

Symposium der Privatklinik Hoheneegg am 9. September 2021

Beziehung zum Ich in Zeiten der Krise

Muho Nölke

„Hast Du Lust, mal zu meditieren?“

Auf diese Frage eines Pädagogen am Internat reagierte ich genauso, wie man es von einem 16jährigen erwarten würde: „Nein, keinen Bock!“

„Wenn Du es nie ausprobiert hast, woher weißt Du denn, dass es Dich nicht interessiert?“

Auf diese Nachfrage hatte ich keine gute Antwort probiert, also beschloss ich, wenigstens einmal am Meditationskurs im Stil des Zen teilzunehmen. Und heute lebe ich als sogenannter Zenmeister in Japan. Was war bei diesem „einen Mal“ passiert? Zunächst war es die Entdeckung meines Körpers: Ich bin ein anderer, wenn ich anders sitze! Dann begann ich Bücher über Buddhismus zu lesen. Besonders eine Geschichte sprach mich direkt an: Die des jungen indischen Prinzen, der vor 2500 beschloss, dem Wunsch seiner Eltern nicht zu folgen und als Obdachloser unter Bäumen zu meditieren, um die Befreiung vom Leiden zu erlangen. Das hatte damit zu tun, dass ich mich seit meinem siebten Lebensjahr, als meine Mutter unvorhergesehen an Krebs starb, nach dem Sinn des Lebens gefragt hatte. Hausaufgaben, Zeugnisnoten, später vielleicht ein Studium an der Universität, Beruf, Familie und Geld... alles im Leben hatte einen Zweck, aber nichts davon hatte in meinen Augen Bestand vor der unabwendbaren Tatsache des Todes. Warum überhaupt leben? Mein Vater konnte mir diese Frage genauso wenig beantworten wie die Lehrer in der Schule oder der Pfarrer in der Kirche. Erst im Buddha glaubte ich einen Weggefährten entdeckt zu haben.

Ich studierte Japanologie in Berlin, um mich auf den Aufenthalt in einem Zenkloster vorzubereiten. Als ich mit 22 Jahren zum ersten Mal an das Tor des Antaiji, eines einsam gelegenen Klosters nordwestlich von Kyoto klopfte, fragte mich der Abt, warum ich gekommen sei. Als ich sagte, dass ich etwas über Zen und Buddhismus überhaupt lernen wollte, erwiderte mein zukünftiger Meister: „Du allein erschaffst Antaiji!“

Ein Jahr später stand ich als Koch vor dem Klosterherd. Drei Mal täglich hatte ich der Gemeinschaft etwas Essbares vorzusetzen, aber meine japanischen Mönchsbrüder hatten immer etwas auszusetzen. Mal waren die Nudeln zu fest gekocht, mal hatten sie sich fast aufgelöst... Schließlich sagte ich: „Ich bin doch nicht hier, um Kochen zu lernen!“ Als mein Meister das hörte, rief er mit lauter Stimme: „Um dich geht es hier gar nicht!“

Diese beiden Aussprüche, das anfängliche „Du allein...“ und das „nicht um dich!“, stellen für mich das Konzentrat der Lehre dar, die ich von meinem Meister erhielt. Zehn Jahre später, noch 34 Jahre jung, wurde ich zum Abt des Klosters berufen. Meinen Schülern riet ich, so wie Gurken zu wachsen. Nicht so wie Tomaten, die ständig an ein Gerüst gebunden werden müssen, aber auch nicht wie Kürbisse, die ohne Rücksicht auf ihre Nachbarn sich in alle Richtung ausbreiten.

Im zweiten Teil meines Vortrages versuche ich, das im Zen gelernte anhand des PRISM Boards darzustellen.