachbarschaftshilfe – oder allgemeiner: Gemeinwohl – und Eigeninteresse bzw. Altruismus und Egoismus schließen sich nicht aus.** Das Jagdglück kann sich beim nächsten Mal wenden. Oder eine äußere Gefahr, die beide Nachbarn bedroht, tritt auf den Plan und macht ein gemeinsames Handeln erforderlich. Evolution wie Menschheitsgeschichte beweisen: **Gruppen, deren Mitglieder überwiegend einander vertrauen und kooperieren, sind überlebensfähiger als Gruppen, deren Mitglieder vor allem einander mißtrauen und miteinander rivalisieren.** Im heutigen globalen Maßstab ist es nicht anders, wie der Physiker **Hans-Peter Dürr** deutlich macht. Überlebensfähig sind seiner Ansicht nach „diejenigen, die geschickt die Verschiedenartigkeit der Lebensformen in ihrer Umgebung zu ihrem eigenen Vorteil *und gleichzeitig auch zum Vorteil ihrer Partner* nutzen. (...) Zukunftsfähig ist, was zum Plussummenspiel bereit ist, was im anderen, dem Mitmenschen, der Mitnatur, vornehmlich den *Mitspieler* und nicht den *Gegenspieler* sieht.“²⁰

¹⁹ Die Goldene Regel, Artikel in: F.A.Z. Nr. 130 (7. Juni) 2006, S. 36.

²⁰ Für eine zivile Gesellschaft. Beiträge zu unserer Zukunftsfähigkeit, München 2000, S. 209f.

4.2. Die Goldene Regel im Vergleich zur Platin-Regel

Die Goldene Regel ist nicht nur vom egoistischen Talionsprinzip abzugrenzen, sondern auch von dessen Gegenteil: dem altruistischem Inversionsprinzip. Während das Talionsprinzip den beschriebenen moralischen Anspruch der Goldenen Regel **unterschreitet**, findet beim Inversionsprinzip das Umgekehrte statt: es **übertreibt** den Anspruch der Goldenen Regel. Der amerikanische Moralphilosoph **Marcus George Singer** hat 1963 erstmals von der „Inversion“ der Goldenen Regel gesprochen und damit gemeint, die Platin-Regel stelle die Goldene Regel quasi auf den Kopf. Geht die Goldene Regel von der Maxime aus: „Behandle andere so, wie *du* von ihnen behandelt werden möchtest“, so formuliert Singer das Inversionsprinzip folgendermaßen: „Tue anderen alles das, was *sie* möchten, daß du ihnen tun sollst.“²¹

Vor allem im angelsächsischen Raum ist dieses Prinzip unter der Bezeichnung „Platin-Regel“ (engl. *Platinum Rule*) bekannt.²² Ein Handeln gemäß dieser Regel ist ethisch geboten, wenn es um die Erfüllung durchaus **zumutbarer Wünsche oder Bitten** des Anderen an mich geht. Ich hole meine Gäste vom Bahnhof ab. Ich leihe dem Freund, der Freundin etwas von meinen Sachen, wenn er oder sie es braucht. Ich bringe der kranken Nachbarin etwas zu essen mit. Solches zu tun, durchaus ohne darauf zu warten oder mein Handeln davon abhängig zu machen, daß der Andere mir dafür eine Gegenleistung gibt, ist nicht nur gemäß der Platin-Regel, sondern entspricht auch ganz der Goldenen Regel als Einfühlungsregel. **Freilich sind der Platin-Regel sehr enge Grenzen gesteckt.** Denn in vielen Fällen stellt ein Handeln nach dieser Regel nicht nur eine moralische Selbstüberforderung dar, sondern kann auch zu wenig wünschenswerten, wenn nicht absurden Handlungen führen. **Denn mit der Platin-Regel mache ich mich letztlich zum Objekt des Anderen. Ich liefere mich den Wünschen des Anderen aus.**

²¹ The Golden Rule, in: *Philosophy* Vol. 38, 1963, S. 293-314. Erneut abgedruckt und mit ergänzenden Anmerkungen versehen in: Ders., *The Ideal of a Rational Morality: Philosophical Compositions*, Oxford 2002, S. 264-292, Zitat S. 265: „Do unto others as *they* would have you do unto them“ (Hervorhebung i.O.).

²² Vgl. z.B. Alessandra/O'Connor, *The Platinum Rule*, New York 1996; Terry, *Golden Rules and Silver Rules of Humanity: Universal Wisdom of Civilization*, Bloomington 2008.

Das Kind braucht seine Mutter dann nicht mehr zu bitten, ihm noch mehr Schokolade zu geben, da die Mutter ihrem Kind gleichsam alle Wünsche von den Lippen abliest. Der Student braucht die Professorin bei der Prüfung nicht mehr zu betrügen, da diese ihm jeden Vorteil zugestehen muß, den der Student fordert. Der Dieb braucht nicht mehr versuchen mich zu bestehlen, da ich mich der Platin-Regel zufolge verpflichtet fühle, ihm meine Brieftasche auszuhändigen. Der fremde Mann braucht die Frau eines Anderen nicht mehr zu verführen oder zu vergewaltigen, da sie sich ihm auf seinen Wunsch hin auszuliefern hat. Es besteht also ein großer Unterschied zwischen der Maxime „Behandle andere so, wie *du* von ihnen behandelt werden möchtest“ und der Maxime „Behandle andere so, wie *sie* von dir behandelt werden möchten“. Selbstverständlich ist es wünschenswert, seine Mitmenschen nicht nur nach den eigenen Maßstäben zu behandeln, sondern auch einmal die Perspektive zu wechseln. Dies ist die Intention der Goldenen Regel als Einfühlungsregel. Insofern steht die Platin-Regel nicht völlig im Widerspruch zur Goldenen Regel. Doch statt dem **nützlichen und einfühlsamen Perspektivenwechsel** der Goldenen Regel nimmt die Platin-Regel einen **problematischen Subjektwechsel** vor. Folge ich ihr, **werde ich „objektiv“: ich mache mich zum Objekt des Anderen, indem ich mich und mein Verhalten den Wünschen des Anderen ausliefere.**

Damit erweist sich die Goldene Regel sozusagen als die „**Goldene Mitte**“ zwischen zwei Extremen: dem Egoismus der Vergeltungsregel auf der einen Seite und dem Altruismus der Platin-Regel auf der anderen Seite. Folge ich der Vergeltungsregel, verhalte ich mich egoistisch. Ich reagiere auf das **Handeln** des Anderen gegenüber mir. Ich zahle es ihm „mit gleicher Münze heim“. Folge ich der Platin-Regel, verhalte ich mich altruistisch. Ich orientiere mein Handeln an den **Wünschen, Neigungen und Interessen** des Anderen, denen ich mich ausliefere. Dazwischen liegt die Goldene Regel als Maxime der moralischen Mitte. Sie appelliert an den gesunden Menschenverstand. Sie ist eine **pragmatische Regel für den Alltag der Menschen**. Sie ist Ausdruck des **rechten Maßes** zwischen diesen beiden moralischen Extremen. Keiner braucht ein Egoist zu bleiben, doch nicht jeder kann ein Heiliger werden. Die Goldene Regel ist, salopp formuliert, eine **Maxime für den ethischen Normalverbraucher**. Kaum einer von uns kann jemals eine Mutter Teresa, ein

Gandhi oder ein Dalai Lama sein. Im Gegenteil, die meisten Menschen sind keine Heroen der Selbsthingabe und keine Virtuosen der Feindesliebe, welche die gesamte Menschheit in ihr riesiges Herz zu schließen vermögen. Auch nur sich selbst annehmen und lieben zu lernen, ist für manche Menschen schon eine Herausforderung. Die meisten Menschen sind weder Heilige noch sind sie Monster, sondern erst einmal sich selbst der Nächste. Was als Selbstliebe verstanden nichts Falsches, sondern etwas sehr Wichtiges ist. **Die Liebe zu sich selbst ist geradezu die Voraussetzung dafür, die Goldene Regel praktizieren zu können!** Sie lehrt den Egoisten, auch an die Anderen zu denken und sich in sie einzufühlen, ohne ihm das An-sich-selber-Denken zu verbieten. Altruisten lernen mit Hilfe der Goldenen Regel, auch an sich selbst zu denken und die natürliche Selbstliebe zum Ausgangspunkt und Maßstab ihrer Liebe zum Anderen zu machen.

5. Die Goldene Regel leben

Ich komme zum dritten Teil des Buches, dem Handeln. Das ist der wichtigste Teil. Denn **es genügt nicht, die Goldene Regel zu kennen und zu verstehen. Sie muß vor allem gelebt werden.** Aus den vielen Anwendungsbeispielen im Buch greife ich drei heraus: die Kindererziehung, die Frage der Organspende und, wenn die Zeit und Ihre Geduld noch reicht, die Geschichte eines Vietnamsoldaten.

1. Beispiel: Die Goldene Regel in der Kindererziehung

Ich habe das Buch meiner mittlerweile 12jährigen Tochter Nomi Elsa gewidmet. In gewisser Weise bin ich nämlich ihr Schüler. In Konfliktsituationen, in denen ich von ihr etwas einfordere, das ich nicht unbedingt selbst zu tun bereit bin, pflegt sie mir nach dem Muster zu antworten: „Papa, du willst ja auch nicht, daß andere dir/dich...“ – Recht hat sie! Die Goldene Regel lehrt Eltern, daß sie nichts von ihren Kindern erwarten können, was sie nicht selbst zu tun bereit sind. Daß sie ihren Kindern nur das beibringen werden, worin sie ihnen als Vorbilder mit eigenem Beispiel vorangehen.

Die Goldene Regel lehrt, daß und wie Eltern und Kinder sich gegenseitig erziehen.

Welche Bedeutung die Regel für die familiäre Kindererziehung spielen kann, zeigt der Amerikaner **Phil E. Quinn** in seinem Buch „Die Goldene Regel der Elternschaft“. Der ehemalige Krankenhauspfarrer Quinn ist Leiter der Kinderhilfsorganisation ICARE in den USA, die sich auf Gewalt in Familien sowie auf Kindesmißbrauch spezialisiert hat. Quinn deutet im Buch seine eigenen dramatischen Mißbrauchserfahrungen in seiner Kindheit in Heimen und bei Adoptiveltern an. Daher engagiert sich Quinn als Anwalt mißbrauchter Kinder. Ganz entscheidend für eine gelingende Erziehung ist Quinn zufolge zunächst einmal die Balance zwischen der Sorge für die Kinder und der Sorge der Eltern für sich selbst: „Nur wenn meine Bedürfnisse berücksichtigt sind, kann ich mich effektiv den Bedürfnissen der Anderen zuwenden. Die erfolgreichsten Eltern wenden sich ihren eigenen Bedürfnissen ebenso zu wie auch denen ihrer Kinder. Sie geben Acht auf sich selbst.“²³ Eltern hingegen, die immer nur an die Kinder denken und „sich zu ihrem Besten aufopfern“, sind auf Dauer genauso wenig erfolgreich wie umgekehrt diejenigen Eltern, die primär für ihre Karriere arbeiten und ihre Kinder „nebenher erziehen“.

Quinn beobachtet, daß viele Menschen ihre Haustiere und speziell Männer sogar ihr Auto, das für sie ein Teil ihrer Persönlichkeit ist, sogar besser behandeln als ihre Kinder. Pointiert überschreibt Quinn das fünfte Kapitel seines Buches mit der Forderung: „Gehe mit deinen Kindern so um, wie du mit deinem neuen Auto umgehst!“ Mit Berufung auf die Goldene Regel lehnt er darum **moralische Doppelstandards** in Familien ab. Eltern dürfen ihren Kindern nicht etwas untersagen, das sie ihrerseits ständig machen, oder ihren Kindern etwas antun, was sie in Bezug auf sich selbst niemals tolerieren würden. Wenn Kinder nicht rauchen sollen, sollten ihre Eltern es auch nicht tun. Wenn es nicht akzeptabel für wütende Kinder ist, ihre Eltern zu schlagen, dann dürfen auch wütende Eltern ihre Kinder nicht schlagen. Wenn Eltern stets nur bereit sind, „später“ oder „gleich“ zu kommen, wenn die Kinder sie rufen, dann dürfen ihrerseits Eltern nicht von ihren Kinder verlangen, „sofort“ ihre

²³ The Golden Rule of Parenting, Nashville 1989, S. 25.

Tätigkeit zu unterbrechen und zu ihnen zu kommen. Usw. Effektive Eltern haben einen einheitlichen Standard des Umgangs miteinander, der für alle Mitglieder der Familie gilt. Die Goldene Regel in der Erziehung anzuwenden, bedeutet letztlich für die Eltern die Verpflichtung, **mit gutem Beispiel voranzugehen** und ihre Erwartungen an die Kinder selbst und zuerst zu praktizieren: „Eltern, welche dieselben Standards für sich selbst wie für ihre Kinder einfordern, machen Gebrauch von der effektivsten Erziehungstechnik, die jemals in der Geschichte der menschlichen Spezies ersonnen wurde: *Sie praktizieren, was sie predigen!*“²⁴

2. Beispiel: Die Organspende

Sie wissen: jedes Jahr sterben Zehntausende von Menschen allein in Europa, weil sie zu lange auf ein Spenderorgan warten mußten. 2007 hat sich der **Nationale Ethikrat** in Deutschland einer Stellungnahme zu diesem Thema geäußert. Hier wird in überzeugender Weise mit der Goldenen Regel zugunsten der Organspende argumentiert. Wer für sich selbst im Ernstfall Anspruch auf ein Spenderorgan machen würde, sollte seinerseits prinzipiell zur Organspende für andere bereit sein. In der Stellungnahme heißt es:

„Eine wichtige Hilfe, um in Übereinstimmung mit den eigenen Wünschen und Präferenzen zu einer konsistenten Urteilsbildung zu gelangen, ist in der Goldenen Regel oder dem Verfahren einer fiktiven Rollenübernahme enthalten. Beide laden zu einem gedanklichen Platztausch ein, bei dem sich jeder fragt, was er von den anderen erwarten würde, wenn er ihrer Hilfe bedürfte. Wer durch die Fügung seines Lebens in eine Lage gerät, in der er zur Hilfe für andere aufgefordert ist, sollte zu dieser Hilfe bereit sein, ebenso wie er umgekehrt erwarten würde, von ihnen in ähnlicher Lage Hilfe zu erhalten. Wenn jemand als potentieller Organempfänger hofft, durch den hochherzigen Einsatz eines fremden Mitmenschen beschenkt zu werden, sollte er im umgekehrten Fall bereit sein, eigene Organe für das Leben anderer zur Verfügung zu stellen. Die Verweigerung der Organspende wird unfair, wenn sie mit der heimlichen Hoffnung einhergeht, im Falle einer schweren Erkrankung aufgrund der Großmut anderer einseitig die Möglichkeiten der Transplantationsmedizin nutzen zu können.“²⁵

Interessant ist der Slogan einer aktuellen **Plakat- und Video-Offensive** formuliert. Er lautet: „Du bekommst alles von mir. Ich auch von dir?“ Der Slogan folgt exakt dem

²⁴ Ebd. S. 101.

²⁵ Nationaler Ethikrat (Hg.), Die Zahl der Organspenden erhöhen – Zu einem drängenden Problem der Transplantationsmedizin in Deutschland, Berlin 2007, S. 38.

initiativen Muster der Goldenen Regel. Im Unterschied zur Vergeltungsregel bin ich dazu bereit, in **Vorleistung** für den bedürftigen Mitmenschen zu gehen, ohne zu wissen oder abzuwarten, wie dieser reagiert... Wer seine Organe spendet, handelt noch postmortal wie ein barmherziger Samariter, sagen die christlichen Kirchen. Dazu sollten jedenfalls diejenigen bereit sein, die ihrerseits für sich im Notfall auf einen Spenderogan hoffen...

3. Beispiel: Vom Elitesoldat zum Mönch

Vor allem in meinem Schlußkapitel erzähle ich viele Geschichten über glaubwürdige **Vorbilder der Goldenen Regel**. Da ist beispielsweise **Claude Thomas**. Sein Leben veranschaulicht die Konversion oder Transformation von der Gewalt zur Friedfertigkeit, die zuallererst *in* uns stattfinden muß, damit es auch äußerlich zu mehr Frieden in der Welt kommen kann. Claude Thomas wird 1947 in einer Kleinstadt in den USA geboren als Sohn eines Lehrers, der Soldat im Zweiten Weltkrieg war und dessen Vorfahren ebenfalls Soldaten gewesen waren. Bereits mit 17 Jahren meldet er sich freiwillig in die US-Armee und wird bald darauf im Vietnamkrieg eingesetzt. Trotz seiner Jugend wird er ein erfolgreicher Kommandeur einer Hubschraubermannschaft. Thomas sagt später über sich: „In Vietnam war ich unmittelbar für den Tod vieler, vieler Menschen verantwortlich. Doch ich betrachtete das, was ich tat, nicht als das Töten von Menschen. Das Ziel meiner Ausbildung war es gewesen, den Feind zu entmenschlichen, und dieses Ziel war erreicht worden.“²⁶ Thomas' Erlebnisse machen deutlich: **Soldaten können nicht nach der Goldenen Regel handeln**. Denn ihnen wurde beigebracht, im anderen den Feind zu sehen und nicht den Mitmenschen. Soldaten leben vielmehr nach der Vergeltungsregel. Sie versuchen, sich gegenseitig zu töten – also genau das zu tun, was sie sich selbst nicht angetan wissen möchten.

Nach einer schweren Verwundung wird Thomas 1968 als hochdekorierter Soldat aus der Armee entlassen. Er kehrt in die USA zurück, doch ist es ihm wie vielen traumatisierten Veteranen praktisch unmöglich, wieder ein normales Leben zu führen.

²⁶ Krieg beenden, Frieden leben. Ein Soldat überwindet Hass und Gewalt, Berlin 2. Auflage 2006, S. 22.

Er ist beziehungsunfähig geworden. Dennoch heiratet er und hat einen Sohn. Seine unbewältigten Kriegserlebnisse führen zu Schlaflosigkeit, zu exzessivem Alkohol- und Drogenmißbrauch. 1991 lernt er den buddhistischen Mönch **Thich Nhat Hanh** kennen, der ausgerechnet aus demjenigen Land und Volk stammt, dessen Menschen Thomas zuhauf getötet hatte. Der erste Vietnameser, der nicht sein Feind ist! Auf der Suche nach Heilung von seinen traumatischen Schäden wendet Thomas sich der Meditation zu. Er berührt das Leiden, das Gewaltpotential, das er in sich trägt, denn Krieg ist ein kollektiver Ausdruck individueller Leid- und Gewalterfahrung: „Krieg ist nicht etwas, das uns quasi von außen zustößt; Krieg ist ein Auswuchs unserer selbst, seine Wurzeln liegen in unserer Natur. (...) Jeder Mensch hat sein eigenes Vietnam. Jede und jeder Einzelne von uns. Auf irgendeiner Ebene, irgendwo erleben wir alle unseren Krieg.“²⁷

Drei Jahre verbringt Thomas in Plum Village, dem spirituellen Zentrum Thich Nhat Hanhs in Frankreich. Indem Thomas Zugang zu seinem inneren Schmerz findet, kehren seine verdrängten traumatischen Erlebnisse zurück, denen er sich nun stellt. Er umarmt sein Leid, seine Angst, seine Schuld, das Gewaltpotential in sich: „Wenn der Krieg hier, in uns, ein Ende findet, findet Krieg ein Ende. Wenn ein jeder den Krieg in sich beendet, gibt es keine Saat mehr, aus der Krieg erwachsen könnte.“²⁸ Nach einer achtmonatigen Pilgerreise 8000 km zu Fuß durch 21 Länder von Auschwitz nach Vietnam, das Land seiner ehemaligen Todfeinde, und schließlich bis Hiroshima wird er 1995 als **AnShin AnGyo** zum Zen-Mönch des „Peacemaker Ordens“ ordiniert. Bis heute lebt Thomas als Wander- und Bettelmönch. Immer wieder unternimmt er weite Friedensmärsche zu Fuß, etwa von Küste zu Küste der USA oder 1999 quer durch Deutschland. Überall sucht Thomas Orte der Gewalt auf, an denen Menschen einander großes Leid zugefügt haben. Er führt Gespräche mit Traumatisierten und Stigmatisierten, vermittelt in Konflikten. Was ihm als Soldat unmöglich war, kann er nun tun. Claude AnShin Thomas praktiziert die Goldene Regel: „Wir sind alle wechselseitig miteinander verbunden. *Ich bin nicht anders als du*: Indem du leidest,

²⁷ Ebd. S. 51 und S. 54.

²⁸ Ebd. S. 129. Folgendes Zitat im Haupttext: ebd. S. 88 (Hervorhebung i.O.). Das zitierte Buch ist auch als Neuauflage erschienen unter dem Titel: Am Tor zur Hölle. Der Weg eines Soldaten zum Zen-Mönch, Berlin 2008. Weitere Informationen zu Thomas, auch zu seiner *Zaltho-Stiftung*, finden sich im Internet. Die deutsche Website lautet: www.zaltho.de.

leide ich; indem du heil wirst, heile ich. So können wir Brücken wiedererrichten, Häuser wieder aufbauen, Leben wieder ermöglichen. Durch diesen Prozess können wir lernen, mit dem größeren Ganzen in Harmonie zu leben.“

6. Schluss

Schließen möchte ich mit einem **Rap der Goldenen Regel**. Geschrieben, komponiert und aufgeführt wurde er von SchülerInnen der Klasse 7 der Theodor-Heuss-Schule in Marburg im Schuljahr 2008/09 im Rahmen des Religionsunterrichts. Der Text lautet:

Refrain:

*Was du nicht willst,
was man dir tu',
das füg' auch keinem andern zu. (4 x)*

Die goldene Regel ist da,
aber keiner nimmt sie wahr.
Überall wird Blut vergossen,
viele Menschen werden einfach so erschossen.
Überall herrscht Krieg,
und nirgends erfolgt
ein Sieg.
Warum gibt es Streit und keine Einigkeit?
Es ist so leicht,
aber keiner begreift's:
Wenn wir alle auf dem goldenen Wege gehn
müssten wir nie wieder
die Tränen eines Kindes sehn.

Refrain

Egal ob schwarz oder weiß,
ich würd' mal sagen, wir sind gleich.
Es ist die Gleichberechtigung,
ein Nehmen und Geben.
Um so etwas überhaupt zu wissen,
mein Freund, in deinem Leben,
müsstest du's erstmal erleben!
Schau, Martin Luther King war ein großer Mann,
denn er versuchte den ersten Anfang.
Er hatte 'nen Traum für die Kinder der Welt,
der die Menschen vor sehr große Aufgaben stellt.

Refrain

Die Amis machten endlich den zweiten Schritt,
viele gehen nun mit Obama mit.
Viele kämpfen für das Recht,
doch manchen geht es trotzdem schlecht.
Er versucht zu verbinden und Frieden zu machen,
doch manche können nur darüber lachen.
„Yes we can“ – das sagte er und machte allen Mut,
dieser Satz fiel ihm nicht schwer und tut allen gut.

Refrain

Die Leute beten zu Gott:
„Reich’ mir deine Hand,
hilf uns hier raus,
wir halten’s hier nicht mehr aus.
Wir hören dir zu
und reden zusammen,
weil man das in dieser Welt hier gut gebrauchen kann.
Lass [uns] gemeinsam den Weg von nun an beschreiten,
wir gehen ihn mit dir
ohne zu streiten.“

Refrain

Das Musikvideo findet sich im Internet z.B. auf der Homepage der Stiftung Weltethos:
<http://www.weltethos.de/data-ge/c-30b-projekte/32-0101-goldene-regel-rap-02.php>