

# Thich Nhat Hanh

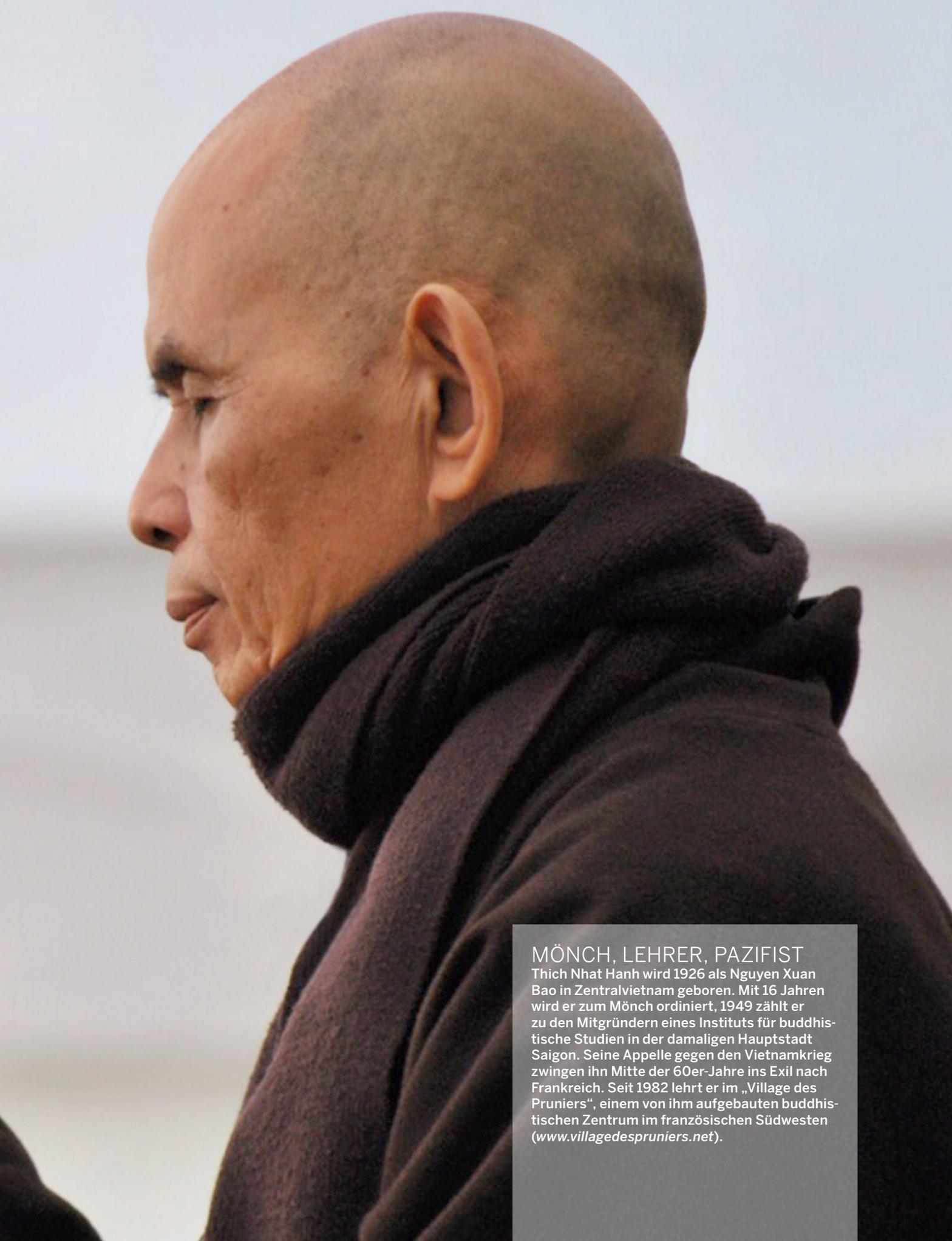
## ZU BESUCH BEI EINEM DER BERÜHMTESTEN BUDDHISTEN DER WELT

VON ANNE LAURE GANNAC UND CLAUDIA RIESS

Der kleine, drahtige Mann mit der unerschütterlichen Miene zählt zu einem der wichtigsten buddhistischen Lehrer nach dem Dalai Lama. Millionen von Anhängern folgen den Lehren Thich Nhat Hanhs, dessen Bücher in mehr als 20 Sprachen erscheinen. Der Zen-Meister war ein Vertrauter von Martin Luther King, der ihn 1967 wegen seines Bemühens um ein Ende des Vietnamkriegs für den Friedensnobelpreis vorschlug. Heute lassen ihn gern mal die Top-CEOs im Silicon Valley einfliegen, um eine Lektion in Weisheit zu erhalten. Wir treffen Thich Nhat Hanh umgeben von Mönchen und Nonnen frühmorgens in seinem französischen Retreat „Village des Pruniers“, das er 1982 gründete – 16 Jahre, nachdem die vietnamesische Regierung ihn ins Exil verbannt hatte. Der 87-jährige *Thay* (mit dem vietnamesischen Wort für „Lehrer“ bezeichnen ihn seine Anhänger) fordert

zunächst wortlos zu einigen meditativen Übungen auf – „nicht um in Form zu bleiben, sondern um sich lebendig zu fühlen“, erklärt er. Für ihn ist das ein Weg, um Achtsamkeit zu praktizieren, ein zentrales Prinzip des Buddhismus. Als wir ihn später bitten, von sich selbst zu erzählen, sagt er mit sanfter, aber fester Stimme: „Ein ‚Selbst‘, das gibt es gar nicht.“ >>>





## MÖNCH, LEHRER, PAZIFIST

Thich Nhat Hanh wird 1926 als Nguyen Xuan Bao in Zentralvietnam geboren. Mit 16 Jahren wird er zum Mönch ordiniert, 1949 zählt er zu den Mitgründern eines Instituts für buddhistische Studien in der damaligen Hauptstadt Saigon. Seine Appelle gegen den Vietnamkrieg zwingen ihn Mitte der 60er-Jahre ins Exil nach Frankreich. Seit 1982 lehrt er im „Village des Pruniers“, einem von ihm aufgebauten buddhistischen Zentrum im französischen Südwesten ([www.villagedespruniers.net](http://www.villagedespruniers.net)).

>>> **Herr Thich Nhat Hanh, zu Ihren Anhängern haben Sie vorhin gesagt: „Wenn Sie nicht glücklich sind, dann liegt es an Ihnen, weil Sie Ihre Achtsamkeit nicht nutzen.“ Reicht das allein aus, um sein Glück zu finden?**

Achtsames Gehen und bewusstes Atmen erlauben es, wirklich da zu sein. Wer wirklich da ist, erkennt die Bedingungen des Glücks, das er besitzt. Und dann wird es möglich, das auch zu nutzen. Sofort.

**Die buddhistische Praxis, insbesondere die Übung der Achtsamkeit, soll bewirken, dass wir immer besser wahrnehmen, was tatsächlich der Fall ist. Ein ganz ähnliches Prinzip hat Psychotherapie. Können Meditation und buddhistische Praxis eine Therapie ersetzen?**

Buddha hat in seinen Lehren genau erklärt, welche Art von Lebenserfahrung wir alle machen. Die Lehren Buddhas sind so gut, dass Psychotherapeuten sehr viel davon lernen können. Den Zustand des Geistes erkennen wir in unserer Lebenserfahrung, in der täglichen Praxis der Achtsamkeit.

**Haben Sie ein Beispiel für diese Form der Achtsamkeit?**

Als ein Vater seinen zwölfjährigen Sohn fragte, was er sich zu seinem Geburtstag wünsche, antwortete dieser: „Papa, ich möchte dich!“ Sein Vater arbeitete die ganze Zeit und war selten zu Hause. Der Sohn war eine Glocke der Achtsamkeit. Sie hat ihn erinnert, dass das kostbarste Geschenk, das wir unseren Liebsten machen können, unsere tatsächliche Gegenwart ist.

**Sehen Sie sich als einen Therapeuten?**

Nach unserer Überlieferung nennt man Buddha den „König der Heiler“. Aufgabe des Dharma (*Lehre Buddhas, Anm. d. Red.*) ist es, die Menschen von ihren „Krankheiten“ zu heilen: von Wut, Verzweiflung oder Eifersucht. Der Buddhismus hat einen psychologischen Ansatz. Man spricht zum Beispiel vom „innersten Bewusstsein“, das dem „Unbewussten“ entspricht. Dort befinden sich die Samenkörner dieser Krankheiten – die nur krank machen, wenn wir zulassen, dass ihre Energie uns schadet, ohne dass wir Achtsamkeit walten lassen.

**Eines Ihrer Bücher handelt vom „inneren Kind“, einem Begriff aus der Psychologie. Wie definieren Sie ihn als Buddhist?**

Wenn Sie ein Maiskorn in den Boden pflanzen, treibt es aus und verwandelt sich in eine Pflanze. Das Korn sehen Sie dann nicht mehr. Es ist jedoch noch am Leben. Wenn Sie einen Erwachsenen betrachten, ist auch das Kind noch da, selbst wenn Sie es nicht sehen können. Oft hat dieses Kind gelitten und leidet noch immer. Um es zu heilen, muss man beginnen, es zu sehen. Man muss seine Traurigkeit erkennen, mit ihm sprechen und dieses „innere Kind“ mit Zärtlichkeit und wachem Bewusstsein umgeben. Das „innere Kind“ ist ein kollektives Kind. Es steht in der Kontinuität der inneren Kinder des Vaters, der Mutter und aller Vorfahren. Wenn es gelingt, Ihr eigenes „inneres Kind“ zu beruhigen, beruhigen Sie zugleich das „innere Kind“ der anderen.

**Können Sie uns etwas über sich als Kind erzählen?**

Sehen Sie dieses Foto? (*Zeigt auf ein Bild an der Wand.*) Dieses Kind hatte sehr liebevolle Eltern und war erst 16, als es Mönch wurde!

**Wollen Sie damit sagen, dass Ihr „inneres Kind“ keine Verletzungen hat? Immerhin haben Sie doch Kriege erlebt ...**

Schreckliche Kriege, wir leiden darunter. Aber das hilft uns auch. Als unsere Schulfreunde von Soldaten getötet wurden, war uns klar, dass wir uns nicht damit begnügen können, *Sutras (buddhistische Lehrtexte, Anm. d. Red.)* zu rezitieren.

„WENN SIE GEHEN UND  
DABEI IHRE SCHRITTE  
GANZ BEWUSST SETZEN,  
SIND SIE SCHON EIN  
ERLEUCHTETES WESEN!“

Wir mussten handeln. So kam uns die Idee vom „engagierten Buddhismus“: Wir haben Gruppen junger Mönche und Laien organisiert, um Krankenhäuser und Schulen zu gründen. Dort konnten körperliche und seelische Wunden behandelt werden – die der anderen und die eigenen. Man muss lernen, leiden zu können, um weniger zu leiden.

**Was heißt das: „lernen, leiden zu können“?** Das bedeutet, nicht vor dem Leid zu fliehen, sondern es zu akzeptieren, es mit Achtsamkeit zu betrachten. Und es dann zu nutzen, um positive Energie daraus zu ziehen: Indem man das Leid umwandelt, wandelt man sich selbst um.

**Sie sprechen viel über den Nutzen der „Gemeinschaft“, der Sangha. Wozu dient diese hier und heute?**

Hier im „Village“ veranstalten wir Retreats für mehr als 1000 Menschen. Um so großen Gruppen zu helfen, sich zu wandeln, genügt ein Meister allein nicht; er braucht eine Sangha, die eine kollektive Energie von Mitgefühl und Achtsamkeit erzeugt. Ich denke, dasselbe gilt für Therapeuten: Wenn sie sich zu mehr Praxisgemeinschaften zusammenschließen würden, könnten sie den Menschen besser helfen.

**Ein anderes zentrales Konzept ist das „Intersein“. Wir verstehen das so, dass in Ihren Augen kein Phänomen „für sich“ existiert, sondern alles verwoben und voneinander abhängig ist ...**

Das Intersein ist keine Philosophie, es ist eine tiefe Einsicht, die erwirbt, wer seinen Blick auf die Natur lenkt. Wissenschaftler entdeckten zum Beispiel das Intersein von Materie und Energie: Das eine kann das andere werden. Wenn Christen und Muslime sich in der Tiefe betrachten, werden sie diese Natur des Interseins erkennen und ihr wechselseitiges Bekriegen beenden.

**Seit einem halben Jahrhundert verbreiten Sie diese Friedensbotschaft auch bei den Mächtigsten; dennoch sind wir weit entfernt von einer Welt ohne Krieg!**

Mit den Mächtigsten über Frieden zu sprechen ist einfach, aber es genügt nicht.

Jeder muss dem Intersein in seinem Alltag Platz geben. Und hierzu muss man sich in Sanghas zusammenschließen, also gemeinsam Achtsamkeit praktizieren: in der Familie, in der Schule, in den Betrieben, im Gemeinderat ...

**In Ihrer Ansprache heute Morgen haben Sie das Loslassen erklärt und dabei die Metapher vom Kuhhirten verwendet: Er soll seine Kühe freilassen, wenn er weniger leiden will. Ist das nicht unpassend angesichts einer Krise, in der viele Menschen weniger darunter leiden, zu viel zu besitzen – sondern vielmehr, dass es ihnen an passenden Ressourcen fehlt?**

Oft denkt man: Diese oder jene Person, die den oder jenen Besitz kann ich unmöglich loslassen, sonst kann ich nicht weiterleben. Aber vielleicht stimmt ja das Gegenteil, und man leidet weniger, wenn man sich davon löst – dann braucht man Mut, um sie oder ihn gehen zu lassen. Die „Kuh“ steht stellvertretend für alles, was Sie zum Sklaven macht, weil Sie es nicht loslassen können.

**Na schön, aber was ist denn Ihr Rat, wie dieses Loslassen gut gelingen kann?**

Notieren Sie auf einer Liste all Ihre „Kühe“; also die Dinge, die Sie für wichtig halten. Dazu gehören auch Ihre vermeintlichen Erkenntnisse über die Welt. Denn wenn Sie eine solche Erkenntnis nicht loslassen können, gelangen Sie nicht zu höherer Einsicht. Betrachten Sie Ihre Aufzählung dann voller Achtsamkeit – und versuchen Sie, sie ziehen zu lassen. Das funktioniert mit allen Bindungen. In der Paar- oder Eltern-Kind-Beziehung besteht die wahre Liebe darin, die Freiheit beider Seiten zu fördern.

**Sie werden immer wieder als „Erleuchteter“ bezeichnet. Sind Sie das?**

Jeder ist das! Denn jeder hat ein Bewusstsein. Wenn Sie gehen, können Sie Ihre Schritte bewusst setzen. Und schon sind Sie ein erleuchtetes Wesen! Je nach Übung können das zehn, 20 oder auch 40 Prozent Ihrer Zeit sein. Das Leid wird immer da sein, solange es Leben gibt. Doch wer achtsam ist, kann lernen, Leid in Freude und Frieden umzuwandeln.



*Gut sein und was der Einzelne für die Welt tun kann*  
O.W. Barth, 14,99 €

*Versöhnung mit dem inneren Kind – von der heilenden Kraft der Achtsamkeit*  
O.W. Barth, 16,99 €

*Die Weisheit des Lotos-Sutra*  
Herder, 9,99 €

*Die Heilkraft buddhistischer Psychologie*  
Goldmann, 8,99 €

*Schritte der Achtsamkeit – eine Reise an den Ursprung des Buddhismus*  
Audio-CD (gelesen von Doris Dörrie), Herder, 14,99 €