
Nachhaltig verbunden

Zen Praxis und Umweltkrise

Von Michael Olbrich-Majer, Darmstadt (Germany)

Mein erster Kontakt mit Zen war eine kurze TV-Sequenz, ein Bericht über ein Kloster in Japan. Damals - als Jugendlicher in den umweltbewegten siebziger Jahren – fand ich den sparsamen Umgang der Mönche mit Wasser bei ihrer Morgentoilette vorbildlich. Und das im regenreichen Japan! Was mich zudem sehr beeindruckte, war, dass sie sich mit einem Stock schlagen ließen, um beim Zazen nicht einzudösen. Mir wurde klar: Die meinen es ernst, da geht es um was!

Heute bin ich selbst Mönch und meine Morgentoilette braucht maximal zwei Minuten warmes Wasser. Man kann die Dusche nämlich zum Einseifen abstellen.

Hat der Zen-Geist etwas mit Umwelt zu tun?

Mich überrascht, dass diese Frage überhaupt aufkommt. Lebt die traditionelle japanische Kultur doch eng mit der Natur. Leben wir Zennies doch im Geist des Mitgefühls und kennen den Modus der Verbundenheit, frei nach Dogen: Den Buddha-Weg ergründen, ... heißt, eins mit den zehntausend Dingen sein ...“ Es kann also wehtun, zu wissen, dass Arten aussterben, andere Menschen unter dem von uns mitverursachten Klimawandel leiden, es kann tief berühren, zu wissen, dass andere Menschen unseren Computerschrott auf höllengleich brennenden Müllhalden entsorgen.

Auch das ist rechte Erkenntnis: den Schmerz über unseren gewaltigen ökologischen Fußabdruck anzuerkennen: Mit unserem aktuellen Lebensstil verbrauchen wir - umgerechnet - zwei Planeten Erde. Und produzieren ein gewaltiges Karma – das auch den uns nachfolgenden Generationen schwer anhaftet und ihre Freiheit beschränkt. So verändern sich selbst Gewissheiten aus dem Diamant-Sutra: „Am Anfang sind Berge Berge und Flüsse sind Flüsse. Dann sind Berge keine Berge mehr und Flüsse keine Flüsse. Am Ende sind Berge wieder Berge und Flüsse wieder Flüsse.“ Sogar wir Buddhisten müssen realisieren, dass nichts mehr wird, wie es war, auch nicht Berge und Flüsse. Denn wir leben in einem völlig neuen Zeitalter, dem Anthropozän und die Folgen unseres Handelns als Menschheit gestalten den Planeten irreversibel um. Ein erweitertes Bewusstsein, ein Selbst, das alle fühlenden Wesen und die Natur einschließt, ist also – spätestens jetzt – erforderlich. Ein solches Eins-Sein haben Arne Naess und Joanna Macy vor zwanzig Jahren mit dem Begriff „Deep Ecology“ gemeint.

Was können wir tun?

Rechte Erkenntnis, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb sind Elemente des achtfachen Pfads, der durch unsere innige Verbundenheit mit der Welt selbstverständlich auch eine ökologische Dimension hat. Daher sollte unser Antrieb das Mitgefühl für alle anderen auch künftigen Wesen sein, nicht die ökologische Angst um uns selbst. Das setzt an den Triebfedern für diese negative Entwicklung an: Im Zazen erleben wir, dass wir wenig brauchen, um Glück zu erfahren: Wie Roland Yuno Rech mal sagte: „Es ist alles schon da, wir müssen es nur realisieren.“

Fangen wir also damit an, uns zu fragen, was wir wirklich brauchen. Welche Effekte unser ganz alltägliches Handeln auf andere Menschen und Wesen in fernen Ländern, aber auch hier hat. Das wirkt kompliziert, doch wir sind da auf dem Weg mit vielen anderen Menschen. Was unseren Einfluss auf die Umwelt angeht, sind viele Dinge einfach und profan, andere brauchen wiederum gemeinsames gesellschaftliches Engagement und politische Aktion. Das eine geht nicht ohne das andere. Letztlich geht es um das Korrigieren unseres ressourcenintensiven Lebensstils und die Neu-Balance unserer materiellen und immateriellen Lebensziele.

Die Kultur des Zen steht - wie die japanische Kultur insgesamt - in inniger Beziehung zum Naturerleben: Koans mit Kieselsteinen, Bambus, Lotosblüten, Tempel auf Bergen, das spontane Umschalten vom Alltagsmodus auf das universelle Bewusstsein: in den Bildern der Erzählungen ist eine tiefe Wertschätzung der Natur verankert. Von dieser ausgehend, können wir einige Tugenden des Lotos-Sutra praktizieren: los-lassen (und reduzieren) vermeintlicher Wünsche und Notwendigkeiten, indem wir sie überprüfen und so ein *Fuse* denen geben, die nach uns kommen, dazu eine ethische Haltung, einen langen Atem sowie ein redliches stetes Bemühen.

Das Klima ist noch zu retten. Dafür ist es beim Artenschwund und auch beim Stickstoff – der im Überschuss gedüngt - Biotop auf dem Land und im Wasser beeinträchtigt, zu spät. Hier haben wir Menschen bereits einen Schaden angerichtet, den unser Planet nicht mehr heilen kann. Für uns Mitteleuropäer gilt beim Klimaschutz: Faktor 5! Wir müssen runter von 11 Tonnen CO₂-Äquivalent auf 2 Tonnen, wenn man den Weltdurchschnitt als Maßstab nimmt.

Also Haushalt und Lebenswandel einem Check unterziehen, auch die Zen-Aktivitäten und Dojos! (z.B. mit dem CO₂-Rechner des Umweltbundesamtes: <https://uba.co2-rechner.de>). Bleiben wir beim Klima: Was den meisten Schaden anrichtet, sind Mobilität – vor allem Fliegen – und Heizen, mit weitem Abstand dann Stromverbrauch, privates Konsumniveau, Ernährung. Privat wie im Job oder im Dojo helfen fünf Maßnahmen dem Klimaschutz: Runterdrehen, Abschalten, Recyceln und zu Fuß gehen (bzw. öffentlichen Nahverkehr oder das Fahrrad) sowie energieeffizient Modernisieren. Nimmt man den Ressourcenverbrauch hinzu, ist es vielleicht auch sinnvoll, eine alte Ente zu fahren, bis sie auseinanderfällt, statt einen neuen Tesla zu bestellen. Flüge kann man übrigens per Spende für klimaschützende Maßnahmen, z.B. Aufforstung, zum Teil kompensieren. Einen kleinen, aber ebenfalls wichtigen Beitrag leistet auch eine bewusste Ernährung, und vor allem: weniger Fleisch. Vegetarisch, mehr bio, mehr regional und saisonal - das reduziert die Klimawirkung unseres Essens auf die Hälfte.

Daraus ergeben sich auch Maßnahmen für die Orte, an denen wir praktizieren. Die könnte jede Zen-Gruppe, jedes Dojo, jeder Zen-veranstalter selbst festlegen und einmal jährlich auf Einhaltung überprüfen. So könnten wir auch in unserer Sangha zu dieser Menschheitsaufgabe beitragen und mit gutem Beispiel und im Sinne unserer Verbundenheit mit allen Wesen wirken. Darüber hinaus ist es sinnvoll, sich in diesem Sinne politisch zu engagieren, ob, wie das Frankfurter Dojo, mit Open-air-Zazen während der Fridays for Future-Demos, oder in konkreten Initiativen.

Denn letztlich geht es um die Frage, ob Verbundenheit künftig noch mit Freiheit verknüpft sein kann, oder mit natürlichen bzw. sozialen Zwängen: dazu müssen wir jetzt ein neues Bewusstsein entwickeln und praktizieren. Unaufgeregt, und aus der Freude heraus, in diesem

Leben den Zen-Weg gehen zu dürfen, aus dem Wissen heraus, dass dieser Weg den Geist befriedet, und aus der Herzenshaltung heraus, die Freiheit anderer hoch zu schätzen.