

Interview mit Dr. Linda Myoki Lehrhaupt, Sensei

(Das folgende Interview erschien vor einigen Jahren in der Zeitschrift *Ursache & Wirkung* 3/2002)

Du bist, soweit ich weiß, aufgrund schwieriger Umstände (Scheidung, alleinerziehende Mutter, Tod deiner Mutter) zum Tai Chi und damit auch zum Buddhismus gekommen. Wie hat dir der Buddhismus geholfen?

Ich war um die 30 Jahre alt, als ich mit der Zen-Praxis begann. Zu diesem Zeitpunkt fühlte ich mich so, als ob mich das Leben wie in einem Wirbelsturm hin- und herschleudern würde. Und dann, eines Tages, setzte ich mich während eines Einführungskurses in die Zen-Praxis auf das Meditationskissen – und erfuhr einen Moment innerer Stille.

Zu wissen, dass es inmitten dieses hektischen Lebens einen Punkt der Stille gibt, der immer da ist, ist eine Art, wie mir buddhistische Praxis in meinem Leben geholfen hat und auch weiterhin hilft.

Du hast selbst jahrelang Zen studiert, sowohl in den USA wie in Europa. Bei wem, wo, wie lange?

Ich begann 1979 bei Eido Shimano Roshi von der „Zen Studies Society New York“ Zen zu praktizieren. 1987, vier Jahre, nachdem ich nach Deutschland gezogen war, wurde ich Schülerin von Dennis Genpo Merzel Roshi, Abt des Kanzeon Sangha International. Genpo Roshi unterrichtete viele Jahre jeweils dreimal im Jahr in Europa, und ich reiste mit ihm in jedes Land, in dem er lehrte. Seit 1988 verbringe ich jeweils einen Teil des Jahres in unserem Zen-Zentrum in den USA, um meine Praxis zu vertiefen.

Was ist für dich die Essenz des Zen?

Mein erster Impuls zu dieser Frage ist zu lachen, aber lassen Sie mich das bitte erklären: Eine solche Frage stellt sich in der Zen-Praxis auf hundert verschiedene Arten. Aber egal wie sie formuliert wird, es ist und bleibt immer dieselbe Frage. Eine Antwort, die ich persönlich sehr mag, ist die meiner Tochter Taya, die, als sie acht Jahre alt war, sagte: „Mom, Zen ist wie ein Krimi. Du versuchst die ganze Zeit herauszufinden, wer es getan hat, aber du weißt es bis ganz zum Schluss nicht!“

Lassen Sie es mich so formulieren: Die Essenz von Zen ist für mich, diese Frage immer wieder stellen können und gleichzeitig zu wissen, dass es keine Antwort gibt. Und dass ich mit diesem Wissen leben kann!

Du wurdest zur Dharma-Trägerin von Genpo Merzel Roshi in der Soto-Tradition von Taizan Maezumi Roshi ernannt. Was hat das für dich persönlich bedeutet?

Das Erste, was mir in den Sinn kommt, ist große Dankbarkeit. Es gibt drei Menschen, die mir das Leben geschenkt haben: mein Vater, meine Mutter und mein Lehrer Genpo

Roshi. Er schenkte mir das Leben, weil er mich ermutigte, herausforderte, antrieb und freundlich lehrte, mein eigenes Leben zu finden: herauszufinden, wer ich bin und was es bedeutet, wie ein ganzer Mensch zu leben. Natürlich musste ich das alleine tun. Aber seine Begleitung ist für mich stets ein kostbares Geschenk gewesen.

Ist das nicht speziell auch für Frauen ein wichtiges Ereignis – schließlich steht gerade Zen in dem Ruf, vor allem eine Männerangelegenheit („hart, militärisch“) zu sein?

Es gibt viele verschiedene Stilrichtungen der Zen-Praxis im Westen, und das macht es ja auch interessant. Leider wird Zen in den Medien oft nur einseitig dargestellt, als ob Zen nur aus schwarzen Roben, Stöcken und Schreien bestehen würde. Aber Lachen, freundliche Tränen, sanfte Entschlossenheit und Zärtlichkeit sind genauso Teil der Zen-Praxis, wie sie Teil des Lebens sind. In der Zen-Praxis geht es darum, nicht in einer bestimmten Ausdrucksform stecken zu bleiben, sondern von Roben zu T-Shirts, vom Bogenschießen zum Baden des eigenen Kindes fließen zu können. Weibliche Übende und Lehrerinnen haben dazu beigetragen, dass die Zen Praxis im Westen in all ihren Farben und Formen aufgeblüht ist.

Ich hoffe sehr, die Menschen mögen erkennen, dass es verschiedene Ausdrucksformen des Zen gibt, und die für sich herausfinden, welche ihnen am meisten entspricht.

Du machst auch Retreats für und mit Frauen – was sind dabei deine Motive und deine Ziele?

In Frauengruppen ist es im Allgemeinen leichter, eine Atmosphäre zu schaffen, die Frauen ermutigt, zu reden, zuzuhören und sich auf eine Art und Weise auszutauschen, die sie unterstützt, ihre eigene Stimme zu entdecken. Im modernen Alltag haben Frauen wenig Möglichkeiten, in Stille zu sitzen und sich einander mitzuteilen, und doch gibt es so vieles, was wir einander lehren und was wir miteinander feiern können.

Auf keinen Fall bin ich daran interessiert, Gruppen zu schaffen, die Männer und Frauen voneinander trennen, sondern vielmehr daran, jede und jeden Einzelnen zu unterstützen, ein ganzer Mensch zu werden und ihren oder seinen Platz im Leben einzunehmen. Es gibt so viele Wege, dieses persönliche Wachstum zu fördern, und ich möchte mich auf diesen Wegen frei bewegen, ohne mich festzulegen.

Du bist Amerikanerin, lebst mit deinem deutschen Mann seit längerer Zeit in Deutschland, hast ein Retreatzentrum in Frankreich, reist viel in Europa. Kannst du Unterschiede in der Buddhismusrezeption zwischen den einzelnen Ländern erkennen?

Ja ... aber ich denke nicht, dass ich an dieser Stelle zu sehr ins Detail gehen kann. Länder, die an sich eher traditionalistisch orientiert sind, scheinen auch mehr Wert auf die traditionelle Auffassung von Zen mit seinem formalen LehrerIn-SchülerIn-Verhältnis, der Betonung der Liturgie etc. zu legen. Ich beobachte auch einen Unterschied in der Reaktion auf den Zen-Humor: Manche Menschen meinen, es sei unpassend zu lachen, und andere lachen die ganze Zeit. Und dann spielt natürlich die Sprache eine wichtige Rolle. Ich erinnere mich an das erste Mal, als ich die buddhistischen Sutren in polnischer Sprache rezitiert hörte und von deren tiefem Reichtum überwältigt war. Das sind in

Kürze einige meiner Eindrücke.

Du bist in zweiter Ehe verheiratet, hast ein Kind und Hunde. Wie hat die buddhistische Praxis deine Ehe, dein Leben mit deiner Familie beeinflusst?

Der größte Einfluss meiner Praxis in Bezug auf mein Familienleben, wie ich es jetzt sehe, war, dass ich den wahren Geist von Kompromissfähigkeit und gegenseitigem Respekt lernen konnte. Mein Mann Norbert hat nie Zen oder irgendetwas anderes praktiziert; meine Tochter Taya bezeichnete Zen als „Moms Sache“. Früher wollte ich von ihnen mehr: Natürlich wollte ich, dass sie praktizierten, und zwar auf meine Art.

Schließlich erkannte ich, wie arrogant diese Haltung war, und ich lernte, all diese Projektionen nach innen zu wenden und an mir selbst zu arbeiten. Ich würde sagen, dass ich gelernt habe, nicht die anderen verantwortlich zu machen oder von meiner Familie zu erwarten, mein Leben zu erfüllen. Auf diese Weise entspannten sich die Dinge zu Hause sehr. Dem Himmel sei Dank!

Was kannst du als buddhistische Mutter zum Thema Kindererziehung sagen?

Wenn wir unsere Praxis wirklich in unseren Alltag hineinehmen, kann, so denke ich, die Beziehung zu unseren Kindern eine ganz große Gelegenheit zu lernen und zu wachsen sein. Wir identifizieren uns so sehr mit unseren Kindern. Wir halten sie fest, versuchen zu kontrollieren, sie zu beeinflussen und zu schützen. Ich weiß, dass ich es viele Jahre so gemacht habe. Und die ganze Zeit über denken wir, dass wir es für die Kinder tun, und dabei sind wir in uns selbst gefangen. So kann uns die Praxis helfen zu lernen, dass unsere Kinder zu lieben auch heißt, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche loszulassen und einfach offen für sie da zu sein, wenn und wann sie das wollen. Meine Erfahrung ist: Wenn wir für unsere Kinder frei und offen da sind, dann suchen sie unsere Nähe und schätzen unsere Begleitung, weil sie bedingungslos gegeben wird.

Neben deiner Tätigkeit als Zen-Lehrerhin leitest du auch noch Ausbildungen in MBSR, Meditative Körperarbeit und QiGong. Wie bringst du all diese Dinge unter einen Hut?

Manchmal frage ich mich das auch, besonders wenn ich müde bin. Aber in Wahrheit sind all die Dinge, die ich unterrichte, verschiedene Ausdrucksformen ein und derselben Sache. Seit 32 Jahren bin ich auf die eine oder andere Art Lehrerin: Ich bin ausgebildete High School (Mittelschul-) Lehrerin für Englisch und Drama/Theater und verbrachte viele Jahre damit, Tai Chi und QiGong zu unterrichten. Nun verlagert sich der Schwerpunkt meiner Lehrtätigkeit mehr in Richtung Zen und Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness-Based Stress Reduction). Aber die Grundlinie ist stets mein Ziel als Lehrerin: den Menschen zu helfen, ihr eigener Lehrer zu werden ... und die Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen. Und das kann ich sowohl als Tai Chi-Lehrerin als auch als Zen-Lehrerin tun. In meinem QiGong-Buch schreibe ich über die beiden wichtigsten Lehrer meiner Kindheit. Und sie lehrten mich beide das Leben, indem sie mir Schwimmen und Schach beibrachten.

Du gehörst zu jenen Pionierinnen, die eine Lehrerposition einnehmen, von der sie auch

finanziell leben müssen. Was kannst du dazu sagen?

Ich bin in derselben Lage wie manche andere westliche LehrerInnen des Buddhismus, die neben ihrer Tätigkeit als Meditationslehrerin auch andere Aktivitäten ausüben, um ihren Unterhalt zu verdienen. Es ist nicht schlecht, andere Dinge tun zu müssen, aber es ist ermüdend und kostet Energie, die ich gerne dem Zen-Unterricht widmen würde. Ein weiteres Problem ist, dass westliche buddhistische LehrerInnen nicht die Art von Unterstützung durch den Sangha haben wie im Osten. Es laufen viele Diskussionen zu diesem Thema und es gibt verschiedene Modelle, mit denen experimentiert wird. Aber es braucht viel Zeit, Energie und Knowhow, die Dinge voranzubringen. Ich bin glücklich über jede Art von Unterstützung, die mir angeboten wird.

Was möchtest du - kurz gesagt - deinen SchülerInnen und LeserInnen mit auf den Weg geben?

Ich würde ihnen gerne die Worte einer großen lebenden Lehrerin des Buddhismus, Pema Chödrön, mit auf den Weg geben: „Bei der Meditationspraxis geht es nicht darum, uns selbst auf den Müll zu werfen und etwas Besseres werden zu wollen. Es geht darum, uns damit anzufreunden, wie wir jetzt sind.“*
Ich wünsche aus ganzem Herzen, dass jeder die Möglichkeit hat, diese wunderbare Lehre in seinem Leben zu erfahren.

Übersetzt aus dem Amerikanischen von Michaela Diers

**Aus Liebende Zuwendung - Freude im Herzen (Fischer, 1998)*