

Was kann man tun, wenn man nichts mehr tun kann?



VON BERND BENDER

ÜBER ZEN-PRAXIS IN ATHEN, IN EINEM LAND, IN DEM FÜR DIE MEISTEN ALLES SEIT JAHREN (ZUMINDEST MATERIELL GESEHEN) IMMER NUR NOCH SCHLIMMER WIRD

Seit drei Jahren fliege ich alle drei Monate nach Athen, um dort mit Menschen Zen zu praktizieren. Schon bei meinem ersten Besuch war ich fasziniert von den schroffen Kontrasten in dieser Stadt. Ich gehe gerne auf den zentral gelegenen Monasteraki-Platz. Dort setze ich mich auf die Stufen einer alten byzantinischen Kirche, die irgendwie verloren zwischen modernen Betonbauten steht. Mein Blick schweift dann oft ab, hin zu den Ruinen der Akropolis, die immer noch beeindruckend und machtvoll oberhalb des Platzes stehen. Schon vor 2 500 Jahren müssen Menschen an die Permanenz der Dinge, gar an die Ewigkeit geglaubt haben und haben dies in ihrer Architektur ausgedrückt. Aber irgendwann lebten auch die Griechen der Antike im Bewusstsein einer Krise und erlebten schließlich die Katastrophe – das Ende ihrer Zivilisation. Alles fließt.

Die gegenwärtige Krise drückt sich, äußerst lebendig, auf dem Platz selbst aus. Junge griechische Männer, 55 Prozent von ihnen sind arbeitslos, geben sich einem gewagten Breakdance hin, um von den Touristen ein paar Euros einzusammeln. Ihr Tanz ist aber nicht nur Ausdruck der Not; er ist auch ein postmodernes Satyrspiel, mit einem schrägen Humor, der gegen das Unabänderliche aufbegehrt, und einer Kraft, die immer wieder auszudrücken scheint: Klar, alles geht hier den Bach runter, aber wir leben, lachen, jetzt, lasst es uns genießen!

Ich mache mich dann auf den Weg zum Zen-Center Athens, das nur wenige Straßen entfernt liegt. Ich laufe an geschlossenen Läden vorbei, an einst schönen Häusern aus dem 19. Jahr-

hundert, die einfach verfallen. Mittlerweile sind diese Fassaden Leinwände für ein Heer von Straßenkünstlern, die ihre Ängste und Hoffnungen darauf abbilden. Zwischen alledem stehen eher unschöne Betonbauten aus den 1980er- und 1990er-Jahren, die heute schon älter wirken als die antiken Ruinen in ihrer Nachbarschaft. Doch mitten in dieser urbanen Krisenlandschaft finden sich auch immer wieder Orte, an denen sich das Leben neu formiert und formuliert. Junge Leute eröffnen Cafés, in denen viel geraucht und laut diskutiert wird. Es wird gelacht, geflirtet. Über einem solchen Café, mitten im Getriebe des zerfallenden und sich neu erfindenden Athens, liegt das Zen-Center. Es ist ein lebendiger Ort, an dem Kampfkünste gelehrt und Zen praktiziert wird.

Von Anfang an war ich fasziniert von der Freundlichkeit, der Individualität, dem Humor, der Lebenslust und dem sanften Optimismus der Menschen, die ich traf. Und doch: Jedes einzelne Leben ist Teil der Krise und fließt heute in Bahnen, die man sich vor zehn Jahren noch nicht vorstellen konnte.

Was kann man tun, wenn man nichts mehr tun kann? Diese Frage zieht sich durch die meisten Begegnungen, die ich mit Zen-Praktizierenden in Athen habe. Was kann man tun, wenn die Pension der Eltern in den letzten acht Jahren von 1 500 auf 400 Euro gekürzt wurde und jetzt noch einmal um die Hälfte auf 200 Euro reduziert wird? Welche Ängste, welche Befürchtungen stehen hinter diesen Zahlen? Was kann man tun, wenn man als 21-jähriger erfährt, dass das Krankenhaus wegen der Kapitalkontrollen möglicherweise keine HIV-Medikamente mehr im Ausland einkaufen kann und Griechenland sie selbst

MITGLIEDER DES ATHENER ZEN-CENTERS ÜBER HOFFNUNGEN UND ÄNGSTE IN GRIECHENLAND

nicht produziert? Wie fühlt sich ein junger Mann, für den die Austeritätspolitik der EU plötzlich lebensbedrohlich wird? Was kann man tun, wenn man als Beamter von dem Staat, der ja eigentlich den Arbeitsplatz garantiert, gekündigt wird und das Arbeitsamt das Arbeitslosengeld verweigert, da ja Beamte nicht vom Staat gekündigt werden können? Kafka lässt grüßen.

Zeugnis ablegen nennt der amerikanische Zen-Lehrer Bernie Glassman, was wir tun können, wenn wir nichts mehr tun können. Die Praxis des Zazen, der Zen-Meditation ist ebenfalls eine Form des Zeugnis-Ablegens: Wir sitzen einfach still in der Mitte unserer Erfahrung, versuchen, nichts davon festzuhalten, nichts davon abzuwehren, und betrachten einfach, was da ist. Diese Phasen des Sitzens wechseln in unseren Retreats mit Zeiten des intensiven Zuhörens und Anteilnehmens ab.

Interessanterweise öffnet sich dann vielfach ein Raum, ein weiter, kreativer Raum, in dem Neues auftauchen kann – lange nicht mehr empfundene Gefühle der Entspannung und Offenheit jenseits der bedrängenden Empfindungen des Alltags zum Beispiel; kreative Impulse gegenüber Situationen, in denen nichts mehr zu gehen schien. Und noch etwas: Wenn wir in der absoluten Stille Zeugnis von unserer Erfahrung ablegen, spüren wir immer mehr, dass wir uns mit dem, was wir wahrnehmen, nicht unbedingt identifizieren müssen.

Ja, es gibt die Krise, die eine humanitäre Katastrophe ist – aber da ist noch etwas, etwas schwer zu Fassendes, Flüchtliges, zum Beispiel die großen Elemente des Lebens: Erde, Luft, Wasser und Temperatur in ihren unendlichen Verwandlungen. Diese werden von der Krise nicht berührt und sind immer da, wie ein Trost, wie ein Memento, dass sich alles immer verändert und wir im Grunde nicht wissen, was im nächsten Moment sein wird. Ja, alles fließt – das erkannte schon Heraklit, der dies mit Buddha, nur geografisch getrennt, zur selben Zeit lehrte. Wenn wir uns diesem Fluss der Dinge anvertrauen, gewinnen wir zwar keinen Boden, auf dem wir bauen können, aber wir werden berührt vom Leben so wie es ist. Von seiner Zartheit, seiner Verletzlichkeit, von der Liebe, die es weckt. Vielleicht ist das ja schon genug. In der Nähe des Zen-Center befindet sich ein Graffito, auf dem es heißt: „Frau Merkel, Sie können uns alles nehmen, aber nicht unser schönes Wetter.“ Macht das nicht Hoffnung?

Die nächsten Sesshins in Athen und auf der Insel Serifos:

1.-7. Juli, Stadtsseshin, Athen

30. Nov.-7. Dez., Rohatsu-Sesshin auf Serifos

9.-11. Dez., Wochenend-Retreat, Athen

Infos: www.akazienendo.de

Wie hat sich dein Privatleben im Laufe der Krise verändert?



Panayotis Panayotidis

Panayotis Panayotidis: Ich hatte mein eigenes Unternehmen, das ich während der Krise verkaufen musste. Während der letzten fünf Jahre hatte ich mal eine Anstellung, mal nicht. Immer wenn ich arbeite, fühle ich Dankbarkeit; immer wenn ich arbeitslos bin, bin ich ebenso dankbar, denn ich habe ein Dach über dem Kopf, Essen, Freunde und eine Familie. Ich bin Single und habe Kollegen, die es viel schwerer getroffen hat, denn sie haben Kinder, und beide Eltern haben ihren Job verloren.



Manolis Illiakis

Manolis Illiakis: In alltäglichen Situationen tauchen viele Ängste auf. Viele Befürchtungen um die Zukunft meiner Familie. In manchen Fällen habe ich Probleme, alltägliche Entscheidungen zu treffen. Seit drei Jahren habe ich als Architekt fast keine Aufträge mehr, ich muss einen neuen Beruf suchen.

Was gibt dir die Zen-Praxis in Zeiten, in denen alle Dinge – zumindest in der Außenwelt – zusammenbrechen?

Panayotis Panayotidis: Die Zen-Praxis hilft mir, im Jetzt zu bleiben. Ich mache Pausen und nehme während des Tages ein-

fach nur wahr. Ich atme und versuche, eine aufrechte Haltung im Leben einzunehmen. Meine Praxis-Freunde machen mir Mut, Dinge neu zu priorisieren und mich in Mitgefühl, Geben und Dankbarkeit zu üben.

Manolis Illiakis: Ich verstehe ein Gedicht von Schwertmeister Tesshu Yamaoka viel besser: Es ist gut, wenn die Sonne scheint. Es ist auch gut, wenn es wolkig ist. Die Gestalt des Berges Fuji verändert sich deswegen nicht.

Welche Hoffnungen hast du? Welche Ängste hast du? Und wie gehst du mit beidem um?

Panayotis Panayotidis: Ich lebe einfach jeden Tag. Manchmal sagt mir mein Verstand, dass diese wirtschaftliche Situation ewig anhalten wird und das macht mich niedergeschlagen. Das paralyisiert mich. Aber dann, Schritt für Schritt, akzeptiere ich die Dinge, wie sie sind, mache mir meine Dankbarkeitsliste bewusst, sehe so vieles, was mir gegeben wird und was ich vorher nie geschätzt habe. Ich sage meinen Ängsten, dass sie nicht real sind, und mir, dass auch dies vorübergehen wird. Da nicht alle guten Momente ewig währen, gilt das auch für die schlechten. Ich hoffe die Situation wird nicht noch schlimmer. Ich will, dass mein Land wieder zur Würde findet. Ich empfinde Traurigkeit und Mitgefühl, wenn ich gut gekleidete Leute sehe, die Müllimer durchwühlen. Meine Hoffnung ist, dass die nächste Generation ihre Wünsche und Sehnsüchte zurückgewinnt.

Manolis Illiakis: Ich habe finanzielle Ängste, Ängste vor Krankheiten. Ich versuche, meine Ängste nicht zu analysieren. Ich tue nichts gegen meine Ängste, lehne sie nicht ab. Ich versuche, sie als gute Freunde zu sehen. Meine Hoffnung ist, mir keine Hoffnungen zu machen.

Worauf verlässt du dich in diesen Zeiten der Unsicherheit, die scheinbar immer schlimmer werden?

Panayotis Panayotidis: Ich versuche die positiven Aspekte der Krise wahrzunehmen. Menschen rücken näher zusammen. Stolz verliert seinen Glanz. Ich las gestern, dass ein bayerischer Adelige Flüchtlingen auf den

griechischen Inseln 385 000 Euro gespendet hat. Das Leben erneuert sich, und ich kann verstehen, dass die Flüchtlinge ein Teil des großen Ganzen sind.

Manolis Illiakis: Das leere Herz lässt alle Ängste los. Wie die Sonne, die die jungen Blätter bescheint, diese sich entfalten lässt und aufzieht, so lässt das leere Herz alles zu und zieht alles auf. Das Herz, das die Vergänglichkeit durchschaut, wird leer.



Harris Mitsouras

Harris Mitsouras: Laut den Idealen der Europäischen Union sollten wir wie Brüder und Schwestern zusammenleben. Und jetzt ist das Einzige, was ich in den Medien höre, dass man in Nordeuropa denkt, dass die Griechen faul sind. Ich sehe, wie jeden Tag ein wenig mehr Freiheit und Brüderlichkeit aus der Gesellschaft verschwinden. Aber „ich habe einen Traum“, wie Martin Luther King sagte. Ich habe immer noch einen Dharma-Traum. Um es in Dogens Worten zu sagen: Dass wir alle eines Tages fähig werden, „einen Schritt zurückzutreten und den Geist, der das Glück im Äußeren sucht, umzudrehen“. Dass wir fähig werden, „unser Licht nach innen zu richten, um unser wahres Gesicht zu erleuchten“. Meiner Meinung nach ist unser wahres Gesicht das Gesicht aller Menschen. Ich bin der syrische Flüchtling, der Mörder, der Hirte in den Bergen, ich bin der Hund, der einsam in den Straßen stirbt. Tief im Herzen aller liegt das, was der Buddha das „elementare Gute“ genannt hat. Niemand will anderen absichtlich wehtun. Er oder sie sucht bloß das eigene Glück mit „guten“ oder „schlechten“ Mitteln. Wenn ich still und ruhig sitze, kann ich das tief in meinem Herzen spüren. Dann kann ich mir selbst vergeben für das Leid, das ich absichtlich oder

unabsichtlich verursacht habe, und ich kann – bis zu einem gewissen Grade – anderen vergeben. Auf Griechisch bedeutet das Wort „vergeben“ wörtlich „Raum geben“. Den Mut zu haben, in Kontakt mit dem kleinen Kind zu sein, das nach seinem Spielzeug ruft, (Hoffnungen) und in Kontakt mit der Stimme des Vaters zu sein, der mich warnt, (Ängste). Wenn alles auseinanderzufallen scheint, gibt Zen mir die Möglichkeit, einen guten Kaffee zu genießen. Am Ende bin ich ja doch ein Grieche (lächelt). Lasst uns alle wie Brüder und Schwestern leben. Lasst uns glücklich sein und die Gründe für das Glück hervorbringen.



Soto Zafira

Soto Zafira: Die traurige Folge der sogenannten Krise ist, dass sie mich irgendwie zwingt, mich als Griechin zu fühlen. Das ist traurig, denn so fallen wir ständig zurück in Muster der Abgrenzung zwischen Griechen, Deutschen, Franzosen und so weiter. Als westliche Gesellschaften betrachten wir es als unser legitimes Recht, die Energieressourcen dieses Planeten vollständig zu verbrauchen, mehr und mehr Müll zu produzieren und uns am Rest des Planeten schadlos zu halten. Der Himmel des Lebens wird immer auch Wolken produzieren; anstatt sie als potenzielle Gewitter zu verstehen, lasst sie uns doch als „Verzierungen unseres Sonnenuntergangs“ betrachten. ☼

Übersetzung der Aussagen der Teilnehmenden aus dem Englischen: James Anglim