

SÜDWESTRUNDFUNK
SWR2 Leben - Manuskriptdienst

Lass die Sehnsucht nach Glück los

Olaf Nölke alias Abt Muho erzählt

Autor: Birgit Schönberger

Redaktion: Petra Mallwitz

Sendung: Dienstag, 18.11.08 um 10.05 Uhr in SWR2

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Leben (Montag bis Freitag 10.05 bis 10.30 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in Baden-Baden für 12,50 € (inkl. Versand) erhältlich.

Bestellungen über Telefon: 07221-929-6030

Entdecken Sie den SWR2 RadioClub!

Lernen Sie das Radioprogramm SWR2 und den SWR2 RadioClub näher kennen! Fordern Sie unverbindlich und kostenlos das aktuelle SWR2-Programmheft und das Magazin des SWR2 RadioClubs an. Das Angebot gilt nur solange der Vorrat reicht.

SWR2 RadioClub-Mitglieder profitieren u.a. von deutlichen Rabatten bei zahlreichen Kulturpartnern und allen SWR2-Veranstaltungen sowie beim Kauf von Musik- und Wort-CDs. Selbstverständlich erhalten Sie auch umfassende Programm- und Hintergrundinformationen zu SWR2. Per Mail: radioclub@swr2.de, per Telefon: 01803/929222 (9 ct/Minute), per Post: SWR2 RadioClub, 76522 Baden-Baden (Stichwort Gratisvorstellung) oder über das Internet: www.swr2.de/radioclub.

**SWR2 Leben können Sie auch als Live-Stream hören im
SWR2 Webradio unter www.SWR2.de**

MANUSKRIFT

Birgit Schönberger:

Sie leben in einem japanischen Zen-Kloster, oben auf einem Berg. Das Kloster liegt sehr abgeschieden. Im Winter fällt so viel Schnee, dass Sie für Monate vom Rest der Welt abgeschnitten sind. Sie sind Selbstversorger. Das heißt, alles was Sie brauchen bauen Sie selbst an. Und Sie verbringen viele Stunden am Tag mit Zazen, mit der Sitzmeditation. Sie leben also ein sehr stilles und einfaches Leben.

Wie ist das jetzt, wenn Sie in Deutschland zu Besuch sind, in Ihrer Heimatstadt Berlin, wo Sie lange gelebt haben? Wie erleben Sie den Kontrast zwischen der Großstadtheftik und der Stille auf dem Berg?

Abt Muho:

Ich glaube, dass man selbst in den Bergen keine Ruhe findet, solange man die Ruhe nicht in sich selbst trägt. Selbst in den Bergen, wo kein Auto zu hören ist, wenn der Geist keine Ruhe hat, dann werden die Gedanken so viel Lärm im Inneren erzeugen, dass man keine wirkliche Ruhe finden kann. Wenn man dagegen eine gewisse Ruhe in seinem Innern gefunden hat, dann macht das überhaupt nichts, wenn auf der Straße die Lastwagen dröhnen oder ab und zu mal eine S-Bahn vorbeifährt unter dem Fenster. Denn, das nimmt man einfach so auf, lässt die Bahn an einem vorbeifahren und dann ist sie auch wieder weg. Und das stört die innere Ruhe nicht. Und das ist ja die Ruhe, auf die es ankommt, nicht so sehr die Anzahl der Dezibel, die außen vor dem Fenster zu hören sind.

Birgit Schönberger:

Bis Sie diese Ruhe, von der Sie jetzt gerade gesprochen haben, diese innere Ruhe und auch diese Fähigkeit, das, was im Außen ist, das vorbeiziehen zu lassen, bis Sie die gefunden haben, das war ja ein weiter Weg. Also, es war ja ein langer Weg von dem Fünfzehnjährigen, den Sie in Ihrem Buch "Zazen oder Der Weg zum Glück" beschreiben, der depressiv war, der Selbstmordgedanken hatte, bis zum zufriedenen Abt eines Klosters in Japan.

Ich würde einfach gerne noch mal wissen, was hat Sie denn so früh schon zu Zen hingezogen?

Abt Muho:

Zunächst war das Zufall, dass ich in einem Internat gewohnt habe, in dem es einen Zazen-Kreis gab und ich da eingeladen wurde. Zunächst habe ich gesagt: "Nein, danke", aber dann fragte mich der Leiter des Kreises: "Wieso kannst du sagen, dass es dich nicht interessiert, wenn du es nicht einmal ausprobierst?" Und dann habe ich mir vorgenommen, es nur einmal auszuprobieren und dann aufzuhören damit. Aber, dann habe ich weitergemacht und war schließlich jeden Tag dabei. Der Grund dafür war zunächst, dass ich entdeckt habe, ich habe einen Körper. Oder, nicht nur, dass ich einen Körper habe, der wie ein Werkzeug mein Hirn am Leben erhält, sondern, dass ich tatsächlich dieser Körper bin, dass ich eine körperliche Existenz habe und dass es einen Unterschied macht, wie ich sitze, zum Beispiel, mit welcher Körperhaltung ich sitze. Dass mein Herz schlägt, dass ich atme, dass ich dieser Atem in gewisser Weise bin. Und dass nicht nur ich selbst mich anders fühle, je nach dem wie ich sitze, sondern, dass ich auch die Welt anders wahrnehme. Das war für mich eine große Entdeckung, da dieser Körper.

Zum ändern dazu kam noch, was mich dann beim Zen gehalten hat, es hat mit der Tatsache zu tun, dass meine Mutter sehr jung gestorben ist, als ich noch sieben war. Und dadurch habe ich sehr viel Zeit mit mir selbst verbracht, mit Gedanken. Und irgendwann führten mich die Gedanken zu der Frage: "Woher kommen eigentlich diese Gedanken? Wer denkt da überhaupt?" Ich kann zwar diese Gedanken denken, aber ich weiß nicht, wer dahintersteckt. Ich sehe den Denker der Gedanken nicht. Und ich dachte, ja, die Erwachsenen, die müssten das wissen. Ich frage also meinen Vater und der sagte: "Ja, da frag doch mal die Lehrer in der Schule". Und die Lehrer in der Schule, die machten ein amüsiertes Gesicht, als ich die fragte: "Wer bin ich eigentlich, wer denkt da eigentlich?" Sagten: "Du bist ein kleiner Philosoph, wart noch mal ein paar Jahre und dann im Gymnasium oder in der Universität, da kannst du das dann wieder fragen":

Birgit Schönberger:

Also, das heißt, Sie fühlten sich von den Erwachsenen nicht richtig ernst genommen.

Abt Muho:

Nicht ernst genommen. Und ich hatte aber auch nicht das Gefühl, dass die Erwachsenen das selbst verstanden hätten. Ich fühlte, dass das eigentlich faule Ausreden waren. Das gleiche Erlebnis hatte ich, als ich dann fragte: "Welchen Sinn hat das überhaupt, dass wir leben?" Mein Vater, der schien nicht aus Spaß an der Arbeit zur Arbeit zu gehen, das hatte den Sinn, dass er Geld verdienen musste. Das Geld musste verdient werden, um Essen zu kaufen. Das Essen musste gekauft werden, damit wir leben können. Aber niemand erklärte mir, welchen Sinn das hat, dass wir überhaupt leben. Und im Zen hatte ich dann, irgendwann, als ich anfing Bücher zu lesen, die Hoffnung: "Oh, vielleicht werden sich alle diese Fragen einmal lösen, wenn die große Erleuchtung kommt". Und viele Jahre verbrachte ich dann danach immer auf die Erleuchtung zu warten, während ich saß im Zazen.

Birgit Schönberger:

Ich würde trotzdem noch mal gerne auf den kleinen Jungen zurückkommen, der sich so ganz früh und intensiv auf die Suche gemacht hat nach der Antwort auf die großen Fragen. Also, alle Kinder haben ja eine Phase, wo sie ganz intensiv diese Fragen stellen und da unheimlich mit beschäftigt sind. Und meistens verschwindet das dann wieder oder die Fragen werden so ein bisschen leiser. Aber bei Ihnen war das anders. Also offensichtlich ist diese Frage geblieben und Sie wollten der auch richtig auf den Grund gehen. Was hat Sie angetrieben?

Abt Muho:

Bei mir war's mit sechzehn auch, dass die Frage schon wieder am verschwinden war. Und sie wäre vielleicht auch verschwunden, wär ich nicht mit Zazen in Kontakt gekommen und da wäre da noch mal diese Hoffnung aufgekommen: "Oh, vielleicht gibt es doch noch eine Antwort, vielleicht muss man das nicht einfach so verdecken oder versuchen sich da selber, wie soll man sagen, an der Nase herumzuführen und so zu tun, als wäre die Frage gar nicht wichtig." Sonst hätte ich die Frage vielleicht aufgegeben mit sechzehn. Es lag einfach daran, dass ich mit Zazen in Kontakt kam und dann zum ersten Mal, als ich zum Beispiel auch anfing buddhistische Texte zu lesen, da spürte ich: "Oh, ich bin gar nicht der Einzige, der sich das fragt, andere haben sich auch schon diese Frage gestellt und haben da einen Weg gefunden". Das hat mir sehr viel Mut gemacht. Das habe ich sonst nie gefunden auch.

Ich bin in einem christlichen Haus aufgewachsen, mein Großvater war Pastor und wir haben da hinter der Kirche gewohnt. Aber auch in der Kirche habe ich das nie so gespürt, dass tatsächlich auch der Frage nach dem Grund des Lebens und warum man überhaupt lebt, richtig auf den Grund gegangen worden wäre.

Birgit Schönberger:

Aber wenn Sie sagen, Ihr Großvater war Pastor, dann führen Sie ja in gewisser Weise eine Familientradition fort auf andere Weise.

Abt Muho:

In gewisser Weise. Auf andere Weise, ja. Aber das ist richtig, mütterlicherseits, mein Großvater war Pastor. Väterlicherseits, mein Großvater wurde in Japan geboren, zwar von deutschen Eltern, aber er lebte bis zum 4. Lebensjahr, wenn ich mich recht erinnere, in Japan. Insofern war auch die Verbindung mit Japan da. Die Verbindung mit einem geistlichen Amt war da. In gewisser Weise könnte man sagen, ja, eins plus eins und das Ergebnis war ich.

Birgit Schönberger:

Können Sie vielleicht noch mal genauer beschreiben, was es war, was Ihnen gefehlt hat, was Sie im Christentum oder in dieser Tradition, mit der Sie aufgewachsen sind, nicht gefunden haben?

Abt Muho:

Im Christentum wird sehr viel von Nächstenliebe gesprochen, was ja auch wichtig ist. Man soll den Nächsten so lieben wie sich selbst. Was mir gefehlt hat, ist die Antwort auf die Frage: "Warum muss ich mich selbst lieben, welchen Wert hat mein eigenes Leben?" Und wenn mein eigenes Leben keinen Wert hat, und so schien es mir zumindest, warum dann den anderen lieben, wenn ich noch nicht mal mich selbst lieben kann, wenn ich noch nicht mal Wert im eigenen Leben erkennen kann, warum das Leben eines anderen wertschätzen? Für mich schien das der erste Schritt zu sein: Warum hat das Leben überhaupt einen Wert? Bei mir fehlte eben diese Liebe zu mir selbst. Oder wahrscheinlich nicht nur bei mir, sondern viele Leute haben wahrscheinlich Schwierigkeiten, sich selbst zu lieben zunächst einmal.

Birgit Schönberger:

Sie hatten also die Hoffnung, dass Sie im Zen eine Antwort auf diese Frage finden oder vielleicht einen Weg, Ihr eigenes Leben wertzuschätzen, sich selber zu lieben, wie Sie es jetzt gerade beschrieben haben.

Abt Muho:

Ja.

Birgit Schönberger:

Das war dann aber dann erst mal ganz schön hart, als Sie in Ihr erstes Zen-Kloster in Japan kamen.

Abt Muho:

Schon am Anfang im Antaiji war es hart für mich, denn ich war der einzige Nichtjapaner da. Ich hatte mich durch mein Japanologiestudium vorbereitet auf die japanische Sprache, aber mit der japanischen Mentalität kam ich nicht gleich so zurecht, auch mit der Hierarchie unter den Mönchen.

Der Tatsache, dass ich relativ schnell dann in der Küche auch stehen musste und kochen musste, wobei die Japaner sehr viel Wert darauf legen, wie eine Sache schmeckt. Und ich hatte eben keine japanische Zunge. Das fiel mir auch sehr schwer, dann herauszufinden, wie genau eine Suppe schmecken soll.

Birgit Schönberger:

Das heißt, Sie mussten sich viele Klagen anhören?

Abt Muho:

Ich musste mir sehr viele Klagen dann anhören von meinen Mitmönchen, meinen Mönchsbrüdern. Und dann fragte ich mich auch, warum dieses ständige Klagen über das Essen, wir sind doch hier, um die Wahrheit über das Leben herauszufinden? Und nach zwei Jahren hatte ich schon meine Koffer halb gepackt, auch schon Bücher zurückgeschickt nach Deutschland und daran gedacht zurückzufahren nach Deutschland, weil ich glaubte, hier kann ich dann doch nicht das finden, wonach ich auf der Suche bin. Und dann ging ich in eine zweites Kloster, das war sehr viel härter. So hart, dass mir auffiel, ja, all die Klagen, die ich von meiner Seite aus hervorgebracht hatte gegenüber Antaiji, die hatten ja eigentlich gar keinen großen Grund. Im zweiten Kloster, da hatten wir zum einen nicht viel Schlaf. Wir schliefen nur vier Stunden pro Nacht. Man durfte nicht bestimmen, wie viel man essen will, sondern man wurde vollgestopft wie eine Peking-Ente, die gemästet wird. Es gab auch Brutalität, es wurde geschlagen. Und all das zusammen machte mir plötzlich klar, dass das Leben selbst nicht das Problem ist, sondern, dass es umgekehrt, wunderbar ist am Leben zu sein. Ich war plötzlich dankbar dafür, für jeden Moment, den ich am Leben war.

Birgit Schönberger:

Aber das ist ja was, das ist erst mal nicht so leicht zu verstehen. Also ich habe diese Beschreibung dieses Klosters ja auch in Ihrem Buch gelesen und ich fand das unglaublich brutal und hart. Sie wurden am Anfang mehrfach von einem alten Mönch die Steintreppe runtergeschleudert. Wenn man das schafft und dann trotzdem noch mal anklopft, dann will man es wirklich. Also, so habe ich das verstanden. Und dann auch, was Sie beschrieben haben, dass die älteren Mönche letztlich die Aufgabe haben, die Jüngsten, also das schwächste Glied in der Kette, zu schikanieren, also, da habe ich schon Gänsehaut bekommen und ich habe mich auch gefragt: "Wozu?" Warum diese Brutalität aushalten und auch warum haben Sie's ausgehalten? Sie hätten ja auch jeden Grund gehabt zu sagen: "Das lasse ich mir nicht gefallen, ich gehe".

Abt Muho:

Natürlich. Natürlich. Der Grund, warum ich es ausgehalten habe, war eigentlich, dass ich keine Alternative sah in meinem Leben. Ich sah keinen Sinn darin, zurück nach Deutschland zu gehen und wieder in den alten Selbstmordgedanken dann zu versumpfen. Das heißt, für mich war die Alternative: Alles oder nichts. Entweder, ich schaffe es hier oder ich schaffe es gar nicht.

Birgit Schönberger:

Würden Sie denn sagen, dass Sie an einer Depression gelitten haben?

Abt Muho:

Vermutlich. Ich meine, ich bin kein psychologischer Experte, aber wenn ich darauf zurückblicke, ja, ich war depressiv veranlagt. Das würde ich so sagen, ja. Andererseits der Grund, weshalb ich dann nach einem Jahr aus dem Kloster weggegangen bin, ist genau das, was Sie sagen, dass ich nicht glaubte, dass es anderen helfen würde, sie durch dieselbe Schule zu schicken. Das heißt, ich wollte dann nicht auf der Leiter in die Höhe steigen und anderen dieselbe Behandlung angeeignet lassen, die mir widerfahren wurde. Deshalb habe ich mir gesagt nach einem Jahr: Gut für mich war das eine sehr gute Erfahrung, einfach zu sehen, es ist wunderbar, dass ich noch am Leben bin. Davor war's immer so: Ich lebe gut, aber warum? Wieso soll ich noch siebzig, achtzig Jahre diese Langeweile aushalten, warum bringe ich mich nicht gleich um? Und plötzlich hatte sich dieses Problem aufgelöst und es war eher die Frage: Ich lebe wundervoll, aber ich muss jetzt eine Antwort darauf geben, was ich mit diesem Leben tun will. Ich muss eine Einstellung zu diesem Leben entwickeln. Und je nach dem, wie diese Einstellung aussieht, kann das Leben sinnvoll sein oder nicht sinnvoll sein. Das liegt aber nur an mir, an meiner Einstellung zum Leben.

Birgit Schönberger:

Ein Psychologe würde jetzt vielleicht sagen: "Sie haben das Prinzip der Selbstverantwortung erkannt?"

Abt Muho:

So könnte man das nennen, ja, Selbstverantwortung. Das ist ein großer Teil von dem, was für mich eine Lösung dargestellt hat in dem Moment. Selbstverantwortung übernehmen für sein Leben, für die eigene Situation in diesem Augenblick. Ja.

Birgit Schönberger:

Wie ging's dann weiter?

Abt Muho:

Ich ging dann zunächst noch für ein Jahr in ein anderes Kloster und dann zurück nach Antaiji für weitere vier Jahre, sodass ich insgesamt acht Jahre als ein Mönch gelebt hatte. Und dann übergab mir mein Meister, was man "die Übertragung des Daman" nennt. Also eine Bestätigung, dass ich jetzt als Zen-Meister in meinem eigenen Recht wirken kann. Und ich hätte zu dem Zeitpunkt zurückgehen können nach Deutschland. Allerdings glaubte ich, dass ich vielleicht mehr erreichen kann, wenn ich noch für eine Weile in Japan bleibe, deshalb, weil es in Deutschland schon viele Zen-Gruppen gibt, während es in Japan solche Gruppen fast überhaupt nicht gibt. Es gibt zwar fast zwanzigtausend Zen-Tempel, aber in den wenigsten davon wird Zazen geübt.

Birgit Schönberger:

Heißt das, die Tradition ist tot?

Abt Muho:

Die Tradition ist sehr tot, das ist alles ritualisiert. Das geht den Priestern nur noch darum, Beerdigungsrituale abzuhalten. Und die Gemeinden verlangen auch, erwarten auch eigentlich nicht mehr von den Priestern. Die Situation ist vielleicht ähnlich, wie in vielen christlichen Kirchen hier in Deutschland.

Es gibt die Gebäude noch, es gibt auch noch das Amt des Priesters, des Pastors, aber der Geist ist, ja, nicht mehr ganz so da wie man sich das erwarten würde. Und dann dachte ich: Okay, ich werde nicht Priester in einem Tempel, ich gehe auch nicht zurück nach Deutschland, um da so eine Gruppe aufzumachen, sondern ich mache das in Japan. Ich mache in Japan eine Gruppe, wo sich Leute, die eine Arbeit haben und in der Großstadt wohnen, treffen können morgens und abends. Und da ich aber kein Geld hatte um mir Räumlichkeiten anzumieten, beschloss ich einfach als Obdachloser in einem Park zu leben und da die Gruppe aufzumachen.

Birgit Schönberger:

Also, es war nicht so ein heroischer Entschluss. "Ich lebe jetzt unter Obdachlosen", sondern es war eher eine pragmatische Entscheidung.

Abt Muho:

Es war vor allem eine pragmatische Entscheidung. Natürlich ist das auch so ein bisschen ein Ideal im Zen, möglichst arm zu leben. Und ärmer als ein Obdachloser kann man im Grunde nicht leben, einfach unter einer Plastikplane, einer blauen Plastikplane da im Park. Also, das spielte natürlich auch mit herein, dass es im Grunde dem Ideal des Zen sehr nahe ist, als Obdachloser zu leben im Park.

Birgit Schönberger:

Was haben Sie gelernt, in diesem Leben im Park?

Abt Muho:

Nun, einfach gesagt, könnte man sagen "loslassen". Um das Loslassen geht es überhaupt im Zen. Aber selbst wenn wir glauben, vollkommen loszulassen, hängen wir doch immer noch an der Idee von dem eigenen Raum und der eigenen Zeit, die wir gerne hätten. Wir sind bereit, einen Großteil des Tages zu opfern für andere, einen Großteil des Tages dazusein für andere, aber am Ende des Tages wollen wir doch noch einen Raum für uns haben und Zeit für uns haben. Und im Park ist das nicht der Fall, da ist man in einem öffentlichen Gelände. Man hat zwar seine blaue Plane da, aber unter der Plane ist man immer erreichbar für Leute, die da vorbeigehen, spazieren gehen oder die Parkverwaltung. 24 Stunden am Tag ist man öffentlich zugänglich sozusagen. Und das war eine große Erfahrung, dass das auch geht, dass das im Grunde gar nicht nötig ist, dass man sich irgendwo abkapselt und sei es nur für ein paar Stunden am Tag in der eigenen Bude, wo einem dann keiner reinreden kann.

Birgit Schönberger:

Wie haben denn die Menschen auf Ihr Angebot, dort Zazen im Park unter freiem Himmel zu machen, reagiert?

Abt Muho:

Ich war dann letztlich nur sechs Monate da, aber dann nach sechs Monaten, als ich dachte: "Vielleicht, vielleicht kommt jetzt eine Gruppe zusammen", da starb plötzlich mein Meister beim Unfall. Und da wurde ich zurückgerufen nach Antaiji. Deshalb bin ich daher raus aus dem Park und wieder zurück nach Antaiji, bevor sich eine feste Gruppe versammelt hatte.

Birgit Schönberger:

Als jetzt dieser Anruf kam, war ja für Sie klar, das ist mit der Aufforderung verbunden, die Nachfolge zu übernehmen. Und gab es da einen Moment des Zweifels in Ihnen?

Abt Muho:

Es war mir ja nicht von Anfang an klar, dass das dazu führen würde, dass ich der Nachfolger war. Ich hatte ja auch noch verschiedene Dama-Brüder, die auch mögliche Kandidaten gewesen wären. Ich war der einzige Nichtjapaner und normalerweise würde man erwarten, dass ein Japaner den Job übernimmt. Und ich wäre lieber eigentlich im Park geblieben noch für eine Weile, vielleicht für zwei, drei Jahre. Das Leben hatte mir da sehr Spaß gemacht. Andererseits wollte ich aber auch Antaiji, das Kloster da nicht verkommen lassen. Deshalb habe ich gesagt: "Wenn irgendjemand an meiner Stelle den Job haben möchte, bitteschön, ich fühle mich hier sehr wohl im Park. Aber, wenn keiner das macht, dann werde ich das übernehmen". Und letztlich war ich dann der Dumme, an dem das hängen blieb. Und dann sagten sie mir: "Ja, okay, mach du das mal, wir wollen das nicht".

Birgit Schönberger:

Und sind Sie jetzt immer noch der Dumme? Oder der Glückliche?

Abt Muho:

Das ist schwer zu sagen. Also ich verstehe das als eine harte Aufgabe, da den Abt zu spielen in Antaiji, aber eine Aufgabe, die meinem Leben Sinn gibt. Und insofern genieße ich das natürlich auch und ich empfinde es als eine große Ehre dort der Abt sein zu können. Manchmal macht es mich glücklich, manchmal macht es mir große Sorgen auch und bereitet mir Kopfzerbrechen auch bisweilen, aber ich glaube, dass es seinen Wert hat, dieses Kopfzerbrechen über sich ergehen zu lassen.

Birgit Schönberger:

Können Sie Ihren Tagesablauf beschreiben?

Abt Muho:

Der Arbeitstag, das sind 15 Tage im Monat, da meditieren wir von vier bis sechs. Dann gibt es Frühstück. Danach wird sauber gemacht bis um sieben. Dann ist eine kurze Pause bis um halbacht. Von halbacht bis zwölf Uhr mittags wird gearbeitet. Wir sind Selbstversorger, das heißt, da ist viel Arbeit in den Gemüsefeldern. Wir haben Reisfelder, viele Wälder, wo wir dann Bäume fällen und runtertragen ins Tal und dort hacken. Und die Herde werden mit Holz gefeuert, das Bad wird mit Holz geheizt. Im Winter, die Geräumigkeiten werden mit Holz geheizt. Am Nachmittag, dann wiederum von eins bis um drei oder vier wird gearbeitet, danach wird gebadet. In Japan badet man fast täglich. Dann um fünf Abendessen. Um halbsechs ein Treffen, bei dem wir besprechen, was am Tag erledigt wurde, was am nächsten Tag zu erledigen ist. Und dann von sechs bis acht noch mal zwei Stunden zur Zen-Meditation. Das heißt, von vier bis acht ist der Tag relativ ausgefüllt.

Birgit Schönberger:

Und wo passt jetzt Ihre Familie da rein? Sie haben eine Frau, Sie haben zwei Kinder, die teilweise im Kloster mitleben. Und als Sie jetzt gerade den Ablauf beschrieben haben, habe ich mich gefragt: "Wie geht das jetzt zusammen, also dieser sehr strenge Ablauf und dann das Chaos, was kleine Kinder ins Leben normalerweise reinbringen?"

Abt Muho:

Das ist richtig. Das ist auch ein Problem oder eine Frage, die ich mir selber stelle, wie ich mehr Zeit schaffen kann, um die Familie in meinen Tagesablauf zu integrieren. An den sechs freien Tagen im Monat ist das natürlich kein Problem, da verbringe ich die Zeit mit meiner Familie. Da esse ich auch mit meiner Familie. An den anderen Tagen esse ich mit der Klostersgemeinschaft, die essen getrennt. Ich versuche so viel wie möglich während des Tages, zum Beispiel, während der halben Stunde nach dem Frühstück vor der Arbeit mit den Kindern zusammenzusein. Sie gehen tagsüber in den Kindergarten. Ich hole sie am Nachmittag ab dann zwischen dem Ende der Arbeit am Nachmittag und dem Abendessen hole ich sie wieder ab. Wir schlafen, wie das in Japan gewöhnlich üblich ist, alle im selben Futon. Das heißt, nachts, die Zeit verbringen wir zusammen. Allerdings ist es oft so, dass die Kinder schon schlafen bevor ich schlafen gehe und dann noch schlafen, wenn ich aufstehe.

Birgit Schönberger:

Ich weiß nicht, ob das Ihnen aufgefallen ist, also hier in Deutschland sind die Buchläden ja voll mit Büchern wie man das Glück findet, wie man es dauerhaft erlangt, wie man ein glückliches Leben führt, mit ganz vielen Tipps, auch ganz unterschiedlichen Wegen, die beschrieben werden. Aber was alle miteinander verbindet, ist, dass jedes Buch sozusagen ein ultimativen Weg zum Glück propagiert. Und ich entnehme dem, was Sie bisher erzählt haben, dass Sie da skeptisch sind oder eher vorsichtig sind.

Abt Muho:

Ich bin da sehr vorsichtig, deshalb bin ich auch mit dem Titel meines Buches "Zazen oder Der Weg zum Glück" nicht ganz glücklich, denn der Titel scheint ja zu suggerieren, dass in dem Buch der Weg zum Glück zu finden ist. Und das ist nicht der Fall, sondern ich beginne mit der Frage: "Was ist Glück eigentlich?" Und ich versuche zu einem gewissen Grade meine Antwort in meinem Leben darzustellen, aber das wird keine Antwort sein, die für jeden anderen gültig ist. Sondern, was ich versuche in dem Buch ist, den Leser einzuladen, sich selbst die Frage zu stellen: "Was ist eigentlich Glück?" Und ich glaube wir leiden deshalb weil wir verzweifelt versuchen glücklich zu sein und das Glück zu hoch ansetzen oder in Bereichen ansetzen wo es eigentlich nicht zu finden ist. Die Unzufriedenheit die wir spüren - ich glaube das ist eine biologische Notwendigkeit dass wir als Menschen unzufrieden sind. Aber wir verstärken diese Unzufriedenheit dadurch dass wir glauben wir müssten eigentlich zufrieden sein wir müssten eigentlich glücklich sein. Und für mich hat Glück etwas zu tun mit Loslassen von diesem verzweifelt Versuch: "Ich will noch glücklicher sein als ich in diesem Moment bin, ich will noch mehr haben als ich ohnehin schon habe."

Birgit Schönberger:

Sie warnen ja sogar davor, sich von Zazen allzu viel zu versprechen und trotzdem haben Sie Ihr Leben dieser Praxis gewidmet.

Abt Muho:

Am besten ist es, man verspricht sich gar nichts davon. Es wird oft gesagt: "Zazen bringt ja nichts". Ich versuche immer die Leute auf diese Weise abzuschrecken und warte dann darauf, dass trotzdem Leute kommen, wie's bei mir der Fall war, die sagen: "Ich mach's aber trotzdem mal". Je mehr man sich davon verspricht, desto größer ist die Enttäuschung und desto weniger ist man auch im Moment. Wichtig beim Zazen ist, dass man hier ist in diesem Moment und vollkommen da auf dem Kissen. Und wenn man sagt: "Ich sitze um vielleicht in einem Jahr ein ausgeglichenerer Mensch zu sein", dann ist man nicht auf seinem Kissen, man ist in Gedanken schon ein Jahr voraus. Oder: "Ich sitze, um meine Kindheit aufzuarbeiten", dann ist man in Gedanken zwanzig Jahre hinterher, vierzig Jahre hinterher. Es geht darum, beim Sitzen einfach nur zu sitzen, einfach nur in diesem Moment zu sein und sich nichts davon zu versprechen. Das bedeutet nicht, dass es dann nicht tatsächlich doch irgendwelche Effekte hat. Genauso wie wenn ich sage: "Glück liegt darin, die Situation, so wie sie ist, zu akzeptieren". Das bedeutet ja, man vergisst einfach erst mal das Glück, vergisst einfach die Idee, da könnte noch mehr kommen. Und wenn man aber akzeptiert, dann ändert sich schon was. Und wenn man einfach in diesem Moment auf dem Kissen sitzt, natürlich ändert das etwas.

Birgit Schönberger:

Sie haben sich Ihren Namen "Abt Muho" ja selbst ausgesucht. Was bedeutet er?

Abt Muho:

Muho bedeutet wörtlich: "Keine Richtung", kann aber auch "Jede Richtung" bedeuten. Es bedeutet: "Offen für alles". Es beschreibt, zum Beispiel, den Zustand des Himmels, der in jeder Richtung offen ist. Und ich habe mir den Namen ausgesucht, weil ich nicht festgelegt werden wollte in die eine oder andere Richtung. Meine Mönchsbrüder hatten Namen wie zum Beispiel "Die Wolke des Mitgefühls", was auch ein sehr schöner Name ist, aber dann ist man halt immer unter dem Druck: "Du musst ein Mensch mit viel Mitgefühl sein" und ich wollte mich nicht festlegen lassen in die eine oder andere Richtung. Ich wollte nicht "Kluger Stein" heißen oder was auch immer, sondern keine Richtung, das gefiel mir gut.