



## Manchmal muss man nur die Brille wechseln...

Autorenlesung mit dem Zen-Mönch Armin Honkô Kaiser

Von Gabriele Hülskämper

Zum Thema „Das Leiden beenden“ war jetzt auf Einladung der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Harburg, Irene Dilger, der Zen-Mönch Armin Honkô Kaiser aus Lüneburg zu Gast im Winsener Kreishaus. Im Rahmen einer Autorenlesung aus seinem gleichnamigen Buch mit dem Untertitel „Manchmal muss man nur die Brille wechseln...“ beschreibt der Autor anschaulich Lebenssituationen, die viele Menschen als leidvoll empfinden und beschäftigt sich mit den Ursachen für Leiden der Menschen und anderer Wesen. Was können wir selbst tun, um Leiden zu vermeiden oder zu mindern, und gibt es einen grundsätzlichen Ausweg aus dem Leiden? Diesen Fragen ging

der Autor nach und erläuterte in diesem Zusammenhang auch den Zen-Übungsweg als mögliche Alternative und seine Erfahrungen damit.

Autorisiert von seinem Zen-Meister Tenryû Tenbreul leitet der Mönch das Zen-Dôjô Lüneburg, in dem Interessierte dreimal pro Woche die Möglichkeit haben, gemeinsam mit ihm Zen zu praktizieren, und er bietet an der Volkshochschule Lüneburg zweimal jährlich den Kurs „Zen-Rückkehr zur Stille“ an. „Und neuerdings bin ich auch Buchautor“, sagt Kaiser, der sein Buch aber nicht speziell als Zen-Buch in diesem Sinne bezeichnen möchte. Vielmehr soll es auch interessant für Menschen sein, die sich nicht unbedingt für Zen interessieren. Dennoch kommt darin der Einfluss seiner mehr als 20-jährigen Zen-Praxis zum Ausdruck. „Der Be-

griff ‚Zen‘ bedeutet: Sammlung des Geistes, Konzentration oder geistig vollständig gegenwärtig sein“, erklärt der Autor. Die Essenz des Zen ist die Ausübung einer korrekten Meditation: Zazen, was so viel meint wie das Sitzen in Stille. Und was das bedeutet, dürfen die Zuhörer der Lesung dann auch gleich in einer kleinen, praktischen Übung vor Ort erfahren. „Aufgrund der Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Atmung kommt das Denken allmählich zur Ruhe, und so wird eine ruhige, ungetrübte Geistverfassung erreicht, unbeeinflusst von Ansichten, Vorstellungen, Empfindungen und Bewertungen“, erläutert der Zen-Mönch, und so empfindet man in dieser vollständigen geistigen Ruhe auch kein Leiden.

Wenn man an Mönche oder



Der Zen-Mönch Armin Honkô Kaiser aus Lüneburg las aus seinem Buch „Das Leiden beenden“ vor.

Foto: hü

Nonnen denkt, verbindet man damit sicherlich zuerst die Vorstellung an ein Klosterleben, an spezielle Kleidung und Ge-

wänder und strenge Ordensregeln. Aber im Zen-Weg ist das anders, obwohl man bei den wesentlichen Übungen durch-

aus spezielle Gewänder trägt, es Rituale und Zeremonien gibt und man sich bemüht, bestimmte Verhaltensregeln einzuhalten. So gibt es beispielsweise bei der Zen-Vereinigung Deutschland, der Kaiser angehört, mehrtägige Übungsperioden, sogenannte Sesshins, für die dann das Entsprechende gilt und in denen die Männer und Frauen, die gemeinsam praktizieren, auch eine Art Klosterleben führen. „Aber die meisten von uns leben und arbeiten, rein äußerlich betrachtet, genauso, wie andere Menschen auch“, erzählt der Zen-Mönch. „Unsere Aufgabe besteht eher darin, den eigenen Körper, den eigenen Geist zum Tempel oder Kloster zu machen. Das heißt: Wir müssen zunächst einmal in uns selbst, in unserem Denken und Handeln, eine Art Klosterleben führen.“

### Ich betrachte Zen als Lebensaufgabe

**Können Sie sagen, was Sie bewegen hat, Zen-Mönch zu werden?**

Als Jugendlicher und als junger Erwachsener fragte ich mich: Gibt es eine Kraft, die alles im Kosmos miteinander verbindet und lenkt? Was ist, von einer „höheren Warte“ aus betrachtet, der Sinn meines Lebens? Als ich mit Ende zwanzig in Lübeck auf das dortige Zen-Dôjô gestoßen bin und zum ersten Mal Zazen praktiziert hatte, fühlte ich mich innerlich tief berührt und befriedigt, als hätten sich, wortlos, alle meine Fragen geklärt. Ich fühlte mich wie neu geboren, wie „angekommen“ und wusste unmittelbar, dass ich diese Praxis weiterführen und vertiefen will. Bestimmte Entwicklungen in meinem Leben und ein tieferes Verständnis davon, wie ich mit eigenen Denk- und Verhaltensweisen Leid erzeuge und quasi der kosmischen Ordnung zuwiderhandle, haben in mir eine tiefe in-

nere Umkehr ausgelöst und das Bedürfnis, den Zen-Übungsweg zur obersten Priorität meines Lebens zu machen. Die Ordination war für mich das offizielle Bekenntnis, Zen als Lebensaufgabe anzunehmen.

**Was bedeutet es für Sie, als Mönch den Zen-Weg zu gehen? Wie hat sich Ihr Leben verändert?**

Ich betrachte es als das größte Glück meines Lebens, auf den Zen-Weg und auf einen authentischen und von höchster japanischer Instanz des Zen bestätigten Meister getroffen zu sein, dessen Schüler ich sein darf. Ich habe durch die Vertiefung der Zen-Praxis und ein gewisses Maß an Studium tiefen Einblick erhalten in die Zusammenhänge des Lebens und fühle durch die tägliche Zazen-Übung zumindest zeitweilig innere Ruhe, Klarheit und tiefe Zufriedenheit. Der Drang nach persönlichem Profit und kurzlebigen Freuden hat erheblich nachgelassen.

**Steht der Zen-Weg allen interessierten Menschen offen, oder muss man dafür Mönch oder Nonne werden oder sich zum Buddhismus bekennen?**

Jeder, der ernsthaft daran interessiert ist, kann das tun und ist herzlich willkommen, unabhängig davon was oder woran sie oder er glaubt. Niemand muss etwas Bestimmtes werden,

und jeder kann das Maß seiner Übung im Wesentlichen selbst festlegen.

**Was bedeutet der Name Honkô, den Sie von Ihrem Zen-Meister bei der Mönchsordination erhalten haben?**

Ursprüngliches Licht.

**Sie leben ja nicht in einem Kloster oder als Einsiedler, sondern nehmen am gesellschaftlichen Leben teil und sorgen für ihren Lebensunterhalt wie andere Menschen auch. Wie kann man sich das vorstellen?**

Ich führe ein sehr bescheidenes Leben mit allen Verpflichtungen und Arbeiten, die damit zusammenhängen. Meinen Lebensunterhalt verdiene ich mit Teilzeit- und Saisontätigkeiten, VHS-Kursen, Lesungen und Vorträgen. Dadurch bleibt mir genügend Zeit, täglich morgens und abends Zazen zu üben, allein oder mit meinen Freunden im Zen-Dôjô, das von mir (unentgeltlich) geleitet wird ([www.zen-dojo-lueneburg.de](http://www.zen-dojo-lueneburg.de)). Mehrmals im Jahr nehme ich an mehrtägigen Sesshins im Zen-Zentrum Schönböken in Schleswig-Holstein teil. Als Zen-Mönch bin ich nicht dem Zölibat unterworfen, nicht zur Askese verpflichtet oder dazu, auf Fleisch und Alkohol zu verzichten. Sondern ich bemühe mich, achtsam und maßvoll zu sein mit allen Dingen und Aktivitäten.

### Das Leiden beenden

In seinem Buch „Das Leiden beenden“ – Manchmal muss man nur die Brille wechseln...“ beschreibt der Autor Armin Honkô Kaiser, wie wir Menschen normalerweise mit leidvollen Erfahrungen oder mit unangenehmen Situationen umgehen. In kleinen Geschichten, Gedichten, „Selbstgesprächen“ und Anmerkungen, illustriert mit eigenen Zeichnungen, geht es vor allem um Beispiele aus dem Alltagsleben der Menschen und ihren Umgang mit dem Leiden. Es geht um die Art von Leiden, die man an der Oberfläche wahrnehmen kann und die – scheinbar – durch bestimmte Ereignisse oder bestimmte Menschen verursacht werden. Dann gibt es auch eine andere Art von Leiden, das viel tiefer sitzt, das man meist nicht beschreiben kann und dessen Ursachen einem im Allgemeinen nicht klar sind.

Bei der Suche nach Antworten denken wir Menschen meist zuerst an andere und halten sie für „schuldig“. So besteht die Schlussfolgerung darin, dass bestimmte Maßnahmen ergriffen werden müssen, um zu verhindern, dass die „Anderen“ sich noch einmal oder weiterhin so verhalten können. Oder man denkt an die „Umstände“, denen man häufig „machtlos ausgeliefert“ ist. Doch auf die Idee, dass man selbst Auslöser oder gar Verursacher bestimmter Leiden ist oder einen Anteil daran haben könnte, kommt man gewöhnlich zuallerletzt.

„Haben wir jedoch den Mut, unser eigenes Verhalten mehr zu reflektieren, sehen wir die Zusammenhänge meist klarer“, schreibt der Autor. „Dann verstehen wir vielleicht auch, dass wir nicht nur Opfer, sondern oft auch Täter sind oder waren und dass die Leiden, die wir selbst erfahren, die Konsequenz oder Aus-

gleich für unsere eigenen Handlungen sind. So geht es dem Autor nicht um Selbstvorwürfe oder den Vorwurf an andere. Vielmehr will er den eigenen Anteil am Leiden deutlich machen, um dadurch eventuell zu Lösungsmöglichkeiten zu kommen, an denen man selbst arbeiten kann.

Der Autor gibt Inspirationen, wie Menschen sich darin üben können, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und sich selbst und ihr Umfeld besser zu ergründen, klarer die Zusammenhänge zu erkennen und gegebenenfalls ihre Einstellungen, ihre innere Haltung und ihre Verhaltensweisen zu ändern. Mag der Titel „Das Leiden beenden“ in manch einem auch die Vorstellung auslösen, es gehe hier um Rezepte, wie die ganze Welt ein für alle Mal von allen Leiden erlöst werden kann, so geht es darum aber nicht. „Ich bin nicht eine Art Messias, der das Heil der ganzen Welt verkündet“, sagt der Autor. „Das Leiden beenden“ heißt: Es geht um das Thema an sich. Im Rahmen meiner Erfahrungen, Erkenntnisse und dem, was ich auf dem Zen-Weg darüber gelernt habe, versuche ich in diesem Buch, mit Beispielen aus unserem Alltagsleben und Situationen, die ich nahezu alle genauso erlebt habe, deutlich zu machen, inwieweit es tatsächlich möglich ist und was wir dafür tun können.“



**Armin Honkô Kaiser**  
**Das Leiden beenden –**  
**Manchmal muss man nur die Brille wechseln...**  
ISBN 978-3-8423-7139-2  
Taschenbuch, Verlag Books on Demand, 2011  
[www.bod.de](http://www.bod.de)  
[www.arminhonkokaiser.jimdo.com](http://www.arminhonkokaiser.jimdo.com)

twinlilii/pixelio.de

