

4 Motivationen für religiöses Coping

Nachdem die vergangenen Ausführungen darauf abgezielt hatten, Faktoren zu benennen, welche die Wahl von religiösen Copingstrategien begünstigen, richtet sich das Augenmerk im Folgenden auf die Frage, *wozu* sie darauf zurückgreifen. Welche Funktionen erfüllen thai-buddhistische Glaubensvorstellungen und Rituale für die untersuchten Akteurinnen? Oder besser: Mit welchen Erwartungen werden sie praktiziert? In den meisten Fällen sind sich die befragten Thailänderinnen nicht bewusst, dass ihre Zuwendung zur Religion mit migrations- und alltagsbezogenen Problemen in Beziehung steht. Insofern werden die Motive für *religiöses Coping* in den Interviews nur selten genannt. Vielmehr kommen sie latent zum Ausdruck und müssen aus dem biografischen Kontext rekonstruiert werden. Dabei zeigt sich, dass die religiöse Praxis der Frauen mit vielfältigen Absichten und Zielen einhergeht. Um deren Analyse zu strukturieren, unterscheide ich zwischen verschiedenen intrapsychischen und psychosozialen Motivationen. Wie sich im Folgenden immer wieder zeigen wird, schliessen sich diese nicht aus, sondern ergänzen sich wechselseitig.

4.1 Intrapsychische Motivationen

Im westlichen Kulturkreis ist die Ansicht weit verbreitet, dass der Buddhismus in seinem essenziellen Sinn keine Religion darstellt, sondern eher als eine kulturelle Lebensform oder weltliche Orientierung verstanden werden muss. Ob dem tatsächlich so ist oder nicht, ist für die vorliegende Studie jedoch nicht von Bedeutung. Viel wichtiger ist, ob er bestimmte Praktiken mit Referenz zu übermenschlichen Mächten enthält, die man sinnvoll – und unabhängig davon, wie synkretistisch oder volksreligiös sie sein mögen – als Religion betrachten und analysieren kann (Riesebrodt 2011: 327). Diese Praktiken sind im

Rahmen der vorliegenden Untersuchung insofern von Bedeutung, als dass sich in ihnen nicht nur die Hoffnungen und Erwartungen der Ausübenden, sondern auch die Versprechen der Religion widerspiegeln (ebd.: 332), die den religiösen Handlungen der untersuchten Akteurinnen Sinn verleihen und diesen auch als Motivation für *religiöses Coping* zugrunde liegen. Dieser Fokus auf religiöse Praktiken macht Religion quasi zu einem »Seismographen des Sozialen«, der Aufschluss darüber liefert, welches Unheil die untersuchten Akteurinnen durch bestimmte Rituale abwenden möchten, welche Krisen sie zu bewältigen haben, wofür sie sich Segnungen wünschen und wie ihre Vorstellungen vom ewigen Glück aussehen (ebd.: 337). Um die aus religiöser Theorie und Praxis begründeten Motivationen der untersuchten Akteurinnen systematisiert darzustellen, wird im Folgenden auf die Differenzierung des Religionswissenschaftlers Winston L. King (1964) zurückgegriffen. Er unterscheidet zwischen der *nibbanischen* (auf Nirwana fokussierte und vorwiegend durch Mönche vertretene) und der *kammischen* (auf den Erwerb religiöser Verdienste durch Laien ausgerichtete) Konzeption des Buddhismus, wobei diese durch den Anthropologen Melford E. Spiro (1982) um eine weitere, als *apotropäischer* Buddhismus bezeichnete Komponente, die sich auf die Abwehr von Unheil bezieht, erweitert wurde.¹ Die so entstandene Typologie erlaubt eine modellhafte Beschreibung der drei verschiedenen Buddhismuskonzeptionen, in welchen jeweils unterschiedliche religiöse Ziele und Praktiken hervorgehoben werden. Die damit einhergehenden Deutungen der buddhistischen Lehre sind gemäss Spiro als Antworten auf die menschlichen Bedürfnisse nach Orientierung und Hilfestellung zu verstehen. Dementsprechend sind darin auch alltagsreligiöse Praktiken enthalten, die sich nicht nur im Spannungsfeld zwischen den normativen Vorgaben der buddhistischen Lehre und der spezifischen Lebenswirklichkeit, sondern auch zwischen verschiedenen offiziellen und inoffiziellen Formen religiöser Praxis sowie zwischen Religiösem und Profanem verorten lassen (Mohr 2006: 23–24).

Die soeben erwähnte Differenzierung zwischen verschiedenen Ausprägungen buddhistischer Glaubensvorstellungen und Handlungspraktiken dient im Rahmen dieser Studie in erster Linie als heuristisches Instrument, durch welches sich verschiedene Motivationen hervorheben lassen, die jeweils durch unterschiedliche Schwerpunkte in der Religionspraxis gekennzeichnet sind. Im Rahmen der Feldforschung hat sich gezeigt, dass sich einige der

1 Die von Spiro (1982: 162–187) ebenfalls umschriebene *eschatologische Form* des Buddhismus findet im Rahmen der vorliegenden Studie keine Beachtung.

befragten Thailänderinnen dieser Unterschiede in der religiösen Praxis sehr bewusst sind und sie sich daher gezielt für oder gegen gewisse Praktiken entscheiden. Nichtsdestotrotz stellen *nibbanisch*, *kammisch* und *apotropäisch* motivierte Praktiken in der Realität gleichwertige Komponenten eines religiösen Systems dar und sind insofern auch nicht trennscharf voneinander abzugrenzen. Auch die an King (1964) und Spiro (1982) anknüpfende Forschung zeigt, dass die *kammische* Motivation von Laien sowohl als Bestandteil wie auch Voraussetzung für das *nibbanische* Ideal des Buddhismus zu verstehen ist und diesem somit nicht konträr gegenübersteht, wie es durch die Differenzierung der Autoren impliziert wird (Aronson 1979: 25). Im Folgenden werden die durch unterschiedliche Schwerpunkte in der Religionspraxis gekennzeichneten religiösen Ziele und Motivationen näher dargestellt.

4.1.1 Erlöschung des Selbst: Nibbanisch motivierte Praktiken

Nibbanisch motivierte Glaubensvorstellungen und Handlungspraktiken repräsentieren die normative Form des Buddhismus, die auf den historischen Buddha als Religionsstifter und die Niederschrift seiner Lehrreden zurückgeführt werden kann. Da sie als Referenzpunkt zur Beschreibung der *kammischen* und *apotropäischen* Religionspraxis dient, wird im Folgenden etwas näher auf die *nibbanischen* Aspekte des *Theravāda*-Buddhismus eingegangen.

Um das Ziel und die hinter *nibbanischen* Praktiken liegenden Motivationen zu verstehen, ist es zunächst erforderlich, die *Vier Edlen Wahrheiten*² und damit die zentralen Inhalte der buddhistischen Lehre (Pāli *dhamma*) zu betrachten. Insbesondere wichtig ist dabei die Prämisse, dass das Leben leidvoll ist und die Erfahrung von Leid (Pāli *dukkha*) für jeden Menschen unausweichlich ist; niemand kann sich den mit Geburt, Krankheit, Alter oder Tod verbundenen Schmerzen entziehen. Zeit seines Lebens wird der Mensch mit Verlust, Enttäuschung und Frust darüber konfrontiert, dass er nicht bekommt oder erreicht, was er sich wünscht. Auch freudvolle Ereignisse und Erfahrungen sind als leidvoll zu verstehen; sie stellen Illusionen dar, die darüber hinwegtäuschen, dass auch sie vergänglich sind und somit den Kern des Leids in sich tragen. Das heisst, dass Leid letztlich in allem zu finden ist, was dem Menschen

2 Für eine ausführliche Darstellung der *Vier Edlen Wahrheiten* (1. die Wahrheit über das Leiden, 2. die Wahrheit über den Ursprung des Leidens, 3. die Wahrheit über die Aufhebung des Leidens und 4. die Wahrheit über den Weg zur Aufhebung des Leidens) siehe u.a. Harvey 1990: 47–68; Strong 1995, Schumann 2000.

begegnet und wonach er im Laufe seines Lebens strebt. Leben ist somit per se Leiden und bleibt es so lange, wie der Mensch die Begierde hat, Teil dieser Welt zu sein und seine Augen vor dieser Wahrheit – und damit vor der Lehre Buddhas – verschliesst.³

Da Buddha von der Idee der Wiedergeburt ausgeht, endet das Leiden nicht mit dem Tod, der lediglich den Beginn eines neuen Lebens markiert. Um davon erlöst zu werden, wobei im buddhistischen Sinne von einer Erlöschung des Selbst (Pāli *nibbāna*) gesprochen wird, gilt es also nicht nur, sich zu Lebzeiten von den Leiden seiner Existenz zu befreien, sondern auch aus dem Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt (Pāli *samsara*) auszutreten. Innerhalb von *Samsara* lassen sich verschiedene Abstufungen von besseren und schlechteren Existenzen auffinden, die jeweils durch die *kammischen* Handlungen eines Lebewesens bestimmt werden. Gemäss dem Konzept des Karmas (Pāli *kamma*) führt jede willentliche Handlung – sofern sie nicht mit der rechten Absicht begangen wird – zu Konsequenzen, die je nach der moralischen Beschaffenheit der Tat gut oder schlecht ausfallen können. *Tham dii dai dii, tham tschua dai tschua* (Thaisprichwort für »man erntet, was man sät«), lässt sich das Gesetz der ethischen Kausalität etwa im populären thailändischen Sprachgebrauch umschreiben. *Kammische* Handlungen entfalten ihre Früchte jedoch nicht nur im aktuellen, sondern auch in künftigen Leben – was heisst, dass sie unweigerlich zu einer Wiedergeburt führen. Das *Kamma*, unabhängig davon, ob gut oder schlecht, hält den Menschen also in *Samsara* gefangen und stellt damit ein Hindernis auf dem Weg zu *Nibbāna* dar. Um den Kreislauf der Wiedergeburten zu durchbrechen, ist es erforderlich, die Ursachen des Leidens (Begehren, Hass und Verblendung) zu beseitigen und damit die Triebkräfte für *kammische* Handlungen zum Versiegen zu bringen (Spiro 1982: 36–44).

Im *Edlen Achtfachen Pfad* zeigt Buddha acht Handlungspraktiken auf, durch deren regelmässige Übung die endgültige Erlöschung erreicht werden kann.⁴

3 Ursprünglich hatte Buddha nur die Gier als Ursache des Leidens bezeichnet, später kam die Unwissenheit hinzu; ebenso findet man in Texten häufig eine Dreierheit von Leidensursachen: Begehren, Hass und Verblendung. Für eine ausführliche Darstellung der zweiten Wahrheit der Lehre Buddhas siehe u.a. Schumann 2000: 74–76.

4 Regeln 3–5 umfassen die Sittlichkeit (rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb); Regeln 6–8 umfassen die Meditation (rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Konzentration); Regeln 1–2 umfassen Weisheit (rechte Ansicht und rechter Entschluss/Absicht). Sittlichkeit und Meditation umfassen die Mittel, Weisheit schliesslich das Ziel der Erlöschung. Für eine ausführliche Beschreibung des Edlen Achtfachen Pfades siehe u.a. Schumann 2000: 91–115; Spiro 1982: 44–53.

Dabei ist der von Buddha beschriebene Weg nicht etwa in verschiedenen Etappen zu bewältigen. Das heisst, dass die für das buddhistische Heilsziel erforderlichen Tugenden nicht nacheinander, sondern gleichzeitig und parallel zueinander erarbeitet werden müssen (Schumann 2000: 91). Zumal sich die zu entwickelnden acht Qualitäten jedoch gegenseitig bedingen, lassen sie sich, zumindest aus analytischer Perspektive, in drei übergeordnete Kategorien einteilen, die gemäss Spiro (1982: 44–53) als verschiedene Stadien auf dem Pfad der Erlöschung zu verstehen sind: Sittlichkeit, Meditation und Weisheit.

Das erste Stadium beinhaltet die Einhaltung der *Sittlichkeitsregeln* (Pāli *sīla*), die, obwohl sie nicht als Verbote, sondern als Übungen formuliert sind, einen Verzicht auf schlechte Taten im Allgemeinen nahelegen. Besonders hervorzuheben sind dabei die fünf *Sīla*, welche die Basis für das tägliche Leben von Laienbuddhist:innen darstellen sollen und ein Abstandnehmen von Töten, Stehlen, sexuellem Fehlverhalten, Lügen und Rauschmitteln beinhalten. An besonderen Feier- und Vollmondtagen, wobei für einige der befragten Thailänderinnen auch *Wan Phra*, nach dem Mondkalender berechnete, wöchentliche Fasten- und Feiertage, sehr wichtig sind, werden die fünf *Sīla* auf acht bzw. zehn erhöht.⁵ Für Mönche gilt ein weitaus umfassenderes Regelwerk.

Da jedoch auch gute Taten *Kamma* erzeugen und somit zu einer (wenn auch besseren) Wiedergeburt führen, garantiert die Einhaltung der Sittlichkeitsregeln für sich alleine keinen Fortschritt auf dem Weg zu *Nibbāna*. Gute Taten führen nur dann zu keinen Konsequenzen, wenn sie mit der rechten Absicht und damit aus *Weisheit* (Pāli *paññā*) begangen werden, die schliesslich das dritte Stadium buddhistischer Übung darstellt. Erreicht wird dieses durch das zweite Stadium der *Meditation* (Pāli *bhāvanā*), die zur rechten Einsicht (Pāli *vipassanā*) in die Wahrheit des *Dhamma* führt.

Die *Vipassanā*-Praxis, oft auch Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation genannt, ist eine Technik, die Buddhas Lehre nicht über den Intellekt, sondern im Rahmen der meditativen Erfahrung praktisch erfahrbar macht. Die durch die Meditation geübte Verinnerlichung von *Vipassanā* soll ihre positive Wirkung in sämtlichen Lebensbereichen entfalten; sie führt zu unbewussten Verhaltensänderungen und intuitiven Handlungen im Sinne des *Dhamma* – und

5 Bei den acht *Sīla* kommen der Verzicht auf Essen zu verbotener Zeit, der Verzicht des Schlafens auf hohem Liegen, der Verzicht auf Unterhaltung und die Verschönerung des Körpers sowie eine Ausweitung auf den Verzicht auf sämtliche sexuelle Handlungen hinzu; bei den zehn *Sīla* ebenfalls die Ausweitung des Verzichts auf sämtliche sexuelle Handlungen und der Verzicht auf Gold und Zahlungsmittel (Spiro 1982: 45–47).

damit letztlich zur rechten Absicht, die die Entstehung von *Kamma* verhindert und somit den Weg zu *Nibbāna* eröffnet (ebd.: 44–56). Wie sich später zeigt, ist die *Vipassanā*-Meditation – neben anderen Formen der Meditationspraxis – bei einigen der befragten Thailänderinnen sehr beliebt, auch wenn sie oft aus einer anderen Motivation heraus begangen wird.

Die Idee der endgültigen Erlöschung des Selbst ist nicht weniger radikal als der Weg, der zu diesem Ziel führt. Das normative Ideal des Buddhismus übt damit einen hohen psychologischen Druck aus: Wer *Nibbāna* erreichen will, soll das irdische Dasein mit all seinen Aspekten ablehnen, sich aus der Welt zurückziehen und alle Verbindungen zu ihr aufgeben – und idealerweise Mönch (oder Nonne) werden.⁶ Insofern erstaunt es kaum, dass diese Konzeption des Buddhismus für viele Menschen weder attraktiv noch praktikabel ist. Sie stellt eine aussergewöhnliche Form der Religion dar, die nicht für die breite Masse konzipiert, sondern nur einer kleinen, privilegierten Bevölkerungsschicht zugänglich ist. Für gewöhnliche Buddhist:innen ist weder ein Leben hinter Klostermauern noch das abstrakte *Nibbāna* ein erstrebenswertes Ziel. Viele von ihnen sind es gewohnt, in Armut zu leben – und eine religiöse Ideologie, die ihnen vorgibt, das Streben nach Wohlstand aufzugeben, ist letztlich nicht mit ihrer Lebensrealität kompatibel. Um ihren Bedürfnissen gerecht zu werden, ist eine ideologische Transformation erforderlich (ebd.: 65–73), auf die im Folgenden näher eingegangen wird.

4.1.2 Verbesserung der Lebensumstände: Kammisch motivierte Praktiken

Die *kammische* Konzeption des Buddhismus ist gemäss Spiro (1982: 66–70) als Konsequenz des hohen psychologischen Drucks der *nibbanischen* Ideologie zu verstehen, die nicht mit den Bedürfnissen von Laienbuddhist:innen kompatibel ist und insofern eine Umdeutung in eine weltlich orientierte Form des Buddhismus erfährt.⁷ Viele Buddhist:innen befinden sich nicht in der privilegierten Situation, um nach *Nibbāna* streben zu können – zumindest nicht un-

6 Frauen werden vom thailändischen *Sangha* nicht als Nonnen akzeptiert. Gemäss Kirsch (1985: 303–304) wird Frauen im Thai-Buddhismus im Allgemeinen kaum eine Chance zugestanden, sich spirituell weiterzuentwickeln. Da ihnen traditionell die Aufgabe der Kontrolle über den wirtschaftlichen und familiären Bereich zukommt, hat dies zur Annahme geführt, dass sie besonders tief in weltlichen Angelegenheiten verwurzelt sind.

7 Siehe dazu Spiro 1982: 73–91.

mittelbar. Viel wichtiger als die Auflösung ihres Daseins ist ihnen zunächst, ein gutes Leben zu führen, um optimale Voraussetzungen für eine Wiedergeburt zu schaffen, die es ihnen letztlich erlaubt, über ihre endgültige Erlöschung nachzudenken. In diesem Sinne liegt es also im Interesse gewöhnlicher Buddhist:innen, eine Statusverbesserung innerhalb *Samsara* anzustreben, indem sie gutes *Kamma* für eine bessere Wiedergeburt akkumulieren.⁸ Damit profitieren sie im doppelten Sinne: Sie können sich längerfristig an *Nibbāna* annähern und kurzfristig zugleich die positiven Auswirkungen des *Kamma* genießen. Die Motivation, sukzessive auf *Nibbāna* hinarbeiten, beruht dabei nicht zuletzt auf der Perspektive, ein sorgloses Leben voller Wohlstand, Glück und Gesundheit im Hier und Jetzt erfahren zu können – und sich dadurch letztlich auch zu vergewissern, dass die Erreichung von *Nibbāna* in greifbarer Nähe ist. Wie Spiro (1982: 81) bemerkt, wünschen sich dabei gerade Frauen häufig, als Mann wiedergeboren zu werden, um schliesslich als Mönch die Erlöschung des Selbst erreichen zu können. So meint etwa auch Lek im Interview: »Mein Wunsch ist, Mönch zu sein. [...] Aber ich, ich bin nicht Mann« (4A/1617-1621). Eine Statusverbesserung innerhalb *Samsara*, was für Lek bedeutet, als Mann wiedergeboren zu werden, ist für viele Buddhist:innen ein wesentlicher Antrieb für die Religionspraxis. In ihrem Alltag machen sie weniger die Erfahrung, dass ihr Verlangen nach weltlichen Freuden zu Leid führt – vielmehr ist es die Nichterfüllung ihrer Bedürfnisse, die sich für sie leidvoll anfühlt. Wollen sie also die Ursachen ihres Leids beseitigen, so geht es für sie nicht um das Loslassen ihrer Begierden, sondern um deren Erfüllung und damit um ein glückliches Dasein in dieser Welt (ebd.: 66–73). Wie Spiro (1982: 73) festhält, ist dies für gewöhnliche Buddhist:innen weitaus attraktiver als *Nibbāna*: »Since Buddhism holds up the prospect of unlimited worldly pleasure in his future lives, it

8 Gemäss des *nibbanischen* Konzepts des Nichtselbst (Pāli *anattā*) gibt es in Bezug auf die Wiedergeburt keinen Tun-Ergehen-Zusammenhang. Das heisst, dass ein Mensch nicht selbst von den Früchten seiner Handlungen profitieren kann, da seine Existenz in keiner Weise mit seiner vorangegangenen verbunden ist. In diesem Sinne handelt es sich bei *anattā* um ein Konzept, dass in der *kammischen Konzeption des Buddhismus* ein Paradoxon darstellt: Warum sollte ich Gutes tun, wenn ich selbst nichts davon haben werde? Wäre es nicht attraktiver, rücksichtslos zu geniessen, wenn schliesslich jemand anders dafür leiden wird? Zur Lösung dieses Widerspruchs existieren eine Vielzahl von teilweise auch vorbuddhistischen Vorstellungen darüber, welche Art der Verbindung zwischen verschiedenen Wiedergeburten gegeben ist. So ist unter anderem auch unter Buddhist:innen der Glaube an eine unsterbliche Seele oder die Idee einer moralischen Kontinuität des Menschen verbreitet (Spiro 1982: 84–91).

is more likely that, for him, salvation would consist in the perpetuation of the cycle of rebirth, rather than its extinction.«

Um eine bessere Wiedergeburt zu erreichen, können Laienbuddhist:innen jedoch nur teilweise auf die bisher umschriebenen Praktiken zur Erreichung von *Nibbāna* zurückgreifen, die auf eine Auslöschung von *Kamma* abzielen. Vielmehr wird positives *Kamma* von Laien explizit gewünscht, weshalb es bei den von ihnen ausgeübten *kammisch* motivierten Praktiken in erster Linie um die Erarbeitung religiöser Verdienste geht (ebd.: 92–93). Handlungen zum Verdiensterwerb (Pāli *puñña-kamma*; Thai *tham bun*) nehmen im Leben der Laien eine zentrale Rolle ein, wobei sich in ihnen auch die Hingabe widerspiegelt, mit welcher Mönche verehrt werden (Hutter 2016: 163). Sie zu unterstützen, gilt als besonders verdienstvoll und insofern als effektiver Weg, sich das eigene Wohlergehen zu sichern (Spiro 1982: 109). Der Erwerb von Verdiensten, *tham bun* (Thai für »Gutes tun«), wird von der Mehrheit der Buddhist:innen als ihre wichtigste religiöse Aufgabe betrachtet (ebd.: 111). Verdienste ermöglichen es ihnen längerfristig nicht nur, *Nibbāna* zu erreichen, sondern haben auch mittel- und kurzfristig positive Auswirkungen auf ihre Wiedergeburten und ihr jetziges Leben – und tragen damit unmittelbar zur Verbesserung ihrer Lebensumstände bei. Gemäss Spiro (1982: 94) gibt es drei Wege, um religiöse Verdienste zu erwerben, die jeweils unterschiedlich attraktiv sind, um *Kamma* zu akkumulieren.

Sittlichkeitsregeln (Pāli *sīla*) Ein moralisches Leben in Einklang mit den fünf, acht oder zehn Sittlichkeitsregeln zu führen, ist ein Weg, der als verdienstvoll gilt. Die Motivation, sich in der Einhaltung der *Sīla* zu üben, ergibt sich jedoch gemäss Spiro (1982: 99) nicht primär aus der Belohnung in Form von guten Verdiensten, sondern eher aus der Angst vor den Konsequenzen des schlechtem *Kamma*, das im Falle einer Nichteinhaltung generiert wird.⁹ Obwohl die *Sīla*, wie später ersichtlich wird, einigen der befragten thailändischen Buddhistinnen besonders wichtig sind, gelten sie im Allgemeinen nicht als Mittel der ersten Wahl, um religiöse Verdienste zu erwerben. Da sich kaum ermassen lässt, wie viel gutes *Kamma* man durch das Unterlassen einer moralisch schlechten

9 Gemäss der *kammischen* Konzeption des Buddhismus kann negatives *Kamma* durch gute Taten kompensiert und neutralisiert werden. Auch diese Umdeutung ist gemäss Spiro (1982: 120–124) als Konsequenz des hohen psychologischen Drucks der *nibbanischen* Lehre zu verstehen. Gemäss dieser kann bereits eine schlechte Tat für eine Wiedergeburt massgebend sein.

Tat akkumulieren kann, stellt die Einhaltung der *Sīla* weder eine effektive noch eine psychologisch befriedigende Methode dar, um nach einer besseren Wiedergeburt zu streben (ebd.: 103). Insofern ist die Praxis der Freigiebigkeit für viele Buddhist:innen besonders wichtig.

Freigiebigkeit (Pāli *dāna*) Das Spenden von Almosen an Mönche stellt für die meisten Buddhist:innen das zentrale Mittel zum Erwerb religiöser Verdienste dar. Gemäss Spiro (1982: 103–113) ist die Ausübung der Freigiebigkeit in mehrfacher Hinsicht attraktiver als die Ausrichtung auf die Sittlichkeitsregeln. Im Gegensatz zur Einhaltung der *Sīla* ist die *Dāna*-Praxis leichter zu quantifizieren, da die damit verbundenen Taten konkret fass- und zählbar sind. Die Wichtigkeit von *Dāna* wird von Mönchen immer wieder hervorgehoben, ebenso wie die Belohnungen, die sich daraus ergeben: Wer gibt, darf unter anderem mit einem langen Leben, Wohlstand, Ehre und Respekt rechnen. Das Spenden von Almosen entfaltet seine positiven Auswirkungen insbesondere dann, wenn es öffentlichkeitswirksam und grosszügig praktiziert wird. Dass die *Dāna*-Praxis mit einem Prestigegewinn der Ausübenden einhergeht, äussert sich auch in den *Wat* in der Schweiz, wo Mönchen an Zeremonien sogenannte Geldbäumen dargeboten werden, die zuvor von Laien mit Banknoten geschmückt wurden. Da dies im öffentlichen Raum nicht unbeobachtet passiert, werden Tempelbesucher:innen unter Umständen auch über ihre religiöse Motivation hinaus zur Grosszügigkeit animiert – was von einigen Thailänderinnen und deren Ehemännern sehr negativ wahrgenommen wird (siehe dazu weiter unten Kapitel 5.2.2.2, S. 300). Kritisiert wird nicht nur der soziale Druck, der mit der *Dāna*-Praxis einhergeht, sondern auch, dass sie in erster Linie auf die Verbesserung des materiellen und sozialen Status abzielt, ohne dabei eine spirituelle Transformation der Innenwelt und eine Verbesserung des Charakters zu verlangen. Insofern wird *Dāna* von einigen als mechanischer Akt des Gebens verstanden, der im Grunde keine intrinsische Motivation beinhalten muss, ein guter Mensch zu sein. Auch wer sich nicht an die moralischen Verpflichtungen der *Sīla* hält, kann dadurch vorgeben, eine gute Buddhistin oder ein guter Buddhist zu sein, wie Heinrich etwa im Interview meint:

Eines muss ich dir sagen und da pflichtet mir Nüing bei. Das hat man in der Schweiz auch lange gesagt, [...], die grössten Gauner sind in der Kirche zuvorst. Das ist [im Tempel] auch so. Viele Frauen dort, ja, die haben es einfach nötig, dorthin zu gehen, um ihr Gewissen zu beruhigen. Sag ich jetzt mal. Es hat sehr viele dort. (5A/1019-1022)

Obwohl *Dāna* als Freigebigkeit grundsätzlich alle Formen des Gebens einschliesst, ist die Praxis für die meisten der befragten Buddhistinnen klar mit Aktivitäten im religiösen Bereich verbunden. Som erklärt:

Das ist ein Glaube. Weil, die Mönch hat keine Monatslohn. Er, seine Aufgaben ist, es muss die Buddhist-Bibel einfach weitergeben. Und er darf nur das machen. Ok, er darf schon kochen, wenn er muss kochen, aber unsere Aufgabe, das ist das verteilen, unsere Essen. Also das gehört zu Religion, dass wir teilen unsere Sachen. Nur wenn man gern, muss nicht sein. Und mit die Glauben heisst, dass wir, wir werden nicht verhungern in die Zukunft, wir haben etwas gegeben, [...], man teilt Sachen, Essen oder Medizin oder also Geld ist auch wichtig für Strom oder Sachen, wo er braucht. (7A/379-386)

Traditionell gilt die Unterstützung von Mönchen durch Essens- oder Geldspenden, an den Unterhalt eines *Wat* beizutragen oder einer Buddha-Statue Blumen darzubringen, als besonders verdienstvoll. Die Rettung von Tieren, Almosen an Bedürftige zu verteilen oder Alte und Kranke zu unterstützen, wird hingegen oft nicht als *Dāna* betrachtet oder bringt, wenn überhaupt, nur wenig Verdienste (Spiro: 1982: 108–109). In Thailand und anderen *Theravāda*-Ländern gibt es eine klare Hierarchie von verschiedenen Tätigkeiten, die in unterschiedlichem Ausmass als verdienstvoll gelten:

The feeding of a hundred dogs is equivalent in merit to the feeding of one human being; the feeding of a hundred laymen is equivalent to the feeding of one novice; the feeding of a hundred novices is equivalent to the feeding of one ordinary monk; and so on. (Ebd.: 109)

Die Unterstützung von Mönchen nimmt insbesondere in den Dörfern im *Isaan* einen beachtlichen Teil der Freizeit und des Einkommens von Laien ein (Keyes 2014: 14). Essensspenden werden Mönchen nicht nur an gewöhnlichen Tagen, sondern bei praktisch allen wichtigen Ereignissen im individuellen und kollektiven Leben dargebracht: Verlobungen, Hochzeiten, Beerdigungen, Initiationen, Feiertage, Hauseinweihungen, Ferienreisen – kurzum: immer dann, wenn man sich Glück für ein bestimmtes Vorhaben wünscht und mögliches Unheil abwenden will. Darüber, wie viel man in *Dāna* investieren soll, herrschen unterschiedliche Ansichten. Som ist etwa davon überzeugt, dass es sich relativ zum Einkommen verhalten sollte:

Ich habe Nebenjob mehr und da habe ich gedacht, ich spende bisschen mehr. Weil ich denke, dass ich Nebenjob bekommen, ist auch eine Glücks-

sache. [...] Ich kann sagen für mich selber, ob jemand glaubt oder nicht, aber für mich, ich habe erlebt. Und dann mein Gefühl sagt, je mehr ich etwas Gutes bekomme, ich spenden auch mehr. Nicht immer gleich, weil ich bekommen mehr, ich geben mehr. (7A/398-405)

Grundsätzlich gilt es als angebracht, so viel zu geben, wie man sich leisten kann – im Falle der von Spiro untersuchten Buddhist:innen in einem Dorf in Burma umfasste dies in der Regel ein Viertel ihres Einkommens (ebd.: 109–110).

Im *Theravāda*-Buddhismus ist jeder Mensch selbst für sein spirituelles Wohl verantwortlich. In diesem Sinne ist es im Grunde auch nicht möglich, *Kamma* auf andere Personen zu übertragen, um sie damit zu unterstützen. Die Vorstellung, dass *Kamma* geteilt und auf andere Menschen oder Verstorbene transferiert werden kann, ist jedoch unter den befragten Thailänderinnen – und auch darüber hinaus – trotzdem weit verbreitet. Üblicherweise wird hierfür auf die Hilfe von Mönchen zurückgegriffen, die im Gegenzug für *Dāna* religiöse Texte rezitieren, wobei das daraus entstehende *Kamma* auf die gewünschten Personen übertragen wird (ebd.: 124–125). Dass Rituale für Verwandte, Bekannte und Verstorbene ausgeführt werden, liess sich während der Feldforschung häufig beobachten. *Gruuad naam* (Thai für »Wasserlibation«), wie ein unter Thais besonders populäres Ritual heisst, wird in den *Wat* in der Schweiz regelmässig praktiziert. Während ein Mönch – in Gretzenbach für eine festgelegte Spende von 30 Franken – bestimmte Verse rezitiert, giesst die am Ritual beteiligte Frau, teilweise auch mehrere oder ganze Familien, Wasser von einem Gefäss in ein anderes, das anschliessend vor dem Tempel auf einer Wiese vergossen wird.¹⁰ Verschiedene Thailänderinnen haben mir erklärt, dass dieses Ritual im Grunde nicht buddhistisch sei.¹¹ Als Laien, die in der Regel keine Erklärung für den Ursprung und die Funktionsweise solcher Rituale haben, ist ihnen jedoch meist nicht bewusst, dass *gruuad naam* in einem Widerspruch zur Karmatheorie steht. Anders verhält es sich bei den Mönchen. Üben diese das Ritual aus, dann meist nicht, weil sie tatsächlich der Überzeugung sind, dass *Kamma* auf andere Personen übertragen werden kann. Vielmehr anerkennen sie die Wichtigkeit solcher spirituellen Handlungen für Laien, die dadurch Erleichterung erfahren und schliesslich

10 Kenneth E. Wells (1975: 119–121) nennt dieses Ritual »Truad Nam« und bietet eine englische Übersetzung der rezitierten Textpassagen.

11 Insofern kann *gruuad naam* zu den *apotropäisch* motivierten Praktiken gezählt werden.

vom *Kamma* profitieren, das sie durch ihr Mitgefühl für andere Lebewesen gewonnen haben (ebd.: 125–126).

Meditation (Pāli bhāvanā) Die Meditationspraxis stellt für viele Buddhist:innen den Königsweg zu *Nibbāna* dar (Spiro 1982: 94–95) und ist insofern eine Praktik, die bis zum Aufkommen buddhistischer Erneuerungsbewegungen gegen Ende des 19. Jahrhunderts ordinierten Mönchen vorbehalten blieb. Obwohl die Meditation im Laufe der Zeit, so etwa durch die thailändische Waldtradition oder die *Dhammakaya*-Bewegung, auch bei Laien an Attraktivität gewonnen hat, pflegen sie mehrheitlich jedoch noch immer einen auf Tempel und Rituale fokussierten Buddhismus, der auf den Erwerb von Verdiensten ausgerichtet ist (Baumann 2002: 56–57). Nichtsdestotrotz spielt die Meditation für einige der befragten Thailänderinnen eine sehr wichtige Rolle.¹² In den Interviews wurden dabei insbesondere die unmittelbar erfahrbaren Auswirkungen auf das gesundheitliche Wohlbefinden angesprochen, weshalb im Folgenden im Kontext *apotropäisch* motivierter Praktiken näher darauf eingegangen wird.

4.1.3 Abwehr von Unheil: Apotropäisch motivierte Praktiken

Im Kontrast zur *apotropäischen* Konstruktion des Buddhismus zeigt sich, dass *nibbanische* und *kammische* Handlungspraktiken trotz ihres unterschiedlichen Fokus nicht als Gegensätze zu verstehen sind. Beide haben die Ursachen von Leid und deren längerfristige Beseitigung als Gegenstand, bieten jedoch keinen sofortigen Ausweg aus leidvollen Erfahrungen im Diesseits. Um *Nibbāna* oder eine Statusverbesserung innerhalb *Samsara* zu erreichen, ist jede:r Buddhist:in auf sich alleine gestellt – er oder sie kann nicht auf die Hilfe eines Gottes oder höherer Mächte zurückgreifen. Anders verhält es sich hingegen mit *apotropäischen* Praktiken. Sie erheben nicht den Anspruch, den Ursprung von Leid beseitigen zu können, vermögen jedoch die unmittelbaren Symptome des Leidens im Hier und Jetzt zu lindern. »Ja, es ist vieles besser geworden« (3D/81–82), sagt etwa Noi über ihre Lebenssituation, nachdem ein Mönch die Ursachen ihrer Schwierigkeiten erkannt und ihr eine einschlägige Lösung dafür offenbart hat:

12 Nichtsdestotrotz ist unter Laienbuddhist:innen die Ansicht weit verbreitet, dass auch die Meditation verdienstvoll ist und sich positives *Kamma* aus ihr gewinnen lässt (Spiro 1982: 94–95).

Als ich geboren wurde, habe ich [Sanya] geheissen. Diesen Namen haben mir meine Eltern gegeben. Ich hatte ein schlechtes Leben, viele Probleme. Und dann bin ich mit einer Kollegin zum Mönch gegangen. Er hat gesagt, dass mein Name nicht zum meinem Geburtsdatum passt. Irgendein Konsonant oder ein Vokal, ich weiss es nicht mehr. Er hat gesagt, um mein Leben zu verbessern, muss ich meinen Namen wechseln und er hat mir ein paar vorgeschlagen und ich habe ausgewählt. Ja, meine Eltern haben nicht geschaut, als sie mir meinen Namen gegeben haben, sie haben keinen Mönch gefragt. (3D/76-82)

Im Zentrum *apotropäischer* Praktiken, wie etwa jener der numerologischen Analyse des Namens, der Noi ihren neuen Vornamen verdankt, steht die Bewältigung von sämtlichen Problemen, Bedrohungen und Gefahren, die mit dem gegenwärtigen Dasein des Menschen in dieser Welt verbunden sind; sei dies der Umgang mit dem Verlust von Angehörigen, Armut, Krankheiten, Dürren oder Unglück im weiteren Sinne, das sowohl durch Menschen als auch übernatürliche Mächte wie Geister und Dämonen verursacht werden kann. Dem Buddhismus wird dabei durch eine Umdeutung seiner normativen Konzepte und die Integration von vorbuddhistischen Glaubensvorstellungen die Kraft zugeschrieben, als magischer Schutzschild zur Abwehr von Unheil dienen zu können (Spiro 1982: 140–144). Indem *apotropäische* Praktiken Mittel zur Verfügung stellen, um leidvolle Erfahrungen unmittelbar bekämpfen zu können, erfüllen sie eine psychologische Funktion, die als Antwort auf das Bedürfnis nach Hilfe und Schutz verstanden werden kann. Sie dienen dem Umgang mit innerem und äusserem Stress, mit welchem Menschen in ihrem Alltagsleben immer wieder umzugehen haben.

Bevor sich Unheil durch das Konzept des *Kamma* erklären liess, waren es gemäss vorbuddhistischen Glaubensvorstellungen Dämonen, Geister und andere übernatürliche Wesen, die das individuelle wie auch kollektive Schicksal der Dorfgemeinschaft mitgestalteten. Sie haben ihre Bedeutung auch mit der zunehmenden Verbreitung des Buddhismus nicht verloren; vielmehr wurden sie in diesen integriert, wenn auch der höheren Macht Buddhas untergeordnet (ebd.). Dass mythische Vorstellungen einen festen Platz innerhalb des Buddhismus haben, zeigt auch Nois Antwort auf die Frage, ob sie sich als gläubig bezeichnen würde oder nicht:

Ja und nein. Ich glaube, aber nicht immer. Ich bin immer so, wenn ich ein Problem habe, dann analysiere ich zuerst. Und wenn ich keine Erklärung finde, dann muss ich glauben. So sind wir Menschen, wir wollen eine Erklärung.

Manchmal lacht mein Mann, wenn ich sage, mir ist das und das passiert, weil ich in einem früheren Leben Fehler gemacht habe. Mein Mann sagt dann, du kannst denken, dass es nicht so ist, es gibt eine andere Erklärung. Aber das ist, was unser Buddha gesagt hat, es kommt alles zurück, egal, ob gut oder schlecht. Ein Mönch im *Wat* in Thailand hat es mir erklärt, ich war Nonne. Ich war in einer Krise und bin mit meinen Freundinnen gegangen. Wir haben Weiss getragen, kein Parfum, keine Seife, kein Schmuck. Einfach ruhig, keine Ablenkung. Ich weiss nicht mehr für wie viele Tage. Wir haben meditiert draussen. Plötzlich hat mir etwas in den Fuss gebissen. Ich denke es war eine grosse Ameise, ich hatte starke Schmerzen, aber ich habe die Augen nicht geöffnet, weil ich Angst hatte, mein Bein zu sehen. Ich dachte es ist geschwollen, es tat so weh. Später habe ich die Augen geöffnet und da war einfach nichts! Ich habe es nicht verstanden, warum es so weh tat. Ich habe es dem Mönch erzählt und er hat gesagt, das ist ein Geist von einem verstorbenen Feind. Du hast ihn in deinem früheren Leben kaputt gemacht. Jetzt musst du beten und um Verzeihung bitten. (3C/48-64)

Besonders hervorzuheben ist hierbei, dass nicht etwa Noi selbst den Biss auf den Geist eines Feindes zurückführte, sondern es ein Mönch war, der ihr dieses vorbuddhistische Erklärungsmodell anbot. Dass auch Mönche nicht frei von volksreligiösen Glaubensvorstellungen sind, zeigt letztlich, dass die Trennung zwischen der *nibbanischen*, der *kammischen* und der *apotropäischen* Konzeption des Buddhismus eher analytischer Natur ist, als dass sie verschiedene Typen von Buddhist:innen beschreiben. Nois Zitat zeigt, dass auch übernatürliche Kräfte einen Bestandteil buddhistischer Glaubensvorstellungen darstellen können, wobei unter Buddhist:innen sehr unterschiedliche Vorstellungen darüber vorzufinden sind, wie sich diese durch die Macht des Buddhismus beherrschen lassen. So sind einige der befragten Thai-Frauen etwa der Überzeugung, dass Buddha eine schutzbringende Kraft besitzt, die in allem enthalten ist, was direkt oder indirekt mit ihm in Verbindung steht. Oft wird die Fähigkeit, Unheil abzuwehren, nicht nur Buddha selbst, sondern auch charismatischen Mönchen zugeschrieben. Som erzählt hierzu:

Bei Buddhist man glauben, es gibt so den Mönch, wo Jahre Meditation und gibt dir eine Glücks[bringer], egal ob etwas Kleines, muss nicht Buddhist Figur sein, er gibt dir ein Gute und behaltest du. Weissst du, vielleicht [et]was passiert oder so und dann sagst du, ja ok, ich glauben, mitnehmen. Das ist wie eine Schicksal, wo er weiss, [du] muss behalten. Und viele Leute möchten dich [zum Beispiel] erschliessen, was passiert, Kugel kommt nicht raus oder

so Sachen. Ja, es gibt. Es gibt solche Sachen, muss man einfach glauben und Respekt. (7A/978-983)

In ihrem Auto sichert sie sich daher gleich mehrfach vor Unfällen ab. Um ihren Rückspiegel hängt eine *Mala*, eine buddhistische Gebetskette, und auf dem Armaturenbrett sind diverse Andachtsbilder mit dem Abbild Buddhas, aber auch von verschiedenen Mönchen befestigt. »[Das sind] meine zwei Buddha-Heilige. Beide sind gestorben. Eine ist meine Lehrer, Meister« (7A/990-991), erklärt sie und ergänzt: »Ich hab [sein] Foto zu Hause, in Auto, in meine Portemonnaie, überall. Ich meine, [er] ist wie eine Gott. Weil er hat mir neue Leben gegeben [durch die] Meditation« (7A/1010-1011).

Buddhistische Tätowierungen, Amulette und Talismane Schutz- und Heilpraktiken dieser Art sind mit der Überzeugung verbunden, dass alles, was Buddha repräsentiert, eine besondere Macht besitzt, und das Leben durch *Kamma* unmittelbar zu beeinflussen ist (Spiro 1982: 147). In diesem Kontext sind in Südostasien auch sogenannte Yantra-Tätowierungen (Thai *sak yant*) populär. Traditionell werden die sakralen geometrischen Figuren und Pāli-Texte von Mönchen in bestimmten *Wat* mit einem Bambusstab in die Haut gestochen. Dem Volksglauben nach besitzen sie nicht nur eine magische Schutzfunktion, sondern sollen ihren Träger:innen auch Glück und besondere Kräfte verleihen.

Um Schaden von sich abzuwenden, sind unter den befragten Frauen jedoch vor allem Amulette und Talismane verbreitet, die, wie Som bereits erklärte, von charismatischen Mönchen für Spenden verschenkt werden. Über ihre Buddha-Statue, die ihr im Auto als Glücksbringer dient, sagt sie: »Eine Figur ist wie eine dankbar von der Buddha, ein Glückwunsch oder eine Schutzengel, sagt man. Und [für] diese Buddha haben ich spenden Geld, ich habe 100 Franken spenden eine Tempel« (7A/942-944). Dass solche Gegenstände – neben Buddha-Statuen können dies auch Tücher, Bücher oder Andachtsbilder sein – nicht nur aufbewahrt, sondern mit grossem Respekt behandelt und in der Wohnung entsprechend inszeniert werden, konnte ich bei einigen meiner Interviewpartnerinnen beobachten. Zu besonderen Gelegenheiten bieten sie ihnen auch *Dāna* in Form von Blumen, Nahrungsmitteln und Räucherstäbchen dar. »Das ist auch eine Schutz. Dass du nie vergessen, [...] eine Glas Wasser [...] geben, nie vergessen, musst immer dankbar [sein] und nicht vergessen, [etwas Gutes zurück] machen« (7A/1014-1016), sagt Som dazu.

Dāna, durch Mönche rezitierte Verse und persönliche Gelübde Die meisten Thailänderinnen waren sich einig, dass Rituale weitaus wirksamer und verdienstvoller sind, wenn Mönche in deren Ausübung involviert sind. Schutz vor Unglück und Gefahr bietet dabei nicht nur das ihnen dargebrachte *Dāna*, sondern auch die von ihnen rezitierten Verse aus dem Pāli-Kanon (Spiro 1982: 144). Auch bei *gruuad naam*, dem Ritual zur Verdienstübertragung auf andere Personen, wird dem Gebet eine besonders kraftvolle Wirkung zugeschrieben, weshalb Laien letztlich auf Mönche angewiesen sind, um effektiven Schutz zu erhalten. Über die Anwendungsgebiete dieses Rituals erzählt Noi:

Das ist das, was wir glauben, wenn etwas passiert, was wir nicht ändern können, dass es mit dem letzten Leben zu tun hat, dass wir da einen Fehler gemacht haben. Man geht zum Mönch, um essen zu geben und dann machen *gruuad naam*. [...] *Gruuad naam* ist nicht nur eine Zeremonie für liebe Leute, zum Beispiel für die Eltern oder Grosseltern. Auch für Feinde, damit das vorbeigeht. Es muss nicht nur ein Mensch sein, es kann auch ein Tier sein. Zum Beispiel, wenn man plötzlich von einem Hund gebissen wird. Dann glauben wir auch, dass wir im letzten Leben nicht gut zu diesem Tier waren und deshalb gebissen wurden. Wir bitten um Verzeihung und hoffen, dass es aufhört. (3D/18-28)

Auch wenn *gruuad naam* traditionellerweise ein Ritual darstellt, das im *Wat* im Beisein von Mönchen praktiziert wird, ist Noi überzeugt, dass es auch dann wirksam ist, wenn sie es zu Hause alleine ausübt:

Die Mönche [...] sagen, dass es keine Wirkung hat, das zu Hause zu machen, weil ich kann nicht beten wie sie. Ich glaube aber, dass es trotzdem funktioniert. Ich gebe Verstorbenen auch Essen. Manchmal mache ich Kaffee und wenn ich weiss, mein Schwiegervater hatte diesen Kaffee gerne, ich mache auch für ihn. Oder wenn ich koche, dann mache ich auch für sie. Ich habe eine Buddha-Statue zu Hause und stelle Teller dort hin. Unser Glauben ist, dass die Verstorbenen das dann bekommen. [...] Ich zünde auch Stäbchen an. Drei für Buddha, eines für Verstorbene. Ich mache es in der Wohnung, stelle es nachher aber auf den Balkon, weil es stinkt. (3C/23-32)

Wie das Beispiel zeigt, ist Noi zur Ausübung *apotropäischer* Handlungspraktiken nicht auf Mönche als Ritualspezialisten angewiesen. Die Legitimität ihrer Handlungen begründet sich nicht durch die Autorität von Mönchen, sondern beruht auf ihren individuellen Glaubensvorstellungen. Insofern sind *apotropäische* Praktiken als Ausdruck persönlicher Religiosität zu betrachten, wo-

bei unter Religiosität »die subjektive Aneignung und Ausdeutung von Religion im Spannungsfeld traditioneller Deutungsrepertoires und subjektiver Erfahrungen« (Riesebrodt 2011: 328) verstanden wird. Die damit einhergehenden Glaubensvorstellungen und -praktiken sind als Ausdruck der Selbstermächtigung und Emanzipation von der Autorität buddhistischer Mönche zu betrachten und können in verschiedenen Lebenssituationen Zuflucht, Hilfe und Beistand bieten. So hat sich Noi etwa immer wieder höheren Mächten zugewandt, um im Rahmen eines Gelübdes um die Erfüllung eines persönlichen Wunsches zu erbitten:

Früher habe ich das viel gemacht, einfach, wenn ich mir etwas wünsche. Dann habe ich gebetet und versprochen, dass wenn ich es bekomme, werde ich dem Mönch Essen bringen oder dem Geisterhaus eine Flasche Whiskey oder drei Mal ums Wat tanzen. Zum Beispiel als ich zurück zu meinem Freund wollte. Aber das hat nicht funktioniert. (3D/39-42)

Wie bereits erwähnt, ist die tatsächliche Wirksamkeit solcher Rituale für *religiöses Coping* nicht zentral. Vielmehr geht es um die psychologische Erleichterung, auch in scheinbar ausweglosen Situationen handlungsfähig zu bleiben. Noi meint dazu: »Das[s es funktioniert] ist nicht so wichtig. Ich hoffe einfach, dass es funktioniert. Es hilft einfach, um selber wieder ruhig zu werden, dass man sich beruhigt« (3C/34-35).

Meditation Auch die Meditation kann eine unmittelbar positive Auswirkung auf das tägliche Leben haben. Wie bereits erwähnt, wurde sie erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts zu einer Praxis für Laien-Buddhist:innen (Baumann 2002: 57), die im Gegensatz zu Mönchen oft eine andere Motivation für deren Ausübung haben. Für die befragten Thailänderinnen stellt die Meditationspraxis ein Mittel zur Bewältigung verschiedenster Lebenssituationen dar, wobei sie in der Regel auch nicht täglich, sondern eher in psychisch oder emotional belastenden Ausnahmesituationen darauf zurückgreifen. So erzählt etwa Dim: »I cried everyday [...], because I was so sad, I was just asking, why? Why does my life have to be like this?« (6A/432-434). Gerade in dieser Zeit sei sie froh gewesen, von den positiven Effekten der Meditationspraxis profitieren zu können: »Many things came up, but I'm lucky, because I do meditation, this one helps me a lot, chanting and meditation and makes me ok. Ok, even if I have 100 problems in my head, I try to sort it out. Which one, this that, you know... cool down, calm down« (6A/721-723).

Wie für Dim stellt die Meditation auch für andere Thai-Frauen ein wirksames Mittel bei verschiedensten Alltagsproblemen dar, so etwa zur Reduktion von Stress und Ängsten, zur Linderung von Unzufriedenheit, Unruhe und Schlaflosigkeit oder sonstigen psychosomatischen Erkrankungen. Insbesondere die durch die Meditation gewonnene Ruhe entfalte ihre positive Auswirkung in sämtlichen Lebensbereichen. So berichtet auch Som, dass sie es durch die Meditation geschafft habe, sich von negativen Verhaltensweisen und Charakterzügen zu distanzieren:

Ich habe mehr Spass in Tempel [...] als ich gehen Karaoke, wo bis um 5 Uhr morgen. [...] Und diese Energie, wo ich viel Meditation habe, hat mich beruhigt und so Sachen ist langsam Abstand von allein. Kann man sagen, ich bin Anfang 30, aber ich verhalte mich wie alte Frau, wo gerne zu Hause mit Familie. Gerne in Tempel, weil diese Charakter ist meistens ab 40, 50 Jahre gerne. Aber mein Kollegin, wo älter als ich, die geht fast jede Woche in den Ausgang. Trinken Alkohol, spielen sie gerne. (7A/562-569)

Die durch die Meditationspraxis verbesserte Impulskontrolle hat bei einigen der befragten Frauen auch dazu geführt, dass sie ihren Fleischkonsum ohne besondere Willenskraft einschränken oder gar ganz einstellen konnten. »Das kommt von allein« (7A/1024), sagt Som dazu. Während sie das Gefühl hat, durch die Meditationspraxis sowohl in religiöser als auch charakterlicher Hinsicht ein besserer Mensch geworden zu sein, sieht Yai dabei keine Verbindung zur Religion: »Viel ruhiger geworden. Und das ist darum, ich denke Meditation. Für uns sehr viel geholfen. Ist nicht wegen religiös. Das ist anders, [...], das ist so schön, so glücklich. So einfach ruhig« (8A/597-599). In Meditationszentren, die von Laien geführt werden und sich in Asien wie auch im Westen rasant verbreitet haben, wird Meditation oft nicht als Teil eines religiösen Systems, sondern als Entspannungstechnik für psychisches Wohlbefinden praktiziert (Baumann 2002: 57). Gemäss Spiro (1982: 273) werden Meditationszentren daher in vielen Fällen auch von Personen aufgesucht, die alternativ die Unterstützung eines Psychotherapeuten in Anspruch nehmen könnten.

4.2 Psychosoziale Motivationen

Während im vergangenen Kapitel verschiedene Schwerpunkte in der religiösen Praxis und damit einhergehende intrapsychische Motivationen dargestellt

wurden, richtet sich der Fokus nun auf die sozialen und psychologischen Leistungen der Religionspraxis. Im Folgenden werden religiöse Praktiken als Copingaktivitäten und in diesem Sinne als funktionale Strategien zur Überwindung von äusseren Schwierigkeiten und psychisch-emotionalen Belastungen betrachtet, die mit der spezifischen Lebenssituation von thailändischen Heiratsmigrantinnen in der Schweiz, aber auch mit Sinnkrisen und unvorhersehbaren Lebensereignissen wie Todesfällen oder Trennungen in Beziehung stehen.

Bei der Analyse des Datenmaterials wird deutlich, dass sich die Bemühungen der Akteurinnen, im religiösen Kontext nach einer Lösung für ihre Probleme zu suchen, in zwei zentralen Copingstrategien bündeln lassen. Dabei sind die angewandten Copingaktivitäten jeweils mit unterschiedlichen Zielsetzungen verbunden, die sich gegenseitig nicht ausschliessen müssen – sondern zu verschiedenen Zeitpunkten in den Biografien in unterschiedlichem Ausmass gepflegt werden können. Auf einer horizontalen Ebene ist dies zunächst die *Suche nach Trost, Zugehörigkeit und gesellschaftlicher Teilhabe*. Die geteilte religiöse Tradition dient in diesem Fall als Basis für Vergemeinschaftungsprozesse, welche die Erfahrung von Kontinuität, Zugehörigkeit, Vertrauen, Sicherheit und gegenseitiger Unterstützung innerhalb der eigenen ethnischen Gruppe ermöglichen. Die *Suche nach Wohlbefinden, Spiritualität und Selbstheilung* lässt sich hingegen auf einer vertikalen Ebene verorten. Hier stehen nicht soziale Interaktionen, sondern die persönliche Auseinandersetzung mit Glaubensinhalten im Fokus der Copingaktivitäten, die Zuflucht und Rückhalt bieten, um Belastungen überwinden zu können.

4.2.1 Die Suche nach Trost, Zugehörigkeit und gesellschaftlicher Teilhabe

Wie sich bei der Analyse der Lebenswelt von thailändischen Heiratsmigrantinnen in der Schweiz zeigt, empfinden die befragten Akteurinnen die mit der Migrationssituation und Sprachproblemen einhergehenden Gefühle von Einsamkeit, Verunsicherung und Desorientierung als besondere Belastungen, die sie in ihrem Alltag meist durch die Unterstützungsleistungen ihrer Ehepartner zu bewältigen versuchen. Dies ändert jedoch kaum etwas daran, dass sich viele der Interviewpartnerinnen gesellschaftlich isoliert fühlen, da ihr Bewegungshorizont durch Sprachprobleme, fehlende soziale Kontakte ausserhalb des familiären Kontextes und mangelnde berufliche Integration eingeschränkt ist. Daher eröffnet die *ethnische Kolonie* Thailänderinnen

mit Schwierigkeiten, sich in der Schweiz zu integrieren, Möglichkeiten und Perspektiven, sich ihren Wunsch nach Trost, Zugehörigkeit und gesellschaftlicher Teilhabe zu erfüllen. Die religiöse Tradition kann ihnen dabei als Basis für Vergemeinschaftungsprozesse dienen, wobei unter *religiöser Tradition* in Anlehnung an Riesebrodt (2011: 327) eine Lebensform verstanden wird, die durch die religiöse Kultur des Heimatlandes der Migrantinnen mitgestaltet wird. Sie dient »der Erzeugung von Kohäsion nach Innen und Abgrenzung nach Aussen« und trägt damit zur Konstruktion von »Kontinuitäten und Grenzen über Zeiten und Räume hinweg« bei (ebd.: 328). Als Ort der gelebten religiösen Tradition stellen thai-buddhistische Tempel, sogenannte *Wat*, den Ausgangspunkt für die Religionspraxis im öffentlichen Raum dar und bilden damit auch eine Plattform für Copingaktivitäten, die mit der Suche nach Trost, Zugehörigkeit und gesellschaftlicher Teilhabe einhergehen.

Die *Wat* stellen für viele der hier lebenden Thailänderinnen nicht nur die bedeutendsten Orte authentischer Religionspraxis, sondern auch Schauplätze gelebter Thai-Kultur dar. Da sie Migrantinnen eine »Heimat« in einer fremdkulturellen Umgebung bieten können, ist es vielen Interviewpartnerinnen wichtig, diese zu besuchen. So erzählt Yai:

Ich bin Thailänderin und [lebe schon lange in der Schweiz]. Und man kann nicht einfach seine Wurzeln, einfach Augen zu und vergessen. [...] Ich denke jede Thai, sie sehnen sich nach Hause. Sie sehnen sich, ihre Heimat zu fühlen. Und durch diese Organisation, auch Verein, Tempel, da können wir unsere Heimat sagen. Das heisst, wir müssen nicht zurück nach Thailand gehen, weil wir haben Familie hier. Aber durch diese können wir auch glücklich leben. Und auch in der Schweiz gut leben, in die Schweiz integrieren, auch Thailänder integrieren. Und Buddhismus, viele Leute denken ist religiös, ist immer negativ. Aber ich sehe, das macht deine Leben einfacher. (8A/1170-1178)

Eine Migration geht für viele der befragten Akteurinnen mit Unsicherheiten einher und ist oft auch an den Wunsch nach einer späteren Rückkehr nach Thailand gekoppelt. Unter diesen Umständen ist es umso wichtiger, eine Verbindung zu den eigenen Wurzeln aufrechtzuerhalten, um, wie es Yai beschreibt, ein Stück Heimat in der Schweiz zu finden, das Migrant:innen Rückhalt bei der Bewältigung ihres Alltages bieten kann. Gemäss Georg Elwert (1982: 721) ist das Selbstbewusstsein, das Migrant:innen innerhalb des kulturell vertrauten Umfelds der *ethnischen Kolonie* stärken können, die Grundvoraussetzung, um sich überhaupt mit der Umwelt auseinandersetzen zu können.

Er schreibt dazu: »Selbstbewusstsein ist immer auch kulturelle Identität und damit auch das Wissen, zu einer bestimmten Gruppe zu gehören. [Zudem ist es abhängig] von der Bestätigung und Spiegelung der Identität durch andere Menschen« (ebd.). Um das Selbstbewusstsein von Migrantinnen aufrechtzuerhalten, spielt die religiöse Tradition eine besonders wichtige Rolle, wie auch der Religionswissenschaftler Raymond Williams sagt:

Immigrants are religious – by all counts more religious than they were before they left home – because religion is one of the important identity markers that helps them preserve individual self-awareness and cohesion in a group. [...] Apart from its spiritual dimension, religion is a major force in social participation; it develops and at the same time sacralizes one's self-identity, and thus the religious bond is one of the strongest social ties.¹³

Durch religiöse Vereinigungen ist es Migrant:innen möglich, dieselben rituellen Handlungen wie im Herkunftsland zu praktizieren, die Muttersprache zu pflegen und Personen mit demselben kulturellen Hintergrund zu treffen (Baumann 2006: 16–17) – eine psychisch-emotionale Unterstützung, die angesichts der von vielen der Interviewpartnerinnen empfundenen gesellschaftlichen Isolation umso wichtiger für ihr Alltagsleben in der Schweiz ist. Die Religion dient also nicht nur als spirituelle Kraft, Glaube oder Überzeugung, sondern auch als soziales Feld, das es den Migrantinnen ermöglicht, eine (neue) Identität zu finden und Chancen zu ergreifen, die ihnen innerhalb der Mehrheitsgesellschaft unter Umständen verwehrt bleiben (ebd.: 13–14).

Wie wichtig Feierlichkeiten im *Wat* für die im Rahmen der Feldforschung begleiteten Thailänderinnen sind, liess sich bei gemeinsamen Unternehmungen immer wieder feststellen. Im Gegensatz zu ihrem Alltag, in welchem sie oft auf die Unterstützung ihrer Ehepartner angewiesen sind, sind es im thailändisch geprägten Umfeld sie und nicht ihre Männer, die über das notwendige Wissen verfügen, um sich orientieren und durchsetzen zu können. Die Unabhängigkeit, mit welcher sich die Frauen an diesen Anlässen bewegen, stand nicht selten auch in einem Kontrast zu ihrer Zurückhaltung in den Interview-situationen. An den Festen waren sie oft sehr darum bemüht, die Führung zu übernehmen, das Geschehen zu kommentieren und mich sämtlichen Bekannten vorzustellen. Ihr Verhalten demonstrierte mir als Beobachterin nicht nur, dass wir uns in einer Sphäre befinden, die ihnen gehört, sondern auch, dass

13 Williams, R. (1988). *Religions of Immigrants from India and Pakistan: New Threads in the American Tapestry*. Cambridge, 11, zitiert in: Baumann 2003: 5–6.

sie sich darin wohl und heimisch fühlen. Som meint dazu: »Also Gretzenbach ist wie meine Zuhause. Weil, ich habe Schule dort, wenn Zeremonie, Geburtstag feiern und jede Zeremonie, Königs-Geburtstag oder so, bin ich immer dort. Und Mönch ist sehr sympathisch, wir sind sehr wie Familie, sagt man« (7A/332-335). Dementsprechend kennt Som auch viele Leute, denen sie im *Wat* zufällig begegnet oder sich gezielt mit ihnen zu Veranstaltungen verabredet:

Man trifft immer, eine Leute, die schon lange nicht mehr gesehen, immer diese [Feier-] Tag oder so. Man hat gefreut, weil jeder weiss und dieser Tag wichtig, dann kommt sie treffen. Und ich nehme meine Familie oder meine guten Verwandten auch mit. Dann haben wir etwas unternehmen, gehen Mittagessen und Zeremonie ein, zwei Stunden dort. Etwas erzählen, gegessen und schön. Ja, wie Treffpunkt, sagt man. Ja. (7A/362-366)

Einen gemeinsamen Ausflug zu unternehmen, Bekannte zu treffen oder Freundschaften zu pflegen, ist für viele der befragten Thailänderinnen eine willkommene Abwechslung zu ihrem Alltag und eine zentrale Motivation, ein *Wat* zu besuchen. So auch für Ying, die im Paarinterview oft über Einsamkeit klagt und im Tempel in Gretzenbach nach Trost sucht:

Interviewerin: Gehst du gerne in den Tempel?

Ying: Gern, nein, ich gehe gerne.

Interviewerin: Ist das für dich wichtig?

Ying: Ja, was ich mache im Tempel ist gleich wie ich wohne in Bangkok. Wenn ich im Tempel, nicht einsam. Ich fühle mich nicht einsam im Tempel.

Beat: Weil es dort immer viele Leute hat.

Ying: Ja.

Beat: Oder wir waren auch im Tempel am *Songkran*-Fest, sind wir mit vielen Kollegen dort gewesen [...]. Also wirklich, wir geniessen dann den ganzen Tag, [...] nicht nur im Tempel, auch vor dem Tempel auf der Wiese und die Kinder haben gespielt, gäu?

Ying: *Sanuk*. (Thai für »Spass haben, vergnügt und fröhlich sein«)

Beat: Sehr, sehr *sanuk*. (1A/1196-1216)

Obwohl die *Wat* für viele der befragten Thailänderinnen eine wichtige Bedeutung als Treffpunkt einnehmen, besuchen sie sie aufgrund der geografischen Distanz zum Wohnort mehrheitlich nur an hohen buddhistischen Feiertagen oder besonderen Festtagen wie etwa *Songkran*. Nichtsdestotrotz stellen die Tempel auch ausserhalb des Veranstaltungskalenders Anlaufstellen bei per-

sönlichen Anliegen dar und werden von einigen Frauen mehr oder weniger regelmässig für Andachten und Zeremonien aufgesucht. Ying erzählt:

Auch wenn wir Glück brauchen. Auch wenn du glauben nicht, du bist nicht Buddhist. Aber ich glaube das. Manchmal, wenn ich schlechte Träume, wenn ich in der Nacht schlechte Träume, dann gehe ich zum Tempel, um etwas gut zu machen. Das Essen zu bringen für die Leute, die gestorben sind. Oder für die Leute, das Essen oder Geld, ein bisschen spenden. Dann fühle ich mich besser, dann fühle ich gut. (1B/402-407)

Für die traditionelle Religionspraxis bzw. die *kammisch* und *apotropäisch* motivierten Praktiken, auf die sich Ying bezieht, ist das *Wat* als Ort ritueller Handlungen zum Verdiensterwerb, so etwa die *Dāna*-Praxis, für viele der befragten Akteurinnen besonders wichtig. Auch das von Mönchen angebotene *Religious Counseling* (Pargament 1997: 388), eine Art buddhistischer Lebensberatung, ist bei einigen sehr gefragt. Um persönlich mit einem Mönch über ein Problem sprechen zu können, sei es von Vorteil, im Vorfeld einen Termin abzumachen, wie Noi erzählt:

Man fragt nach Termin und dann geht man zum Mönch, um alleine mit ihm zu sprechen. Dann schaut er, ob der Mond stimmt, Astrologie, ob alles richtig ist für das Problem. Dann macht man einen Termin und geht zum Mönch vor sein Zimmer, um zu sprechen. (3C/91-94)

»Diese Mönche sind sehr klug« (1B/1003), erklärt Ying. Insbesondere schätzt sie den Abt des *Wat* in Gretzenbach: »Diese grosse Mönch. [...] Was er spricht, wie er spricht. Was er macht, was er uns erklärt und was er uns Tipps gibt. [...] Er sagt oft, was sollen wir, was wie sollen wir in der Schweiz machen, damit unseres Leben, damit uns glücklich geht« (1B/1003-1045). Neben persönlichen Unterweisungen besuchen einige der befragten Frauen auch Meditations- und *Dhamma*-Kurse oder begeben sich zu deren Vertiefung auch zu mehrtägigen Retreats in ein *Wat*. Wie der Besuch eines Tempels an einem Feiertag, so können auch diese religiösen Praktiken im Falle von herausfordernden oder belastenden Lebenssituationen als Copingaktivitäten fungieren und – wie etwa das Beispiel von Som zeigt – im Rahmen der Problembewältigung eine neue Bedeutung gewinnen. Sie erzählt:

Ja, ich bin sehr von klein immer gerne in Tempel. Ich weiss nicht viel von Tempel, aber ich weiss nur, bringt man Essen und [bekommt] man Glück oder ja. Zeremonie gemacht und erledigt. Aber letzte Zeit, wo ich nachdem geschie-

den, bin ich streng mehr in Tempel und mehr immer lernen. Ich war auch buddhistische Schule drei Jahre lang. (7A/167-170)

Nach ihrer Scheidung hat Som im religiösen Umfeld neue Aufgaben gefunden, mittels deren sie nicht nur ihre vermehrt aufgekommenen Einsamkeitsgefühle lindern, sondern auch ihre Freizeit sinnvoll gestalten kann:

Som: Ich helfe auch Tempel, ich mache Deko-Blumen, wenn sie haben Fest, grosse Fest, ich mache Blumen-Dekoration, wo sie gerne möchten und bei jede Zeremonie. Oder wenn sie haben Fest und kochen, dann mache ich auch Hilfe bei die Küche. Verkaufen Nudeln und so. Und Thai-Instrument haben wir auch ein paar Mal im Jahr, wenn Zeremonie oder so. Und dann mache ich auch mit Gruppe.

Interviewerin: Wie bist du dazu gekommen?

Som: Ja, weil, ich war geschieden, habe gedacht, ja, jetzt viel Zeit und so, muss etwas unternehmen. Und dann eben, am Anfang mehr in den Tempel und habe interessiert, was die Leute machen dort. Und was gibt zum Lernen. (7A/144-154)

Insbesondere das *Wat* in Gretzenbach bietet viele Möglichkeiten, sich aktiv zu engagieren und Aufgaben zu übernehmen, die nicht nur im religiösen Sinne sinnstiftend sind und zum Erwerb guter Verdienste beitragen, sondern auch Gelegenheiten darstellen, Anerkennung in der Gemeinschaft zu finden und den eigenen Status zu bewahren oder gar zu steigern. Das Kursangebot des *Wat*, das von traditionellem Tanz bis zur Herstellung von thailändischem Kunsthandwerk reicht, ermöglicht den Aufbau und die Pflege von Freundschaften ausserhalb des Familienkontextes und leistet einen wesentlichen Beitrag dazu, dass die Frauen im religiösen Umfeld Intimität, Trost, Erleichterung und Schutz erfahren können. Zuwendung und Hilfe zu erhalten, ist dabei nicht weniger wichtig als die Möglichkeit, auch andere zu unterstützen und den Selbstwert zu steigern, indem man sich nützlich und gebraucht fühlt. »Ich fühle mich gut, wenn ich jemand helfen kann« (1B/370), sagt Ying über ihr Engagement für das *Wat* und bedauert zugleich, dass sie nicht öfters nach Gretzenbach fahren kann: »Schade wir wohnen so weit von Tempel. Sonst könnte ich oft in den Tempel, vielleicht Toiletten putzen oder Tempel innen putzen« (1B/348-349).

Wie oben dargestellt, werden durch Copingaktivitäten, die in den *Wat* und damit in einem religiösen Kontext stattfinden, nicht ausschliesslich religiöse, sondern auch soziale und persönliche Ziele verfolgt. Das heisst, dass das

religiöse Umfeld eine Basis für religiöse wie auch säkulare Copingstrategien darstellen kann, wobei die konkret gewählten Copingaktivitäten für sich alleine kaum abschliessende Rückschlüsse auf die ihnen zugrunde liegenden Motivationen oder die Religiosität der Frauen erlauben. Obwohl die befragten Thailänderinnen auf ihrer Suche nach Trost, Zugehörigkeit und gesellschaftlicher Teilhabe insbesondere soziale Ziele verfolgen, lassen sich ihre Motive nicht pauschal in der Kategorie *extrinsischer religiöser Orientierung* (Allport/Ross 1967) verorten. Wie sich bei der Analyse zeigt, ist es gerade die Möglichkeit, religiöse *und* persönliche Zielsetzungen miteinander zu verbinden, die Copingaktivitäten in einem religiösen Umfeld für die befragten Akteurinnen besonders attraktiv machen. Obwohl ihnen soziale Beziehungen, Sicherheit und Prestige wichtig sind, kann ihnen damit nicht unterstellt werden, dass es ihnen an religiöser Überzeugung fehlt und sich ihre Motivation für die Religionspraxis ausschliesslich aus dem sich daraus ergebenden psychosozialen Nutzen formiert.

4.2.2 Suche nach Wohlbefinden, Spiritualität und Selbstheilung

Während Thailänderinnen auf der Suche nach Trost, Zugehörigkeit und gesellschaftlicher Teilhabe durch ihre Copingaktivitäten im religiösen Kontext nicht nur religiöse, sondern auch persönliche Ziele verfolgen, heben Akteurinnen auf der Suche nach Wohlbefinden, Spiritualität und Selbstheilung ihre *intrinsische religiöse Orientierung* (Allport/Ross 1967) besonders hervor. Indem sie unterstreichen, dass sie keine utilitaristische Religiosität pflegen wollen, grenzen sie sich von Tempelbesucher:innen ab, die Religion ihrer Ansicht nach oberflächlich und nicht um ihrer selbst willen praktizieren (Grom 2007: 23–26). So erzählt Noi:

[Viele Leute] gehen [in den Tempel], weil sie Probleme haben, weil sie nicht glücklich sind. Oder wegen der Sprache, sie gehen, weil sie ihre Muttersprache hören wollen, weil sie einsam sind und Gesellschaft brauchen, weil sie Heimat suchen. Ich habe genug, ich brauche nicht. Und dann ist es ein Problem, in der Schweiz ist es klein, wenn ich gehe, ich kenne immer Leute und muss mit ihnen reden, ich möchte aber nicht. Weil, wenn ich gehe, suche ich Ruhe. (3C/74-80)

Noi ist nicht die einzige Interviewpartnerin, die sich durch das rege Treiben im *Wat* in Gretzenbach in ihrer persönlichen Andacht gestört fühlt. Auch Yai

berichtet davon, dass andere Tempelbesucher:innen die Qualität der von ihr gesuchten religiösen Erfahrungen beeinträchtigen:

Erstes Mal ich war dort und ich möchte gerne etwas vorbeibringen, wenn man Tempel bringt. Und dann diese Tag war Mönch, er hat ungefähr zehn Leute auf der Warteliste. Wir sitzen und warten. Und dann er kommt, einer sehen, ihre Problem und das... und ich bin die Zehnte. Und nach zehn Leute, man hört alles Problem von die Leute. Dann ich war auch erschöpft. Und dann kam zu mir und dann hat er mich gefragt dann, was für Problem haben Sie? Und ich muss sagen, warum muss ich Problem haben? [...] Ich will einfach nur Tempel kommen. Kann ich auch kommen ohne Problem? Dann hat er gelacht. (8A/359-366)

Abstand von Problemen zu finden und in der Ruhe neue Kraft für den Alltag zu schöpfen, erhofft sich auch Dim durch ihre Religionspraxis: »I do meditation, this one helps me a lot, chanting and meditation and makes me ok. Ok, even if I have 100 problems in my head, I try to sort it out. Which one, this that, you know... cool down, calm down« (6A/721-723), sagt sie und ergänzt später: »That's why for me, I don't need that temple that much, you know. For me, I do by myself, because I can do pray, say pray, chanting with my Buddha handy and then I sound... Everything I do like that« (6A/1120-1122). Obwohl das *Wat* für diese Form der Religionspraxis nicht so wichtig für sie ist, verzichtet sie auch zu Hause nicht auf die religiösen Gesänge der Mönche: »Sometimes I like to listen to them the chanting in the handy« (6A/1137-1138). Dabei zieht sie sich oft auf einen Spaziergang, den Balkon oder in das Schlafzimmer zurück. Ihr Ehemann zeige stets Verständnis dafür, auch wenn er selber nichts mit diesen Praktiken anzufangen wisse: »My husband he never stop, when I like to do. It's ok« (6A/1150-1151).

Wie am Beispiel von Dim deutlich wird, dient ihr die Religionspraxis nicht ausschliesslich zum Selbstzweck, sondern steht mit der Bewältigung von äusseren Schwierigkeiten und psychisch-emotionalen Belastungen in Verbindung. Ähnlich lässt sich dies auch bei den anderen Akteurinnen mit dem Wunsch nach Wohlbefinden, Spiritualität und Selbstheilung feststellen. Im Rahmen ihrer Copingaktivitäten benötigen sie weniger den Rückhalt und die Bestätigung einer sozialen Gruppe als mentale Techniken zur Stressreduktion, die ihnen einen besseren Umgang mit Problemen ermöglichen und im Allgemeinen zu mehr Wohlbefinden verhelfen können. Dabei war der mit psychisch-emotionalen Belastungen einhergehende Leidensdruck für einige der Frauen ein wesentlicher Antrieb, sich näher mit buddhistischen

Glaubensvorstellungen und Handlungspraktiken auseinanderzusetzen. Wie Pargament (1997: 34–41) betont, stellen religiöse Glaubenssysteme besonders geeignete Mittel dar, um mit einer anderen Perspektive auf leidvolle Erfahrungen zu blicken, ihnen einen Sinn zu verleihen und diese dadurch besser handhabbar zu machen. Krisen, so hält er fest, werden in allen Religionen als Kernthemen anerkannt, wobei sie jeweils unterschiedliche Wege eröffnen, sich mit diesen auseinanderzusetzen:

Hardship, suffering, and conflict have been centers of concern for the major religions of the world. Each, in its own way, acknowledges the fact, that life can be perilous. [...] While different religions envision different solutions to problems, every religion offers a way to come to terms with tragedy, suffering, and the most significant issues in life. (Ebd.: 3)

Dementsprechend leistet auch die buddhistische Lehre, in welcher die Prämisse eine zentrale Rolle spielt, dass das Leben leidvoll ist (Pāli *dukkha*), für einige der befragten Thailänderinnen einen wichtigen Beitrag zur Erklär-, Versteh- und Handhabbarkeit von Problemen. Noi meint dazu:

So sind wir Menschen, wir wollen eine Erklärung. Manchmal lacht mein Mann, wenn ich sage, mir ist das und das passiert, weil ich in einem früheren Leben Fehler gemacht habe. Mein Mann sagt dann, du kannst denken, dass es nicht so ist, es gibt eine andere Erklärung. Aber das ist, was unser Buddha gesagt hat, es kommt alles zurück, egal, ob gut oder schlecht. (3C/49-53)

Die religiöse Deutung bestimmter Ereignisse durch die Karma-Theorie kann dazu beitragen, Probleme besser einzuordnen. »Wie man in die Schule geht, jahrelang, und dann man aha, ich verstehe jetzt meine Leben! Ich verstehe Karma!« (7A/422-423), sagt Som über die Erkenntnisse, die sie aus dem *Dhamma*-Studium ziehen konnte und ihr Grübeleien über die möglichen Ursachen von Unheil ersparen. Dass sich Schicksalsschläge dadurch leicht erklären lassen, ist auch Beat aufgefallen. Über seine Frau Ying sagt er:

Weil sehr oft, wenn jemand zu uns kommt [und] erzählt [...], ich habe Schlimmes erfahren, [...], dann sagt sie sehr oft, oh, im früheren Leben war der ein schlechter Mensch. Oder auch Mami mit ihrem Krebs, [da] hat sie auch sehr oft gesagt, sie hatte wahrscheinlich in ihrem alten Leben nicht viel Gutes gemacht. [...] Das ist dann sofort, das wird dann sofort so herangezogen als Begründung. Und dann ist das für sie wie abgehackt, das ist dann so, es gibt

dann nichts mehr, schwarz oder weiss, es ist dann wirklich genauso, wie sie das denken. (1A/1282-1292)

Dass thai-buddhistische Glaubensvorstellungen gerade in herausfordernden Lebenssituationen Antworten auf die Fragen nach dem Warum bieten und Praktiken nahelegen, die eine entlastende oder gar heilende Wirkung haben können, war für Som nach ihrer Scheidung besonders hilfreich:

Und dann später, wo man Problem gehabt mit geschieden und völlig alleine, da habe ich Tempel zurückgegangen und zuhören, Meditation. Dann habe ich viel gelernt, aha, warum das Leben kommt und wie man weiter richtig leben kann, wie man mit dem Gefühl von selber korrigieren oder mit andere anpassen. Das habe ich, ich meine, seit Zeit seit ich Buddhist, ich fühle mich wie neue Frau. (7A/223-227)

Durch das *Dhamma*-Studium und die Meditationspraxis hat sie gelernt, besser mit Frustrationen umzugehen und ohne das Zutun anderer ein glücklicher Mensch zu werden, wie sie weitererzählt:

Ich habe mit meine Ex-Mann [...] geschieden und habe gedacht, ja, ich will ein neue Freund [...]. Dann hab ich auch Internet, auch jemand kennengelernt, einmal nicht gut, zwei Mal nicht gut, Dritte nicht gut. Dann hab ich gedacht, was genau das Leben? Warum bin ich da, warum ist das passiert? Gibt immer nur Fragen! Und diese Zeit hat mich geändert. Ja, da hab ich meine Leben wieder mehr gefragt, was willst du? Ist klar, ist das richtig? Soll das sein? Muss [...] jemand bei dir [sein, der dich] glücklich macht? Nein! Und dann bei Meditation habe ich mehr zurückhalten und [...] gefunden das Antwort. Und glücklich von ich allein. [...] Ob ich Freund oder nicht Freund, ist mir egal. [...] Vorher habe ich wirklich nur gesucht, gesucht, gesucht, dass jemand ich zusammen möchte, aber... Gegenteil, muss dich zuerst glücklich und das kommt von innen, ja. Das habe ich von Meditation. Einfach gelernt und bekommen. (7A/259-271)

Darüber hinaus hat ihr das Meditieren dabei geholfen, ihre Persönlichkeit weiterzuentwickeln und ihren Charakter ins Positive zu verändern: »Ja, ich fühle mich mehr erwachsener. [...] Ich meine, ich fühle mich freundlich mehr als früher, geduldig mehr und mehr sympathisch und ja... neues Leben, ja« (7A/246-250). Auch andere Interviewpartnerinnen mit dem Wunsch nach Wohlbefinden, Spiritualität und Selbstheilung umschreiben die Meditation als besonders nützliche Technik zur Stressreduktion, die ferner auch der Abgewöhnung

schlechter Verhaltensweisen wie auch der Selbstoptimierung dienen kann. Yai sagt: »Viel ruhiger geworden. Und das ist darum, ich denke Meditation. [...] Das ist so schön, so glücklich. So einfach ruhig« (8A/597-599). Diese Ruhe wirkt sich auch positiv auf andere Lebensbereiche aus: »Auch meine Arbeit, kann ich sehr viel profitieren von diese Gedanken, was ich gelernt von dem Tempel. Ja« (8A/324-325). Zudem hat auch sie das Gefühl, dass sie durch das *Dhamma*-Studium und die Meditationspraxis zu einem besseren Menschen geworden sei: »Seit ich zum Tempel komme, meine egoistisch ist weg. Ich will nur geben. Viel, viel Gutes machen. [...] [D]iese automatic, ich weiss nicht, ist durch Meditation« (8A/1090-1092).

»Gutes machen« (Thai *tham bun*), wie Yai es anspricht, ist der Mehrheit der befragten Thailänderinnen besonders wichtig. »[*Tham bun*], das ist einfach Essen bringen. Oder Geld für die Mönche, weil sie dürfen selber kein Geld haben« (3D/53-54), erklärt Noi. Gleichzeitig betont sie jedoch, dass *tham bun* auch anderen Menschen zugutekommen kann und sich somit nicht auf die *Dāna*-Praxis im Tempel reduzieren lässt – auch wenn nicht alle Mönche derselben Ansicht seien:

Ich glaube, man muss nicht unbedingt [im Tempel] spenden. Natürlich gibt es Mönche, auch in Thailand, die sagen, du musst mehr spenden, dann kommst du sicher in den Himmel. Ich finde, das ist Blödsinn. Da muss man einfach klar denken, um zu merken, dass das Blödsinn ist. (3C/107-110)

Wie bei Noi lässt sich auch bei anderen Thailänderinnen auf der Suche nach Wohlbefinden, Spiritualität und Selbstheilung feststellen, dass sie sich vor allem in *nibbanisch* motivierten Praktiken wie dem *Dhamma*-Studium, der Meditationspraxis, aber auch der Einhaltung der fünf *Sila* üben – auch wenn sie sich damit über Ansichten von Mönchen hinwegsetzen. Diese Emanzipation von der Autorität buddhistischer Mönche ist auch als Selbstermächtigung zu verstehen, die im Falle von Akteurinnen wie Noi darauf abzielt, das Schicksal in die eigenen Hände zu nehmen. Damit liegen ihre religiösen Schwerpunkte nicht mehr auf rituellen Handlungen zum Erwerb religiöser Verdienste und die *Wat* mit ihren traditionellen Hierarchien nehmen eine geringere Bedeutung für ihre religiöse Praxis ein. In ähnlicher Weise lässt sich dies auch bei Lek feststellen:

Ich habe viel gefragt, warum das, warum das, warum das. Und kann nicht finden. Ich gehen überall, ich habe gesehen Kultur [im Tempel] und niemand kann mich antworten. Kultur, das ist nur spenden, ah dann du zufrieden

und weg. Ist nicht jemand, der dir sagen, ah, wenn du das machst, dann du bist traurig. Niemand hat mich richtig gezeigt. Ich versuche zu lesen selber. (4A/584-588)

Da die Auseinandersetzung mit der buddhistischen Lehre im Tempel ihrer Meinung nach zu kurz kommt, beschäftigt sie sich vor allem zu Hause mit religiösen Inhalten: »Ich lesen, hören auf Youtube. Und so viele Sachen jeden Tag« (4A/818). Um das angeeignete Wissen zu vertiefen und an andere interessierte Thais weiterzugeben, lädt Lek gemeinsam mit ihrem Ehemann regelmässig Mönche aus Thailand in die Schweiz ein. »Uns geht es wirklich um die Lehre Buddhas« (4A/490), meint dieser dazu. Dabei ist auch Markus der Ansicht, dass der Buddhismus als praktische Lebenshilfe und somit auch als Hilfe zur Selbsthilfe zu verstehen ist: »Das ist auch ein wichtiger Aspekt, die Probleme, die Thai-Leute haben hier in der Schweiz. Das ist, das ist natürlich, das haben wir gemerkt, dass die Leute bei uns in den Kursen selber Antworten finden können, sich selber helfen können« (4A/1307-1310). Das sei letztlich auch das Ziel ihrer privat organisierten *Dhamma*-Kurse und Meditationsgruppen, wie Markus weiter erklärt: »Was wir versuchen, ist, den Leuten zu helfen, dass sie sich selbst helfen. Das ist eigentlich unser Ziel« (4A/1429-1430). Insofern können diese *Dhamma*-Kurse wie auch niederschwellige Selbsthilfegruppen verstanden werden, wie sie in Teil IV, Kapitel 3.4, bereits dargestellt wurden.