



Leseprobe

Mark Westmoquette

Zen und die Kunst, mit schwierigen Menschen umzugehen - Familie, Nachbar*Innen, Kolleg*Innen u.a.

Schluss mit negativen Gefühlen und Gedanken. Erkenne dich selbst mit Achtsamkeit und Humor

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,95 €



Seiten: 288

Erscheinungstermin: 24. Mai 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Manchmal sind andere Menschen eine echte Herausforderung – Arbeitskollegen, Mitreisende, Nachbarn, aber auch Freunde und Familie. Jeder kennt das – aber hängt es nicht auch von unserer eigenen Einstellung ab? Zen-Mönch, Yogalehrer und Achtsamkeitstrainer Mark Westmoquette zeigt uns spielerisch und humorvoll, wie wir mithilfe von einfachen Zen- und Achtsamkeitspraktiken besser mit schwierigen Menschen umgehen können. Denn vielleicht ist es ja besser für uns, den überkorrekten Kollegen oder den aufdringlichen Nachbarn als nützliche Lehrer und »lästige Buddhas« zu begreifen, um an ihnen zu wachsen statt uns aufzuregen.

Lebensnah und mit einem Augenzwinkern die Grundlagen des Zen-Buddhismus kennenlernen: für mehr Gleichmut, Freundlichkeit und Selbsterkenntnis.

Autor

Mark Westmoquette

Mark Westmoquette ist promovierter Astrophysiker und hat viele Jahre in London und München in der Forschung gearbeitet, bevor er sich entschied, sich von seinem Lehrer Daizan Skinner Roshi (zenways.org) zum Zen-Mönch und Yogalehrer ausbilden zu lassen. 2019 hat er seine Lehrtätigkeit für zwei Jahre unterbrochen und ist mit seiner Frau nach St. Helena gezogen, wo er u. a. dieses Buch

Mark Westmoquette
Zen und die Kunst, mit schwierigen
Menschen umzugehen

Mark Westmoquette

**Zen und die Kunst,
mit schwierigen Menschen
umzugehen**

Aus dem Englischen von
Felix Mayer

Anaconda

Titel der englischen Originalausgabe
Zen and the Art of Dealing with Difficult People
First published in the UK and USA in 2021 by Watkins,
an imprint of Watkins Media Limited
Unit 11, Shepperton House, 83–93 Shepperton Road,
London N1 3DF
© Watkins Media Limited 2021
Text copyright © Mark Westmoquette 2021
All rights reserved



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® No01967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Lizenz Ausgabe mit freundlicher Genehmigung.

© dieser Ausgabe 2023 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen
der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagmotive: shutterstock.com / BigGraphic (Hintergrund),
Illustration aus dem Innenteil der Originalausgabe
Umschlaggestaltung: www.katjaholst.de

Satz und Layout: InterMedia – Lemke e. K., Heiligenhaus
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-7306-1235-4
www.anacondaverlag.de

*So wie Kinder angeblich das Verhalten ihrer Eltern
widerspiegeln, spiegeln auch alle Menschen, mit denen
wir in Kontakt kommen, unser eigenes Verhalten wider.
Wenn wir daher unser Herz öffnen und uns aufrichtig um
Verständigung bemühen, wird unser Gegenüber es
uns gleichtun. Daher bitte ich Sie: Richten Sie Ihr Leben an der
Frage aus, was Sie für andere tun können, und nicht daran, was
andere für Sie tun können. Öffnen Sie im Umgang mit anderen
Ihr Herz und bemühen Sie sich aufrichtig um Verständigung.¹*

Mitsunaga Kakudo, Mönch der japanischen
Tendai-Schule des Buddhismus

¹ Mitsunaga Kakudo (1996), zitiert in: S. G. Covell, »Learning to Persevere: The Popular Teachings of Tendai Ascetic«. In: *Japanese Journal of Religious Studies*, 2004, 31, S. 255–287.

Inhalt

Vorwort von Julian Daizan Skinner 9

Einleitung 18

Erster Teil: Lästige Menschen

als Lehrmeister 33

1 Achtsamkeit und Einfühlung 35

2 Mangelnde Regulierung – warum schwierige
Menschen uns in den Wahnsinn treiben 41

3 Muster und Vorlieben –
Bewältigungsstrategien 60

4 Durch Mitgefühl zu mehr Milde 83

Zweiter Teil: Schauplätze

problematischer Begegnungen 89

5 Mitreisende als Buddhas 91

6 Buddhas am Arbeitsplatz 101

7 Freunde als Buddhas 125

8 Nachbarn und Mitbewohner als Buddhas 140

9 Partner als Buddhas 159

10 Buddhas in der Familie 170

11 Lehrer als Buddhas 205

Dritter Teil: Hochproblematische Buddhas	227
12 Monster-Buddhas	229
13 Wir selbst als Buddha	245
Vierter Teil: Lästige Menschen als Buddhas erkennen	257
14 Die Buddha-Natur	259
15 Das innere Heiligtum	271
Übersicht: Die verschiedenen Herangehensweisen	279
Danksagungen	286

Vorwort

Buddhas begegnen uns als lästige Gestalten; das lehren die Alten Punkt für Punkt.

KEIZAN¹

Als junger Novize des Zen-Buddhismus war ich ständig dicht von anderen Menschen umgeben. Ich hatte keine Möglichkeit, mich zurückzuziehen. Sieben Jahre lang lebte ich auf der Fläche einer Strohmatte im Meditationssaal eines Klosters, umgeben von zwanzig anderen Mönchen. Dort meditierten und schliefen wir, manchmal aßen wir dort auch. Das Leben war so organisiert, dass wir durch nichts abgelenkt wurden. Die Ausbildung wurde gerne mit dem Prozess in einer Schleiftrammel verglichen. Durch die unvermeidlichen, durch Selbstsucht ausgelösten zwischenmenschlichen Spannungen sollten wir Neulinge uns aneinander reiben, so dass wir, die wir als rohe Kiesel angetreten waren, zu polierten Edelsteinen würden. Manchmal kochten die Emotionen hoch. Das einzige Mal, dass ich in meinem Leben Mordgedanken gegen einen Menschen hegte, war in jener Zeit. In unserer kleinen Welt gab es mehrere Selbstmordversuche, einer davon war erfolgreich.

¹ Jiyu-Kennett, PTNH, *Zen is Eternal Life*. Shasta Abbey Press, Kalifornien, 1999, S. 251.

In den meisten Fällen hatte die Lehrzeit jedoch deutlich andere Folgen. Ich habe gesehen, wie aus diesem Prozess des Abschleifens seelisch ausgeglichene, selbstlose und gleichsam innerlich leuchtende Menschen hervorgegangen sind. Die wichtigsten Begriffe unserer Arbeit waren Klarheit und Bewusstheit. Kamen geistiger Großmut, Humor und Mitgefühl hinzu, konnte der Transformationsprozess durchaus rasch vonstattengehen. Das obige Zitat, eine freie Übersetzung eines Satzes aus dem Werk des japanischen Zen-Meisters Keizan (1268–1325), führten unsere Lehrer oft im Munde.

Ein lästiger oder problematischer Buddha ist eine Person, die bei uns bestimmte wunde Punkte trifft und dadurch Empfindlichkeiten oder verborgenen Unmut freilegt sowie Geiztheit, Missgunst oder unangemessene Reaktionen hervorruft. Keinem Leid kann man beikommen, indem man sich abstrakt mit ihm auseinandersetzt. Erst wenn uns diese Dinge zu Bewusstsein kommen, bietet sich uns die Möglichkeit, sie zu lösen.

Der Schlüssel zu diesem Transformationsprozess besteht in der Erkenntnis, welche Chancen im Schmerz liegen. Es ist so leicht, andere Menschen, das System oder die Vergangenheit für unseren Schmerz verantwortlich zu machen, und auch ich habe das früher die meiste Zeit getan. Man kann auch sich selbst die Schuld zuschreiben, oder solche würdelosen, unsozialen Empfindungen sogar negieren.

Das Leben in einem Zen-Kloster ist jedoch darauf ausgelegt, dass man diese inneren Haltungen nicht auf Dauer aufrechterhalten kann. Wenn alles gut geht, gelingt es dem Schüler irgendwann, »das Licht der Lampe umzudrehen«, ganz beim Schmerz zu sein und sich seiner bewusst zu werden, ohne ihn

zu verurteilen oder auf ihn zu reagieren. In diesem Zustand der mitfühlenden Bewusstheit entwirren sich die körperlichen, energetischen, emotionalen und geistigen Dimensionen des Leids, was schließlich zu einer »Reintegration« (um den jung-schen Terminus zu gebrauchen) und zu einer neuen, harmoni-schen Beziehung zum Ganzen führt.

All das kann jedoch nur in Gang kommen, wenn sich das Leid überhaupt erst manifestiert. Also ist eine problemati-sche Person in dem Moment, in dem wir ihr begegnen, im Grunde der eigentliche Lehrer, der Buddha. Doch wie genau lehrt sie uns etwas? Subjektiv empfinden wir diesen Prozess möglicherweise als ziemlich unbarmherzig. Solange wir nicht zum Kern vorgedrungen sind, wird der damit einhergehende Schmerz immer wieder auftauchen. Ein spirituell geprägtes Dasein stellt man sich oft als ein Leben vor, das sich weit entfernt von den Ablenkungen und den dramatischen Ereig-nissen der menschlichen Welt abspielt. Natürlich ist es mög-lich, in solcher Zurückgezogenheit zu leben. So stand etwa Buddha, nachdem er unter dem Bodhibaum zur Erleuchtung gelangt war, vor der Wahl. Er konnte an Ort und Stelle sitzen bleiben, in Frieden und Einsamkeit die Früchte seiner erfolg-reichen Suche genießen und ein *pratyekabuddha* werden, ein schweigender Buddha. Er konnte aber auch aufstehen und die mühevollen Aufgabe auf sich nehmen, andere zu lehren, sich ihrem Leid zu stellen. Dass wir heute noch von ihm wissen, zeigt uns, wie er sich entschieden hat, und es zeigt seine Hal-tung des Mitgefühls, die mehr als nur den persönlichen Nut-zen im Blick hat.

Seitdem er begonnen hatte, andere zu unterweisen, warb Buddha für das Ideal der *sangha*, der spirituellen Gemein-

schaft. Darüber hinaus sagte er, er verkünde »solch eine Lehre, nach der man mit niemandem in der Welt streitet«¹. Bis heute gelten Uneinigkeit und Spaltung der *sangha* als äußerst schwerwiegende Angelegenheiten. Warum ist die soziale Dimension der buddhistischen Praxis von so großer Bedeutung? Wir Menschen sind Herdentiere, und bedingt durch den sogenannten Effekt der sozialen Nähe nehmen wir unvermeidlich immer mehr die Züge jener Menschen an, mit denen wir die meiste Zeit verbringen. Doch die Zen-Tradition betont nicht nur die gegenseitige Unterstützung und Stärkung innerhalb der Gruppe, sondern verweist auch darauf, welche Möglichkeiten des Wachstums sich uns innerhalb der *sangha* bieten, wenn wir einander in geistreicher oder auch provokanter Weise herausfordern:

Eines Tages sandte der Zen-Meister Obaku (gest. 850) seinen Schüler Rinzai mit einem Brief zu einem anderen Zen-Kloster.

Dort war zu jener Zeit Gyosan der Kloostervorsteher. Er nahm den Brief entgegen und fragte: »Dieser Brief kommt von Obaku. Doch was hat sein Sondergesandter damit zu tun?«

Daraufhin verpasste Rinzai ihm eine Ohrfeige.

Gyosan gebot ihm Einhalt und sagte: »Mein älterer Bruder, da du die Sache verstanden hast – belassen wir es dabei.«²

¹ Madhupindika Sutta, »Der Honigkuchen« (Mittlere Sammlung, MN 18); <https://palikanon.com/majjhima/zumwinkel/mo18z.html>.

² *The Zen Teaching of Rinzai*. Shambhala, Berkeley, 1975, S. 76.

Nachdem mein japanischer Lehrer, der Zen-Meister Shinzan, während des Studiums alter zen-buddhistischer Schriften unverhofft festgestellt hatte, dass das Erwachen bei den meisten Schülern durch eine Form der Interaktion ausgelöst wird, entwickelte er ein Vorgehen, bei dem man sich gegenseitig erforscht und das er »Gruppen-*Sanzen*«¹ nannte. Wir bei Zenways setzen diese Arbeit fort, unter anderem mit Retreats zum Thema »Durchbruch zu Zen«. Diesen Moment der Veränderung in einem anderen Menschen mitzuerleben, ist in meinen Augen eine der ehrfurchtgebietendsten und schönsten Erfahrungen, die man als Mensch machen kann.

Beim gemeinsamen Üben mit anderen geht es jedoch nicht nur um unsere Entwicklung als menschliche Wesen auf einer höheren Stufe. Während er unermüdlich jene aus seiner *sangha* lobte, die Mitgefühl, Liebe und Weisheit verkörperten, musste Buddha gegen Ende seines Lebens Unmengen Zeit und Kraft aufwenden, um ausfällig gewordenen Anhängern zu begegnen, falschen Anschuldigungen wegen sexuellen Fehlverhaltens oder auch weltlichen Bestrebungen, die bis zu Mordversuchen führten. Obwohl er erleuchtet war, musste er sich mit derlei Dingen beschäftigen. Und wenn das für Buddha galt, dann gilt das auch für uns. Auch wenn die Pflege des eigenen Selbst noch so tief geht und noch so große Veränderungen hervorruft, werden wir uns in der buddhistischen Übung auch immer mit der Seifenoper des menschlichen Lebens auseinandersetzen müssen – ein Leben lang. In welchen Gefilden wir

¹ Wörtlich »Zen-Studium in der Gruppe«. Mehr dazu in: J. D. Skinner (Hg.), *The Zen Character: Life, Art and Teachings of Zen Master Shinzan Miyamae*. Zenways Press, London, 2015.

uns auch bewegen, unsere Gefährten sind ziemlich sicher nicht vollkommen; unsere Lehrer und Ranghöheren sind ziemlich sicher nicht vollkommen; und auch wir selbst sind ziemlich sicher nicht vollkommen.

Weil das Leben in unserer modernen Welt so kleinteilig ist, kann ein buddhistischer Laie ohne Weiteres auf die harte Arbeit der Interaktion in einer menschlichen *sangha* verzichten und in Zurückgezogenheit leben. Doch wer sich hierfür entscheidet, dem entgeht unendlich viel. Wenn wir uns dem Leben entziehen, werden wir niemals lästigen Buddhas begegnen. Als ich anfing, Zen außerhalb des klösterlichen Rahmens zu lehren, suchte ich nach Wegen, wie die Schüler die Möglichkeiten dieser auf Veränderung abzielenden Form der buddhistischen Übung nutzen konnten.

Schauplätze gab es ausreichend. Familie, Beruf, der Freundeskreis – überall sind in großer Zahl lästige Buddhas anzutreffen. Als ich gebeten wurde, einen Lehrplan für die Ausbildung von Zen-Lehrern zu entwickeln, wollte ich darüber hinaus den Schülern vielfältige Gelegenheiten bieten, durch die zwischenmenschliche Reibung zu lernen, die auch am Anfang meines Weges gestanden hatte. Unsere *sangha* bildet ein Kloster ohne Mauern. Zen-Lehrer in der Ausbildung arbeiten mit mir und ebenso mit ihren rohen und ungeschliffenen Mitschülern.

Vor einiger Zeit saß ich mit Mark Kuren Westmoquette zusammen und wir sprachen über diesen Aspekt der zenbuddhistischen Übung. Wie Mark mir später erzählte, war dieses Gespräch der Ausgangspunkt für das vorliegende Buch. Marks Geschichte ist ein erhellendes Beispiel dafür, was alles möglich ist. Er kam vor fast fünfzehn Jahren zu mir, ein

schüchterner und unbeholfener Astrophysiker. Allein schon anderen Menschen in die Augen zu sehen, fiel ihm schwer. Er hatte eine problematische und schmerzvolle Kindheit durchlebt und erkannt, dass die abstrakte Welt dieser komplexen Wissenschaft ihn angezogen hatte, weil sie in sicherer Entfernung zum Schmerz des menschlichen Daseins und zur Unordnung des sozialen Lebens lag. Ebenso war er sich bewusst, dass ihm diese Distanz nicht guttat, und er war auf seine stille Art entschlossen, einen anderen Weg zu finden.

Mark wurde ein aktives Mitglied der buddhistischen Gemeinschaft von Zenways, und dabei hat er viele der zwischenmenschlichen Stresssituationen und Wachstumschancen, die er in diesem Buch beschreibt, selbst erfahren oder beobachtet. Gleichzeitig setzte er sich intensiv mit den lästigen Buddhas in seiner Familie und in der von brutalem Wettbewerb geprägten akademischen Welt auseinander.

2009 begann er die Ausbildung zum Zen-Yogalehrer und begegnete dabei zum ersten Mal der Energie und dem Glück, das achtsamkeitsbasiertes Üben beschert, sowie der Kraft, die in tiefgründigen Beziehungen mit anderen Menschen liegt.

Im Lauf der Zeit veränderte sich sein Leben. Zuvor hatte er all seinen Schmerz nur mit sich selbst ausgemacht. Jetzt verspürte er den sehnlichen Wunsch, sich verstärkt Menschen anstatt entlegenen Sternen zuzuwenden, und er begann, hauptberuflich Zen-Meditation und Yoga zu unterrichten, arbeitete als Seelsorger im Krankenhaus, leitete Zen-Übungsgruppen für Strafgefangene und Obdachlose und stand mir unzählige Stunden als Assistent zur Seite.

Im Jahr 2010, während eines Retreats in Gyokuryuji in Zentraljapan, im Tempel meines Lehrers, trug seine Übungspraxis

üppige Früchte. Der Zen-Meister Shinzan nahm mich zwischen zwei Meditationseinheiten zur Seite und flüsterte mir auf Englisch vier Worte zu: »*Red hair open eye.*« Mark, der rote Haar hat, hatte das Tor zu *kensho* durchschritten, dem »Erkennen der eigenen Natur«.

Nach den folgenden Jahren, in denen er weiter reifte und seine Übungspraxis weiterentwickelte und auch einmal eine Zeit lang als ordinierter Zen-Mönch über Englands Straßen wanderte und von Lebensmittelspenden lebte, ernannte ich Mark 2015 zum Zen-Lehrer.

Im Lauf der Jahre waren seine Selbstsicherheit und seine Präsenz bei Begegnungen mit anderen Menschen stark gewachsen. Er war in der Lage, Rendezvous zu vereinbaren, und heiratete nach einer Weile. Er schrieb zwei Bücher, in denen er das äußere und das innere Universum erkundete. Nach zwölf Jahren Ausbildung im Zen-Buddhismus, größtenteils inmitten des Trubels der Interaktionen im Kreis der *sangha*, zog er sich für zwei Jahre auf eine abgelegene Insel im Südatlantik zurück, dachte über diesen so bedeutenden und zutiefst menschlichen Aspekt der spirituellen Praxis nach und schrieb das vorliegende Buch.

Wie er mir erklärte, war es ihm wichtig, auch die Arbeit der anderen aus der Gemeinschaft von Zenways herauszustellen und zu würdigen, von denen auf den folgenden Seiten viele bereitwillig von ihren zwischenmenschlichen Kämpfen und Lernerfolgen berichten.

Wenn Ihnen an kontemplativer buddhistischer Praxis gelegen ist, sind Sie möglicherweise einer der rund tausend Menschen auf der Welt, die als absolute Einsiedler leben. Falls nicht, ist Ihr Platz im menschlichen Geflecht aus lästigen

Buddhas. Wenn dem so ist, dann ist dieses Buch für Sie. Sie finden darin eine verlässliche und praxistaugliche Anleitung, wie Sie das Blei zwischenmenschlicher Reibungen in das Gold einer Liebe verwandeln können, die Ihr ganzes eigenes Selbst, sämtliche Lebewesen und das gesamte Universum umfasst.

Ich wünsche Ihnen auf Ihrem Weg reichlich Begegnungen mit Buddhas.

Julian Daizan Skinner
Zenways Dojo, London
Rohatsu 2020

Einleitung

Wir alle begegnen im Leben Menschen, die uns lästig sind oder uns vor Herausforderungen stellen. Sie gehen uns auf die Nerven, reizen uns bis aufs Blut oder bringen uns auf grässliche Gedanken. Das kann ein Kollege sein, die Nachbarin eine Etage tiefer, der Partner, die eigene Mutter oder jeder andere der Menschen, auf die wir regelmäßig oder vielleicht auch nur ein einziges Mal treffen.

Unsere Sprache kennt zahlreiche anschauliche Bilder, die beschreiben, was solche Menschen in uns auslösen. Wir sagen etwa »er geht mir auf den Zeiger«, »sie ist eine Nerven-säge«, »er bringt mich auf die Palme«, »er bringt mich zur Weißglut«, »sie raubt mir den letzten Nerv« oder »wir ticken einfach unterschiedlich«. Was haben solche Leute an sich, dass sie uns Unwohlsein bereiten? Und wie können wir mit diesem Unwohlsein umgehen, sodass die Lage nicht eskaliert und noch mehr Unwohlsein entsteht? In diesem Buch werden wir die unterschiedlichsten Lebenssituationen betrachten, in denen wir es mit lästigen Menschen zu tun haben, und wir werden erkunden, wie Achtsamkeit sowie die Lehren des Zen uns dabei helfen können. Und letztlich werden diese Lehren uns zeigen, wie wir von den Menschen, die uns besonders lästig fallen, am meisten lernen können. Wir werden erfahren, wie wir in jedem einzelnen von ihnen eine schöne und einzigartige Verkörperung jenes Universums sehen können, von dem wir alle ein Teil sind – wir werden ihre Buddha-Natur erkennen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Menschen mit Zen vor allem tiefgehende Stille, Ruhe, Geduld und Schlichtheit verbinden und davon ausgehen, dass Leute, die Zen praktizieren, diese Eigenschaften zu jedem Zeitpunkt verkörpern. Ich praktiziere Zen nun seit über zehn Jahren, und ich kann Ihnen sagen, dass ich keineswegs andauernd eine Aura der tiefgehenden Stille verbreite – im Gegenteil, meistens kann davon keine Rede sein. Vielleicht wird es eines Tages dazu kommen, doch soweit ich es verstanden habe, ist das gar nicht das Ziel beim Zen. Im Zen geht es darum, die eigene wahre Natur zu erkennen und, sobald das gelungen ist, aus dieser Erkenntnis heraus zu leben. Doch auch wenn diese Erkenntnis erreicht ist (auf diesen Zustand werden wir im Folgenden noch näher eingehen), werden wir immer Menschen begegnen, die uns auf den Wecker gehen, vielleicht auch so sehr, dass unser Blut anfängt zu kochen und uns der Dampf aus den Ohren pfeift. Zen lehrt uns, auf diese Gefühle zu hören und anders mit ihnen umzugehen.

An wen richtet sich dieses Buch?

Dieses Buch richtet sich an alle, die lernen möchten, auf problematische Menschen und Situationen mit mehr Klarheit und Umsicht zu reagieren. Vielleicht haben Sie es derzeit in unterschiedlichen Bereichen Ihres Lebens mit lästigen Menschen zu tun, vielleicht gibt es auch eine ganz bestimmte Person, die Sie regelmäßig zur Raserei treibt, oder Sie sind in verschiedenen Lebensphasen immer wieder solchen Leuten begegnet. Vielleicht haben Sie festgestellt, dass Sie auf solche

Menschen oftmals auf dieselbe Weise reagieren und dass diese Art der Reaktion bei Ihnen Leid auslöst, möglicherweise sogar großes Leid. Wenn wir innerlich wachsen wollen, müssen wir uns diesem Leid stellen, müssen klar benennen, was wir empfinden und wie wir reagiert haben, und uns bemühen, dieses wiederkehrende, Leid verursachende Muster zu durchbrechen. Um dieses Buch mit Gewinn zu lesen, brauchen Sie keinerlei Erfahrung mit Achtsamkeit oder Zen zu haben (oder irgendeiner anderen Richtung des Buddhismus), und schon gar nicht müssen Sie sich als Buddhist verstehen oder irgendeiner Glaubensrichtung anhängen.

Als ich anfang, Zen zu praktizieren, riet mir mein Lehrer, das Ganze als ein wissenschaftliches Experiment zu betrachten. Mein Körper und mein Geist stellten gleichsam das Labor dar, und obwohl die Methode im Lauf zahlreicher Jahrhunderte verfeinert worden war, musste ich selbst zu einem Ergebnis und zu Schlussfolgerungen kommen. Dabei gab es keine richtige Antwort, sondern nur *meine* Antwort. Damals war ich um die zwanzig Jahre alt, studierte Astrophysik und hielt große Stücke auf diese pragmatische Herangehensweise. Ich hatte den Kopf voller Gleichungen, kannte nur die intellektuelle Art des Lernens und hatte mich schon jahrelang bemüht, einen Zugang zum emotionalen Anteil meiner Persönlichkeit zu finden. Heute weiß ich, dass ich mir einen solchen Gegenstand – eine vom Verstand geprägte Tätigkeit, die sich mit Dingen beschäftigt, wie sie nicht weiter von der Erde und dem wirklichen Leben entfernt sein könnten – auch deshalb ausgesucht hatte, weil ich vor etwas davonlaufen wollte.

Wer bin ich, dass ich Ihnen etwas über den Umgang mit lästigen Menschen erzähle?

Als ich dreizehn Jahre alt war, hatten meine Mutter und mein Stiefvater einen Autounfall. Mein Stiefvater kam ums Leben, und meine Mutter landete im Krankenhaus, mit Verbrennungen ersten Grades, die fast ihren gesamten Körper bedeckten. Der Unfallverursacher war ein Polizist, der gerade dienstfrei hatte und sich mit einem Freund auf der Straße ein Rennen lieferte. Er verschätzte sich, schnitt das Auto meiner Mutter, sodass sie die Kontrolle darüber verlor, auf die Gegenfahrbahn geriet und frontal in ein anderes Auto fuhr, wobei ihr eigenes in Flammen aufging. Um meiner Mutter das Leben zu retten, amputierte man ihr beide Beine und einen Arm. Sieben Jahre zuvor hatte mein biologischer Vater Betretungsverbot für unser Haus erhalten. Als ich sechs Jahre alt gewesen war, hatte meine Mutter herausgefunden, dass er mich und meine Schwester sexuell missbraucht hatte.

Im Lauf meines Lebens hatte ich mit zahlreichen Menschen zu tun, die jeweils eine ungewöhnlich große Herausforderung darstellten. Mein Vater und der Polizist, der den Unfall meiner Mutter verursacht hat, stechen da besonders hervor. Was diese beiden angeht, brauchte ich viele Jahre der Übung und des tiefen Inmichgehens, um zu einer Sichtweise zu gelangen, die den Blick nicht nur auf die entsetzlichen Dinge richtet, die sie begangen haben. Heute sehe ich in ihnen Menschen, die ihr eigenes Leid zu tragen haben, und was sie getan haben, hat mich unendlich viel über mich selbst und über die menschliche Natur gelehrt (mehr dazu im vierten Teil). Aber ich hatte oft auch mit Menschen zu tun, die sozusagen

in normalem Maß lästig waren. Mehrere Jahre lang hatte ich einen Bürojob, und aus dieser Zeit ist mir noch gut der ein oder andere lästige Kollege in Erinnerung. Jahrelang pendelte ich innerhalb von London, zusammen mit allen möglichen nervigen Fahrgästen, und ich lebte in verschiedenen Wohngemeinschaften mit nicht wenigen Mitbewohnern, die auch Quälgeister sein konnten. Ich lebe seit zehn Jahren in einer Beziehung (und seit fünf Jahren sind wir sogar verheiratet). Und so schön das auch immer war – wir sind in etliche problematische Situationen geraten, durch die ich vieles gelernt habe und innerlich merklich gewachsen bin!

Der Lernprozess, der mich dazu geführt hat, lästige Menschen als die besten Lehrer anzusehen, verlief weder schnell noch problemlos, und ich bin diesen Weg auch nicht allein gegangen. Beim Verfassen dieses Buches habe ich von der Weisheit zahlreicher erleuchteter Menschen profitiert. Nicht nur habe ich über zehn Jahre lang unter der Anleitung eines Meisters und in einer Gemeinschaft Zen praktiziert sowie zwanzig Jahre lang Yoga bei mehreren herausragenden Lehrern, sondern war auch dreieinhalb Jahre lang in psychotherapeutischer Behandlung. Ein roter Faden, der sich durch all diese Bereiche der persönlichen Entwicklung zog, war das Üben von Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist im Kern eine Technik, um die Dinge deutlicher wahrzunehmen, sie sein zu lassen und sie loszulassen. Die Klarheit, die wir gewinnen, wenn wir die Dinge so sehen, wie sie sind, liefert uns die Informationen, die wir brauchen, um in besonnener Weise zu entscheiden, wie wir weiter vorgehen. Das ist eine der wichtigsten Fähigkeiten im Umgang mit lästigen Menschen.

Ich würde nicht behaupten wollen, dass ich in dieser Hinsicht alles im Griff habe. Beim Umgang mit den anspruchsvollen Fragen, die wir in diesem Buch behandeln, sollte man sich durchaus auch erlauben, einmal zu sagen: »Ich weiß es nicht.« Noch immer ärgern oder verdrießen mich bestimmte Menschen, und ich verliere den Blick für ihr eigenes Leid sowie dafür, dass auch sie Teil des großen Ganzen sind. Ich bin nicht perfekt und entwickle mich laufend weiter – so wie wir alle, bis zur Stunde unseres Todes.

Der Lehrmeister auf dem Parkplatz

Aber wie genau schaffen wir es, in einem nervigen Menschen den besten Lehrmeister zu sehen? Das klingt doch absurd! Nehmen wir ein konkretes Beispiel. Sie stehen mit Ihrem Auto auf einem Parkplatz und wollen es gerade in eine freie Lücke manövrieren, und da schlüpft jemand anders vor Ihnen hinein und tut so, als hätte er Sie nicht gesehen. Eine normale impulsive Reaktion (eine ohne bewusste Entscheidung) könnte sein, herumzuschreien, zu fluchen und den Gedanken zu hegen, mit dem Schlüssel das Auto des anderen zu zerkratzen. Was soll ein solcher Mensch Sie lehren können außer dem, wie Sie sich *nicht* verhalten sollten? Und wie gelingt es Ihnen, das im Kern gute Wesen des anderen zu erkennen und ihn als jemanden zu sehen, mit dem Sie in Verbindung stehen? Das klingt nach einer Mammutaufgabe. Das ist es auch – aber es ist zu schaffen. Der erste Schritt besteht darin, dass Sie aufrechtig dazu bereit sind, Ihr Verhältnis zu diesem problematischen Parkplatzklauer unter die Lupe zu nehmen.

