„ICH WILL MEINEN HASS KENNEN-LERNEN"

Claude AnShin Thomas, geboren 1947 in den USA, ging als 17-Jähriger freiwillig zum Militärdienst und ein Jahr später nach Vietnam, wo er hohe militärische Auszeichnungen für seinen Einsatz im Kampf erhielt. Nach seiner Rückkehr 1968 machte er, wie viele andere Kriegsveteranen auch, leidvolle Erfahrungen mit psychischen Problemen, mit Drogensucht, Arbeitslosigkeit und Straffälligkeit, mit Obdachlosigkeit und sozialer Isolation.

1990 traf er auf einem Seminar für Vietnamveteranen den buddhistischen Lehrer Thich Nhat Hanh und lebte für drei Jahre in dessen Kloster Plum Village in Frankreich. 1995 wurde er von Bernard Tetsugen Glassman Roshi zum buddhistischen Mönch in der Soto-Zen-Tradition ordiniert. Claude AnShin Thomas ist Gründer der Zaltho Foundation, einer gemeinnützigen Organisation, die Gewaltlosigkeit und Frieden fördert.

Claude AnShin Thomas ist ein Kriegsveteran, dem es gelang, seine traumatischen Erfahrungen zu transformieren. Im Interview spricht der Zen-Mönch über den Umgang mit Hass, die Sinnlosigkeit der Gewalt und seinen tiefen Wunsch, Leiden zu lindern.

INTERVIEW MIT CLAUDE ANSHIN THOMAS
VON DIANE GROSS

Im Buddhismus sehen wir Hass und Gewalt als unsere schlimmsten inneren Feinde an. Welcher Weg ist der richtige, mit diesen Geistesfaktoren umzugehen?

CLAUDE ANSHIN THOMAS: Ich weiß nicht, ob es dafür nur einen einzigen richtigen Weg gibt. Was ich als Ergebnis meiner buddhistischen Praxis erfahren habe, ist, dass Hass und Zorn wertvolle Freunde sind. Ich muss sie nicht überwinden, sondern in mir erkennen. Wenn sie unerkannt bleiben, kontrollieren sie mein Leben, denn dann denke ich, dass sie außerhalb von mir existierten. Dadurch würde die Illusion kultiviert, dass mein Hass verginge, wenn ich nur das, was ich als Ursprung meines Hasses ansehe, auslöschen könnte. Doch das trifft nicht zu, denn der Ursprung von Hass liegt nicht im Außen. Der Hass ist ein Leiden, das durch eine endlose Kette vergangener Generationen und durch ein kollektives Bewusstsein, von dem ich ein Teil bin, an mich weitergegeben wurde.

Was ich durch die buddhistische Praxis entdeckt habe und nützlich finde, ist, meinen Hass nicht abzulehnen, sondern wirklich kennenzulernen. Indem ich ihn erkenne und mich mit ihm anfreunde, wird er zu meinem Verbündeten. Dies ermöglicht mir, in das Reich meines Hasses einzutreten, ohne dass er mich gefangen nimmt. Es bedeutet nicht die Abwesenheit von Hass, sondern das Herstellen einer ganz bewussten, anderen Beziehung zu ihm.

Wie kann ich etwas über meinen Hass herausfinden, wenn ich eigentlich denke, dass ich keinen Hass in mir habe und nichts Falsches tue, nicht einmal eine Fliege töte?

CLAUDE ANSHIN THOMAS: Der Hass hat nicht nur ein Gesicht. Wenn ich drei Menschen am Tag begegne, über die ich mir ein Urteil gebildet habe, dann bin ich meinem Hass begegnet. Die Welt hat ihn mir widergespiegelt. Wenn ich denke, ich hätte keinen Hass, dann werde ich von Hass aufgefressen und bin ihm gegenüber blind.

Solange ich nicht wirklich meinen Hass anschauen will, werde ich ihn auch nicht sehen. Selbst wenn mein ganzes Handeln auf Hass beruht, werde ich ihn nicht sehen. Ich werde stets etwas anderes dafür verantwortlich machen oder ihn verleugnen. Zuerst muss ich also den Wunsch nach Erkenntnis entwickeln. Dann ist es notwendig, eine disziplinierte spirituelle Praxis zu üben, die in Selbstreflexion gründet. Durch diesen Prozess habe ich die Möglichkeit, meinen Hass kennenzulernen und in Zehntausenden, in Millionen, in Milliarden von Formen zu sehen. Hass sieht nicht immer wie Hass aus. Wenn ich denke, dass ich irgendwie besser oder anders wäre, weil ich keine Fliege töte, so ist dies schon eine Form von Hass, denn dieser Gedanke zieht eine Grenze zwischen mir und denjenigen, die töten.

MIT DEM HASS IN SICH SELBST IN KONTAKT KOMMEN

Was ist dann der nächste Schritt? Was muss man gegen den Hass unternehmen, wenn man mit ihm in Kontakt gekommen ist, seine Natur und seine Ausformungen gesehen hat?

CLAUDE ANSHIN THOMAS: Wenn ich den Hass sehe, etwa indem ich meine Handlungen betrachte, kann ich erkennen, welche Handlungen für mich selbst und andere schädlich sind. Bei der Meditationspraxis geht es zuerst um das Anhalten – Stopp! – und zum Atem zurückkommen, sobald ich gewahr werde, dass sich mein Hass in der Welt manifestiert. In diesem Moment geht es darum, allein dies zum Fokus meiner Meditationspraxis zu machen und ansonsten innezuhalten. Im Innehalten kann ich erkennen, was dem Hass zugrunde liegt, denn Hass ist oftmals nur wie ein Stein, der ein tiefer liegendes Leiden zudeckt.

Aus psychologischer Sicht zeigt mir der Hass, dass es ein Problem gibt, um das ich mich kümmern muss. Sie halten es also nicht für sinnvoll, gegen den Hass anzukämpfen, wie es buddhistische Schriften nahe legen?

CLAUDE ANSHIN THOMAS: Dass der Hass anzeigt, wenn etwas nicht in Ordnung ist, würde ich nicht in Abrede stellen. Aber ich würde es nicht so ausdrücken, dass es „ein Problem gibt", denn es ist etwas völlig Normales. Der Hass ist eine sehr natürliche Emotion, die wir in ihren nicht-destruktiven Ausformungen benötigen.

In seiner destruktiven Form ist Hass allgemein eher als Wut bekannt. Bei der Wut handelt es sich um ein ganzes Bündel von Gefühlen: Traurigkeit, Angst, Schuld, Scham... Dies kann unbewusst

„WAS ICH DURCH DIE BUDDHISTISCHE PRAXIS ENTDECKT HABE, IST, MEINEN HASS NICHT ABZULEHNEN, SONDERN WIRKLICH KENNENZULERNEN“

sein oder uneingestanden, etwa wie bei einem kleinen Kind, das keine Aufmerksamkeit bekommt. Und wenn kleine Kinder keine Aufmerksamkeit bekommen, fangen sie an, Dinge kaputt zu machen, denn Ärger zu bereiten ist ein Mittel, um Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen.

Wenn also dieses riesige Bündel an Gefühlen vernachlässigt wird, dann explodiert es einfach. Wir nennen dies oftmals Hass oder Zorn, aber es handelt sich eher um Wut. Wir müssen daher den Unterschied zwischen Hass und Wut verstehen lernen. Es bleibt jedoch dabei: Die wesentliche Aufgabe besteht darin haltzumachen. Selbst mitten in einer Explosion habe ich die Möglichkeit innezuhalten, sofern ich mich innerlich dazu verpflichtet habe. Einfach einhalten, zum Atem zurückkehren und achtsam sein. So achtsam, wie es mir möglich ist bei all dem, was ich fühle, mit all den Gedanken, die in meinem Geist aufsteigen, mit all den Ansichten, die ich über die Welt habe und von denen ich wissen muss, dass sie keine beständige, absolute Wahrheit darstellen.

Bedeutet anhalten nicht, den Hass zu unterdrücken? Wäre es nicht vielleicht besser, Gefühle zu entladen, um sie zu überwinden? Vielleicht würde man sonst sogar krank.

CLAUDE ANSHIN THOMAS: Ja, dem stimme ich voll und ganz zu. Aber Anhalten und Unterdrücken sind nicht dasselbe. Beim Unterdrücken handelt es sich um einen Akt der Verleugnung. Anhalten bedeutet, dass ich es dem Leiden nicht erlaube, meine Handlungen zu kontrollieren. Wir müssen einen neuen Weg finden für die Beziehung zwischen unserem Bewusstsein und unserem Hass, und dafür benötigen wir eine disziplinierte Praxis. Wir brauchen Menschen, die uns auf diesem Weg führen und darin unterstützen, eine neue Strategie zu finden, wie wir präsent sein können.

Die Frage ist: Wie können wir präsent sein, ohne zu reagieren? Das ist es, was ich meine, wenn ich vom Anhalten spreche. Wenn ich also auf eine Art und Weise reagiere, die für mich selbst und andere schädlich ist, dann höre ich einfach damit auf – ich halte die Handlung an, ohne jedoch die Gefühle zu verleugnen. Ich versuche einen Weg zu finden, mit meinen Gefühlen in Kontakt zu kommen.

„ES GIBT KEINE WAHL, BIS WIR AUFWACHEN“

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es andere sehr verärgern kann, wenn ich einfach nicht mache, was sie erwarten, wie zum Beispiel mit Wut zu reagieren.

CLAUDE ANSHIN THOMAS: Wann immer ich mich verändere und mit alten Verhaltensmustern breche, so wirft dies die anderen auf ihre Gefühle zurück. Das mögen sie nicht, und sie werden versuchen, mich in das alte Schema zurückzuholen, die Dynamik aufrechtzuerhalten und das System wieder in Ordnung zu bringen. Sie tun alles, um nicht die Gefühle erleben zu müssen, auf die sie zurückgeworfen werden.

In dieser Situation muss ich mich bemühen, nicht wieder zu den alten Verhaltensmustern des Hasses, der Angst und der Verurteilung zurückzukehren, und dabei unterstützt mich die Praxis. Das erfordert Zeit, Mühe und Disziplin, es erfordert Mut und vor allem den entsprechenden Willen und Wunsch. Ich muss wirklich anders leben wollen. Und wenn sich die Menschen um mich herum nicht anpassen können, dann muss ich andere Menschen finden. Die Verletzung, die diese Menschen fühlen, müssen sie fühlen, so dass sie Heilung und Transformation erfahren können.

Mir ist immer wichtig zu überprüfen: Was sind meine Absichten? Welche Absichten habe ich in meinen Beziehungen zu anderen? Das Leiden einer anderen Person ist zunächst nicht meine Angelegenheit – ich kann nichts für sie tun. Ich muss mich um mein eigenes Leiden kümmern, Karma kann verändert werden. Wenn ich mir dessen bewusst bin, dass in mir die ganze Weltgemeinschaft existiert, dann verändert sich die Beziehung und damit die Welt, sobald ich mich verändere. Es geht also darum, sich auf das zu konzentrieren, was ich verändern kann. Und das ist mein eigener Hass, meine Angst, meine Abscheu, meine Schuld.

Sie erwähnen häufig, dass Sie aufgrund Ihrer Ausbildung und Ihrer Lebensumstände keine andere Wahl hatten, als mit 18 Jahren freiwillig nach Vietnam in den Krieg zu gehen. Warum war das die einzige Möglichkeit? Glauben Sie nicht, dass man immer eine freie Wahl hat?

CLAUDE ANSHIN THOMAS: Nein, so etwas wie eine freie Wahl gibt es nicht! Wenn man gar nicht weiß, dass man Wahlmöglichkeiten hat, dann hat man sie de facto nicht. Schauen Sie, als ich zur Armee ging, da glaubte ich, eine freie Entscheidung zu treffen. Aber ers-

tens gibt es kein Ich, das die Wahl trifft, und zweitens reagierte ich auf all das Karma, das ich von vergangenen Familiengenerationen geerbt habe sowie von dem kollektiven Bewusstsein, von dem ich ein Teil bin. Es ist ein System, das mich in genau diese Richtung gedrängt hat. Es gab keine andere Stimme, keine andere Information. Wir haben keine Wahl – bis wir aufwachen.

„ES GAB NUR NOCH DIE MÖGLICHKEIT ZU VERZWEIFELN ODER ZU STERBEN“

Können Sie die Umstände in Ihrer Jugend beschreiben?

CLAUDE ANSHIN THOMAS: Mein Vater war Soldat. Mein Großvater war Soldat. Mein Urgroßvater war Soldat. Ich wuchs in einem kleinen Dorf mit 900 Einwohnern auf. Die meisten Männer waren Soldaten gewesen und hatten an Kriegen teilgenommen. In den Filmen, die ich sah, wurde der Krieg als etwas Heroisches dargestellt. Als ich fünf oder sechs Jahre alt war, konnte ich die Hymnen der verschiedenen Truppengattungen singen. Mein Vater hatte mir das beigebracht.

Ich war aktiver Leichtathlet und machte Wettkampfsport. Die Sprache des Wettkampfsports ist die Sprache des Militärs. Mit sechs oder sieben lernte ich, eine Waffe abzufeuern. Ich konnte es kaum erwarten, 12 Jahre alt zu werden, um meine eigene Lizenz zu bekommen und auf die Jagd gehen zu können. Es wurde mir von klein auf beigebracht, Leben abzuwerten. Ich lernte, dass das Leben von Hasen, Fasanen, Vögeln, Wild oder anderen Tieren weniger wert ist als das meine. So wurde eine Trennung geschaffen: Ich dachte, es wäre in Ordnung, diese Leben zu beenden. Ich habe nicht über andere Wesen nachgedacht oder darüber, dass ich in irgendeiner Weise mit anderen verbunden bin.

Ich wurde also seit meiner Geburt darauf konditioniert, eine Trennung zu machen zwischen mir und den anderen und mich selbst an die Spitze der Wertekette zu stellen. All dies bereitete mich vor. Zudem erzog man mich zu einer sehr nationalen Gesinnung. All das hatte nichts mit mir zu tun – und es gab keine andere Stimme, keine, die mit Klarheit oder Stärke sprach. Ich wurde in einen Strudel gezogen, wo ich nur eine Möglichkeit hatte.

„SELBST MITTEN IN EINER EXPLOSION HABE ICH DIE MÖGLICHKEIT INNEZUHALTEN, SOFERN ICH MICH INNERLICH DAZU VERPFLICHTET HABE. EINFACH EINHALTEN, ZUM ATEM ZURÜCKKEHREN UND ACHTSAM SEIN“

Was geschah in Ihrem Leben, das Sie dazu gebracht hat, Ihre Meinung zu ändern und Ihr Leben dem Frieden zu widmen?

CLAUDE ANSHIN THOMAS: Das ist eine sehr interessante Frage. Ich weiß nicht, ob es darauf nur eine Antwort gibt. Ich kann nicht den einen spezifischen Umstand nennen. Ich weiß, dass ich an den Punkt kam, an dem mein Leben sehr eng wurde. Ich sah nur noch zwei Möglichkeiten – entweder weiterzumachen in der Dunkelheit und Verzweiflung, die mein Leben waren, oder zu sterben.

Ich hatte jedoch nicht den Mut, mich einfach umzubringen, denn ich hatte Angst vor dem Unbekannten, obwohl ich bereits mehrere indirekte Versuche unternommen hatte, indem ich eine Überdosis Drogen genommen hatte – und zwar mehrmals. Nach der letzten Überdosis fand ich mich auf der Intensivstation eines Krankenhauses wieder. Drei Männer besuchten mich. Ich wusste nicht, wer sie waren. Sie sprachen mit mir über meinen Drogenmissbrauch.

Die Botschaft, die sie mir übermittelten, war, dass mein Problem nicht meine Verzweiflung, mein Hass oder meine Einsamkeit sei, sondern dass mein Problem die Drogen seien. Sie sagten mir, wenn ich einen Entzug machte, dann hätte ich die Chance, die anderen Dinge anzugehen, und mein Leben könne sich verändern. Ein Mann fragte mich, ob ich wieder vorhätte, eine Überdosis zu nehmen, und ich antwortete: ‚Ja, natürlich. Und wenn ich damit Erfolg habe, dann ist das Leiden vorbei!' Der Mann entgegnete: „Woher weißt Du, dass es vorbei ist? Im Tod könnte es schlimmer sein.“ – Darüber hatte ich niemals nachgedacht. Dieser Satz drang zu mir durch und machte mich hellhörig.

Einen Monat später suchte ich ein Behandlungszentrum auf und machte einen Entzug. Das war 1983. Ich nahm ab da weder Drogen noch Alkohol zu mir. Und es war diese Begebenheit, dieses Anhalten, das mir die Möglichkeit gab, mein Leben direkt zu erfahren, neue Strategien zu entwickeln und mit meinem Leiden anders umzugehen. Dies mündete in einen Prozess, der Heilung und Transformation möglich machte. Von diesem Zeitpunkt an öffnete sich

mein Leben beständig. Ich tat dann immer das Nächste, das sich mir präsentierte, und das hat mich hierher gebracht. Ich bin sehr neugierig darauf, was als nächstes kommt.

Wann traten Thich Nhat Hanh und Bernard Tetsugen Glassman Roshi in Ihr Leben?

CLAUDE ANSHIN THOMAS: Ich kam zum ersten Mal während eines Retreats von Thich Nhat Hanh für Kriegsveteranen 1990 mit buddhistischer Praxis in Kontakt. Danach fuhr ich nach Plum Village, wo Thich Nhat Hanh lebte. Ich wollte nur einen Besuch machen und blieb für drei Jahre in seinem Kloster. Danach begegnete ich Tetsugen Glassman Roshi, der mich ordinierte. Sein Ansatz bestand darin, der buddhistischen Praxis draußen in der Welt nachzugehen. Meine Novizenordination erhielt ich von ihm in Auschwitz, wo Glassman Roshi jetzt regelmäßig Retreats abhält. Dann ging ich zu Fuß nach Vietnam. Bei jedem Schritt, den ich auf dieser Pilgerreise nach Vietnam machte, wusste ich einfach, dass ich schon immer so leben wollte.

EIN LICHT AM WEGESRAND SEIN

Wie verstehen Sie die Verbindung zwischen Meditation und Aktion?

CLAUDE ANSHIN THOMAS: Ich habe nie gedacht, dass es zwischen beiden einen Unterschied gibt. Die ganze Vorstellung eines Engagierten Buddhismus finde ich ein bisschen paradox. Buddhistische Praxis ist engagierte Praxis!

Meditationspraktiken in ihren verschiedenen Formen waren für mich immer sehr lebendig. Ich sehe Buddha in jedem Ort, in allem und überall. Und ich sehe jeden Ort als Meditationshalle an. Da mir dieses Geschenk, diese Gelegenheit, gegeben wurde, fühle ich die Verpflichtung, es mit anderen zu teilen, ihnen, so gut ich kann, zu Diensten zu sein. Wenn ich mein Leben nutzen kann, um für andere ein Licht am Wegesrand zu sein, dann wurde ich dafür geboren, das zu tun. Das ist der Grund für meine Existenz.

Ich fühle mich stets unzulänglich, in welchen Umständen auch immer ich mich befinde. Doch trotz aller Zweifel mache ich weiter, weil ich höre und sehe, dass meine Aktivitäten etwas bewirken, es passiert etwas, etwas Positives für die Menschen. Einige werden dazu ermutigt, etwas zu verändern. Also mache ich einfach weiter damit.

Haben Sie Pläne für die nächsten zwei Jahre?

CLAUDE ANSHIN THOMAS: Nein, ich habe keine Pläne. Ich habe jedoch eine Absicht. Mein Leben ist dem Erwachen gewidmet, aber ich habe keine Ahnung, was das bedeutet. Mein Leben ist dem Ziel gewidmet, alle Kriege während meiner Lebenszeit zu beenden, in meiner Lebenszeit alles Leiden zu einem Ende zu bringen. Dem fühle ich mich verpflichtet. Dabei verstehe ich, dass die Wurzeln des Krieges, der Gewalt und des Leidens in mir selbst existieren. Wenn diese Wurzeln in mir transformiert werden, dann wird die Familie transformiert, die Gesellschaft, die Kultur und die Welt.

Ich habe erkannt, dass die Welt und das Selbst keine zwei voneinander getrennten Dinge sind. Ich bin nicht ungeduldig. Nun ja, ein bisschen schon, ich hätte gerne, dass alles schon beendet wäre, aber meine Ungeduld entscheidet nicht für mich. Ich tue also, was ich tue, auf der Grundlage dieser Verpflichtungen ohne Erwartungen an das Resultat.

Wie können wir unsere Empörung, unsere Motivation, unsere Entschlossenheit, Armut, Hunger, Krieg und Gewalt zu beenden, aufrechterhalten, ohne von Hass geleitet zu werden?

CLAUDE ANSHIN THOMAS: Das ist eine sehr wichtige Frage. Ich möchte zunächst sagen: Es gibt nichts, was ich tun kann, um das Kämpfen in Afghanistan zu beenden. Was ich tun kann, ist, wach zu werden und die Wurzeln des Krieges in mir zu erkennen, damit dieser Kreislauf von Gewalt und Leiden in mir zum Stillstand kommt und transformiert wird. Wenn ich dann in diese Gebiete gehe – und ich gehe dorthin! –, gehe ich als der Frieden, den ich gerne in der Welt sehen würde.

Wenn ich in ein Kriegsgebiet gehe, nur um als Zeuge dort zu sein und ohne eine Waffe in die Hand zu nehmen, dann war mein Besuch erfolgreich. Ich bin tief überzeugt davon, dass Gewalt niemals eine Lösung ist. Ich bin tief überzeugt davon, dass Krieg keine effektive Form der Konfliktlösung ist. Er hat niemals funktioniert. Er wird niemals funktionieren. Krieg gebiert immer noch mehr Krieg. Das Töten ist niemals gerechtfertigt – niemals!

Aus dem Englischen übersetzt von Antje Becker

MEHR INFORMATION:

- Websiten der Organisation von Claude AnShin Thomas: www.zaltho.de und www.zaltho.org
- Sein Buch: Claude AnShin Thomas: *Am Tor zur Hölle. Der Weg eines Soldaten zum Zen-Mönch.* Theseus 2008 (auch als eBook erhältlich)
- Das Interview als Video in Langfassung: http://youtu.be/9hZ5NWg-kok