

Spirituelle Wesen machen menschlichen Erfahrungen



Doshin Michael Nelson Roshi

Michael Habecker (MH): Hallo Stefan.

Stefan Schoch (StS): Hallo Michael, guten Morgen.

MH: Ich kenne dich schon lange als lieben Kollegen im Integralen Forum, dessen „Lead Link“ du bist. Wen ich noch nicht so gut kenne ist der Stefan als Praktizierender, der lange und ernsthaft auf dem Weg ist, aktuell auf dem Weg des Mondo Zen. Kannst du dich noch an den Moment in deinem Leben erinnern, wo du zum ersten Mal den Impuls hattest dich im eigenen Innern auf die Suche zu begeben, therapeutisch, psychologisch, spirituell?

Der Weg nach innen

StS: Daran kann ich mich sehr gut erinnern. Das ist jetzt neunzehn Jahre her. Ich war in einer Lebenskrise, meine Familie war auseinandergebrochen und ich war völlig durch den Wind. Ich hatte mich bis zu diesem Zeitpunkt nie mit innerer Arbeit befasst, mit Spiritualität schon gar nicht, hatte in einer völlig anderen Welt gelebt und habe im Rahmen eines Entspannungskurses in der Volkshochschule eine geführte Trance gemacht. Dabei sollten wir dem Wächter unseres inneren Wissens eine Frage stellen, und die Frage war: „Was fehlt mir?“ Und in meiner damaligen Situation – frisch getrennt, vier Kinder, Frau weg, Haus weg – mit allem gerechnet, aber nicht mit der Antwort, die dann kam und lautete: „Du fehlst Dir.“ Dieser Wächter meines inneren Wissens sagte mir also, dass ich mir selbst fehle. Das hat einen Prozess der Suche in mir in Gang gesetzt. Die Frage „wer bin ich“ begleitet mich seitdem auf immer tiefere Weise.

MH: Wie ging es dann weiter? Bist du auf Seminare gegangen oder in eine Höhle oder hast das Ganze erst einmal beiseitegeschoben, ahnend was da auf dich zukommt? (Lachen)

StS: Es begann eine Unruhe in mir herauszufinden, was es da in mir zu entdecken gibt. Und meine ersten Stationen waren Seminare, Selbsterfahrung, ein Tantra Jahrestaining und therapeutische Arbeit, wo ich viel gelernt und aufgearbeitet habe. Unter anderem auf dem tantrischen Weg habe ich auch eine Form von Spiritualität kennengelernt. Dadurch bin ich auf den Geschmack gekommen und meine Suche hat sich noch einmal intensiviert, in Richtung einer authentischen spirituellen Praxis und einer Vertiefung meiner Erfahrungen.

MH: Haben sich dann im Laufe der Zeit bestimmte Methoden, Richtungen oder Lehrer herauskristallisiert, bei denen du dann, zumindest eine Zeit, geblieben bist?

Spiritualität mit Rationalität

StS: Ja, dazu ist gut zu wissen, dass ich aus einer Familie komme, die anti-religiös war. Alles in dieser Richtung war sehr suspekt. Was vor allem mein Vater uns Kindern von Anfang an in die Wiege legte war, alles kritisch zu hinterfragen. Das ist noch ein Erbe seiner Verarbeitung seiner Erfahrungen aus dem Krieg. Dies hat bei mir dazu geführt, dass ich sehr rational-naturwissenschaftlich aufgewachsen bin und dann in einige Irritationen geriet, als ich spirituelle Erfahrungen machte die mit diesem Weltbild nicht mehr übereinstimmten und auch nicht erklärbar waren. Insofern war meine Suche nach Lehrern oder Schulen immer begleitet von dem Wunsch: „Ich will es aber auch verstehen können.“ Ich wollte mein rationales Denken immer dabei haben. Ich habe mir verschiedene Lehrer angeschaut und bin bei den meisten auf Widersprüche und dann auch Widerstände bei mir gestoßen. Irgendwann kam ich auf Ken Wilber, und da ist mir erstmal etwas begegnet wo klar wurde, dass diese beiden Wirklichkeitsbereiche, der spirituelle und der naturwissenschaftliche, sich nicht widersprechen, sondern sich integrieren und in ein Gesamtbild fügen lassen. Von da ab war ich auf der Suche nach einer rational verstehbaren Spiritualität, als einer Spiritualität und Praxis, bei der mich mein Verstand begleiten kann. Am – vorläufigen – Ende dieser Suche bin ich dann auf Junpo Roshi und den Mondo Zen Ansatz gekommen, durch einen Dialog zwischen Ken Wilber und dem Roshi. Mir erschien das als die Essenz von Zen und spiritueller Praxis, befreit von kulturellem und mythischem Ballast, dargeboten für einen wachen Geist im 21. Jahrhundert. Das hat sich für mich bestätigt. Ich bin Mondo Zen Schüler und inzwischen auch Mondo Zen Lehrer. Für mich ist das eine wirklich sehr gute Form von integraler Spiritualität.

MH: Was hat Mondo Zen, was das traditionelle Zen nicht hat?

Mondo Zen

StS: Mit einem Zitat vom Junpo gesagt: Wir haben das Baby behalten und das kulturell gefärbte Badewasser ausgetauscht – die Essenz dessen, worum es geht, auf dem spirituellen Weg zu erhalten und in geeigneter Form in unsere Zeit zu transportieren. Das Konzept von Zen ist die Konzeptlosigkeit, als eine extreme Weigerung, Bilder und Beschreibungen zu benutzen, um zu erklären was Es ist oder nicht ist. Was man vom Zen kennt sind Metaphern, die den rationalen Verstand auszutricksen versuchen, um in eine Gewährseinsdimension jenseits des Verstandes zu kommen. Im Rinsai Zen wird mit Koans gearbeitet, in der traditionellen Richtung gibt es 1600 oder 1700 verschiedene Koans. Dies sind für den Verstand unlösbare Rätsel, wie

z. B. ‚Wie klingt das Klatschen einer Hand?‘ Traditionell wird einem solch’ eine Frage gestellt und man sitzt mit dieser Frage Tage, Wochen, Monate. Zwischendurch überprüft der Meister, inwieweit die darauf gegebene Antwort aus einem Gewahrsein jenseits des Denkens kommt. Ist das nicht der Fall, lautet die Anweisung, weiter zu meditieren. Der wesentliche Punkt bei der Arbeit mit Koans ist nicht, die richtige Antwort zu finden in Form einer begrifflichen Beschreibung von Etwas. Es geht nicht um die Beschreibung eines Etwas, es geht nicht um einen Inhalt oder wie die Antwort lautet, sondern darum, wo diese Antwort herkommt. Daher können identische Antworten vom Meister sowohl zurückgewiesen als auch angenommen werden, und ebenso können ganz unterschiedliche und sich sogar widersprechende Antworten als richtig bestätigt werden. Junpo hat die große Anzahl der Koans auf 16 reduziert. Mit denen wird im Mondo Zen in einem dialogischen Prozess gearbeitet. Wir setzen Sprache bewusst ein, um spirituelle Dimensionen zu beschreiben und uns ihnen zu nähern. Es geht weiterhin darum den Verstand zu transzendieren, doch da er – das ist sein Job – verstehen will, muss ich für ihn Antworten finden, und das gelingt durch den Prozess im Mondo Zen einfach genial. Der Verstand muss verstehen können, warum er nicht versteht. Als das für mich klar und akzeptierbar war, wodurch sich auch – durch diesen Prozess – die Angst vor dem was geschehen kann reduzierte, wurden tiefere Erfahrungen zugelassen und möglich. Diese Erfahrungen konnte der Verstand immer noch nicht verstehen, aber sie wurden für ihn integrierbar. Der Verstand wurde so befriedet.

MH: Du hast etwas beschrieben, was ich auch in Retreats vom Christian Meyer erlebe. Ich habe früher viel klassisch „gesessen“, hatte dabei jedoch den Kontakt zum Fühlen immer weiter verloren und musste das erst wieder regelrecht einüben. Das beruhigt meinen Verstand und auch den angstbesessenen Teil meines Denkens. Gleichzeitig kann der wunderbar-kreative Teil der Gedanken mehr zum Vorschein kommen.

Durch das Subtile hindurch

StS: Wenn wir uns mal die Wilber-Combs Matrix vor Augen führen: Es gibt ja die vertikalen Entwicklungsstufen des Bewusstseins, das „Aufwachsen“ und es gibt die horizontalen Bewusstseinszustandsstufen. Wilber unterscheidet dabei die manifeste Dimension, einen subtilen Bereich mit inneren Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen. Dann gibt es den kausalen Bereich, die Leere, das Zeugenbewusstsein, das sich dann noch im nondualen Bereich auflöst. Im Zen geht man so schnell wie möglich durch das Subtile hindurch ins Kausale. Das strenge, puristische unbewegte Sitzen in Schwarz ist ein Form

so schnell wie möglich ins Kausale zu gehen, und das gelingt, man bekommt dadurch einen Geschmack davon was und woraus alles erscheint und wie es ist darin zu ruhen. Der Nachteil dabei und das Risiko ist, man nennt das auch die Zen-Krankheit, sich von allem Emotionalen zu distanzieren und es auch abzuspalten. Daher arbeiten wir beim Mondo Zen im zweiten Teil des Koan-Prozesses ganz bewusst mit Emotionen. Aus der Freiheit heraus, wirklich alles annehmen zu können was ist, wendet man sich dann der Fülle des eigenen Gefühlslebens zu und arbeitet damit in konkreten Situationen. Und das ist so wichtig zu erkennen, auf wie viele Weisen – ausagieren, ausdrücken, endlos verbalisieren – wir die Auseinandersetzung mit unseren Gefühlen vermeiden.

MH: Das führt mich zu der Frage: Was bewirkt denn nun diese Praxis? Damit verbunden sind Fragen wie: Wie komme ich mit mir selbst klar, meinen Mitmenschen, meinem Leben, der Welt? Was sagen Menschen, die dich gut kennen?

StS: Ja, für die Beantwortung dieser Frage bin ich eigentlich der Falsche, das können Menschen aus meinem Umfeld besser beantworten. Daher drehe ich die Frage einfach mal um und frage dich, Michael. Du kennst mich, wir sehen uns zwar nicht sehr oft und hauptsächlich virtuell alle 14 Tage. Ist dir etwas aufgefallen, hat sich etwas verändert?

Hat sich etwas verändert?

MH: Kennengelernt haben wir uns in einem virtuellen Arbeitskontext, und das finde ich nicht so einfach. Arbeiten ist – durch einen unterschiedlichen Blick auf die gemeinsame Organisation – grundsätzlich konfliktreich, und der Abstand durch das Virtuelle erleichtert das nicht gerade. Was ich sagen kann ist, dass unsere Zusammenarbeit sich viel besser für mich anfühlt. Es war – bei allen Spannungen in der Zusammenarbeit – immer eine menschliche Grundverbindung da, und die tritt im Arbeitsalltag immer mehr hervor, so ist mein Eindruck. Ich erlebe dich offener und präsenter in der Empfindlich-



Nachtrag

Ich möchte immer mehr Menschen für Mondo Zen oder „integral Zen“ begeistern.

keit und Verletzlichkeit, d. h. weniger auf dem Rückzug. Und ich erlebe mich selbst weniger im Angriff [Lachen].

StS: Ich vermute, dass viele Menschen aus meinem Umfeld Aussagen treffen würden, die in eine ähnliche Richtung gehen. Was sich in meiner eigenen Wahrnehmung für mich selbst geändert hat, das hat mit Freiheit zu tun. Es fühlt sich zunehmend mehr wie eine absolute Freiheit an, mit all dem sein zu können, was jetzt im Moment gerade ist. Das betrifft die Bedingungen im Außen und natürlich, und deshalb ist die Arbeit mit Emotionen so spannend, mit den Gefühlen, die das in mir auslöst. Um dann aus dieser Position der Freiheit zu schauen, OK, was will hier als nächstes geschehen? Und dabei wird mir auch klar, es ist eben nicht so, dass wir beim Mondo Zen nur auf dem Kissen sitzen und alles darf so sein wie es ist und will und wir dabei in völlige Inaktivität verfallen. Die Frage ist, wie verändert das mein in-der-Welt-sein? Wie verändert das meine Wirksamkeit in der Welt, wo und wie ich meinen Beitrag leisten möchte? Es ist zwar alles so wie es ist und es gibt so viel zu verändern.

Deep caring

Wenn wir im Mondo Zen mit Emotionen arbeiten, sprechen wir von einem „deep caring“. Wir suchen in jeder Situation, auf die wir reagieren, nach der tiefsten Sorge im Sinne von Fürsorge. Worum geht es mir hier und was ist mir wirklich wichtig? Oft ist das nicht klar und das gilt es zu erfahren. Und es dann nicht in einer kontrahiert-verkrampften Form auszudrücken, wir benutzen dafür das Bild der Faust. Der Unterschied, den ich jetzt wahrnehme ist: Die Dinge sind mir nicht weniger wichtig, aber die Art zuzuhören, Dinge aufzunehmen, zu reagieren ist hoffentlich deutlich entspannter, weil sie eben aus einem entspannteren und nicht so kontrahierten Ego kommt, verbunden mit dem worum es geht.

MH: Du hast ein etwas-in-der-Welt-bewirken erwähnt. Was kannst du dir persönlich vorstellen, für dich und deinen Weg? Du bist in deinem beruflichen Umfeld als integraler Coach aktiv, du bist im integralen Forum aktiv, du interessierst dich für neue Formen der Zusammenarbeit – Stichwort Holakratie.

Spirituelle Wesen

StS: Dazu möchte ich vorab sagen, dass Mondo Zen für mich nicht nur so eine Art Freizeitbeschäftigung ist oder etwas zur Entspannung. Die Basis dessen was mich trägt ist spirituell. Teilhard de Chardin hat mal gesagt: „Wir sind nicht menschliche Wesen die eine spirituelle Erfahrung machen, sondern wir sind spirituelle Wesen die eine menschliche Erfahrung machen.“ Und das ist für mich die Frage als ein spirituelles Wesen: In welcher Form drücke ich mich als das menschliche Wesen Stefan in dieser Welt aus? Und das hat letztendlich einen Einfluss auf alles was ich tue. Meine Arbeit mit meinen Klienten hat sich durch diese Haltungsänderung stark verändert, und im Bereich Organisation zieht es mich sehr dahin zu der Frage, wie können wir diese Haltungsänderung auch für mehr Menschen in Organisationen erreichen? So dass wir uns nicht mehr als Menschen in Organisationen erleben, die ab und zu ein bisschen Zeit haben zu meditieren, sondern dass eine Begegnung aus einer Haltung von spirituellen Wesen stattfindet, die sich zu einer Organisation zusammengefunden haben, und wie verändert das unsere Arbeit miteinander, als Organisation und dem was wir gemeinsam tun? Und dann möchte ich immer mehr Menschen für Mondo Zen oder „integral Zen“ begeistern.

MH: Kannst du noch etwas zu einem integral Zen sagen?

StS: Junpo Roshi hat Mondo Zen gegründet, und Doshin Roshi, sein Dharma-Nachfolger, erweitert dies zu integral Zen. Mondo Zen als Essenz des Zen wird dabei angereichert durch verschiedene integrale Methoden und Perspektiven. So können beispielweise die Enneagrammtypen noch eingebracht werden, was die Arbeit noch spezifischer macht und Menschen einen weiteren Zugang zu ihrer tiefsten Natur anbietet. Gleichzeitig geht es auch darum, mit unserem Ego und seinen Strukturen weiter zu arbeiten, das ja nicht verschwindet, auch wenn wir es transzendiert haben. Mein Enneagrammtyp beispielweise spielt dabei eine Rolle, ebenso wie die perspektivische Quadrantenorientierung und mein Entwicklungsniveau in den unterschiedlichen Entwicklungslinien. Darüber wissen wir sehr viel durch die integrale Landkarte. Hier sehe ich ein immenses Potenzial für die Zukunft. ❖



Stefan Schoch, Rev. Myoshin Seido ist integraler Coach und Integral Mondo Zen Lehrer.

Mehr zu Integral Zen auf www.integralzen.de

Einen Nachtrag zu dem obigen Interview finden Sie auf der nächsten Seite.

Nach dem Interview mit Michael Habecker bin ich zu einem 7tägigen *Integrating Zen Retreat* mit Doshin Roshi nach Colorado aufgebrochen, von dem ich nun wieder zurück bin. So langsam gelingt es mir, die erstaunlich tiefen Erfahrungen und Erkenntnisse aus diesem Retreat zu integrieren und daraus eine Perspektive zu entwickeln „wie es weitergehen kann“.

Der Besuch dieses Retreats war keine Option, auf die ich hätte verzichten können. Es war das erste *Integrating Zen Retreat* überhaupt, in dem Doshin seine integralen Weiterentwicklungen von Mondo Zen einem größeren Publikum vorgestellt hat, und in dem gleichzeitig wir, die ‚Facilitators‘ (eine Gruppe von Mondo Zen Lehrern, die ihrerseits mit Schülern arbeiten), ausgebildet wurden, um diese Methoden nun gemeinsam weiterzuentwickeln und auch in unserer eigenen Arbeit einsetzen zu können.

Auch wenn keine der dort praktizierten Methoden oder Übungen gänzlich neu waren, so war und bin ich doch zutiefst beeindruckt und bewegt von der Tiefe und Reichweite, die mit dieser speziellen Integration erreicht werden kann. Ganz besonders das – auf der Basis der integralen Landkarte – nun noch viel präzisere, klarere Verstehen dessen, was wir da tun und warum wir es tun, ist enorm hilfreich. Um es in einfachen Worten auszudrücken: wenn es das (eine) Ziel unserer Arbeit ist, die „ausschließliche Identifikation mit dem Ego zu transzendieren“ (oder, wie es im Mondo Zen Dialogprozess heißt, unser Ego zu „dekonstruieren“, zu „reeducaten“

– es umlernen zu lassen und es wieder zu „rekonstruieren“), dann ist es schlicht hilfreich, genauer zu verstehen und zu erkennen was denn dieser Ego-Prozess eigentlich ist. Wie ist er entstanden, wie und warum hält er sich selber ständig in Gang und aus welchen Elementen besteht er? Das einerseits kognitiv besser zu verstehen, indem wir eine in unsere Sprache übersetzte Version klassischer buddhistischer Philosophie (z.B. der „5 Skanhas“, der „Kleshas“, der „8 Bewusstseine“) verwenden, und es andererseits durch geeignete Übungen erkenntnismä-

Es wird immer klarer und immer offen-sichtlicher, warum und wie welche Elemente des Ego-Prozesses zu der Erfahrung des Getrennt-Seins führen.

ßig direkt erfahren, öffnet uns für eine Tiefe der Erkenntnis, die ich für außergewöhnlich halte. Es wird immer klarer und immer offen-sichtlicher, warum und wie welche Elemente des Ego-Prozesses zu der Erfahrung des Getrennt-Seins führen. Die theoretische Weisheit, dass nonduales Bewusstsein nichts ist, was erreicht oder erzeugt werden müsste, sondern genau das, was unserer beständigen Erfahrung immer und auch jetzt zugrunde liegt, wird so zu einem unmittelbaren Erkennen bei gleichzeitigem kognitiven Verstehen, warum diese Ego-Be-

standteile immer wieder die Erfahrung des Getrenntseins konstruieren. Dies ist eine wahrlich integrale, integrative Praxis, welche das Paradox der Dualität Verstand/Bewusstsein (mind) einerseits, und offenes, reines Gewahrsein andererseits, transzendiert und einschließt.

Worum es uns im Integral Zen (der internationalen Organisation) geht ist, mit unserer Praxis zur Bildung von Gemeinschaften beizutragen, in denen wir uns gegenseitig beim „Aufwachen“ (grow up), „Aufwachen“ (wake up), „Aufräumen“ (clean up) und „In Erscheinung treten“ (show up) unterstützen. Das geht nicht mehr, in dem ein „Meister“ hierarchisch seinen Schäfchen sagt was sie tun oder lassen sollen, sondern nur noch dadurch, dass wir uns alle gegenseitig bei unserer Entwicklung in allen Dimensionen und bei der Schattenarbeit (die auch der Meister in der Sangha öffentlich macht) unterstützen und – ganz im Sinne einer Wachstums-Hierarchie – unsere jeweiligen Kompetenzen zum Wohle aller einbringen. Damit ist diese Arbeit ein sehr weitreichender Ansatz,

der darin besteht alle Aspekte des „4th Turning of the Dharma“ oder einer integralen Spiritualität, wie sie auch in Ken Wilbers neuestem Buch *The Religion of Tomorrow* beschrieben ist, zu integrieren und zu berücksichtigen.

Eine Möglichkeit, diese Arbeit unmittelbar kennenzulernen, bietet sich bei einem 5tägigen *Integrating Zen Retreat* mit Doshin Roshi Anfang August in Wald-Michelbach. Andere Optionen sind die an verschiedenen Orten stattfindenden *Integrating Zen Workshops* oder die regelmäßige Zen Praxisgruppe in Mülheim a.d.R. ❖