



Öffnen Sie Ihr Herz!

... sagt Zen-Meister Hinnerk Polenski. Er erklärt, wie Toleranz gelingen kann, ohne sich selbst dabei aufzugeben – und warum jeder Griesgram ein Lächeln verdient

vital: Wie definieren Sie Toleranz im Sinne der Zen-Lehre?

Hinnerk Polenski: Toleranz ist spirituelle Offenheit, Nicht-Diskriminierung: Einheit. Doch Toleranz hat eine zweite Dimension, gerade heute in unserer post-modernen Zeit. Oft wird Toleranz damit verwechselt, keine Grenzen zu setzen. Wenn ich Kinder habe, denen ich keine Grenzen setze, dann suchen sie sich diese. Grenzen setzen und Toleranz gehören unweigerlich zusammen.

Spiritualität entspricht ja gerade sehr dem Zeitgeist.

Absolut. Doch wenn ich mich mit allem verbinde, muss ich gleichzeitig lernen mich zu erden. Die Erdung ist überaus wichtig und wird leider vernachlässigt. Die Gefahr ist – auch im Hinblick auf Toleranz – groß, sich selbst zu verlieren. Das passiert leider besonders oft Frauen. ‚Auf mich selber achtend, achte ich auf den anderen‘, sagt der Buddha. Die Kunst ist, in diesem Wechselspiel sich und auch anderen Grenzen zu setzen und tolerant zu sein.

Unser Geist urteilt ständig. Im Zazen, der Sitz-Meditation des Zen, wird geübt, alles loszulassen. Wenn meine 16-jährige Tochter mit einem bis zum Hals tätowierten Mann vor mir steht, hilft da meditieren?

„Jenseits von richtig oder falsch liegt ein Ort, dort treffen wir uns“, so der persische Dichter und Mystiker Rumi. Das ist die Essenz des Zen-Weges. Meistens sehen wir den Menschen ja nicht wirklich. Die Wirklichkeit erkenne ich nur, wenn mein Herz offen ist. Das Herz entscheidet – und dann handele ich. Vielleicht schmeiße ich den Kerl raus. Oder ich merke: Was für ein spannender Mensch! Man sollte weg von dieser Ideologie, tolerant sein zu *müssen*, um Konflikte zu vermeiden.

Und dem Leben vorurteilsfrei begegnen.

Genau. Gönnen Sie sich jeden Tag folgende Übung: Es gibt immer irgendwo eine schlecht gelaunte Käsethekenfrau, einen meckernden Hausmeister, einen nervigen Chef. Gehen Sie auf diesen Menschen zu, öffnen Sie Ihr Herz und verschenken Sie ein Lächeln. Dann wird etwas passieren.

Oft hapert's ja auch an der Toleranz mir selbst gegenüber.

Wenn ich mich nicht liebe, wenn es Seiten gibt, die ich nicht toleriere, wird es immer etwas geben, das von mir getrennt ist. Aus der Fülle der eigenen Liebe entsteht eine Mitte, von der aus ich lieben kann. Und dann ist ein gemeinschaftlicher Weg zweier Menschen auch möglich.

Klappt in der Praxis nicht immer: Da wird oft versucht, den anderen zu ändern.

Liebe bedeutet Freiheit. Wenn mir etwas fehlt, versuche ich, das von meinem Partner zu bekommen – auch wenn es bedeutet, dass ich mich an ihm abarbeiten muss. Und nur das Öffnen des Herzens führt wieder zur Toleranz.

Sie meditieren seit 36 Jahren. Geraten Sie in Situationen, wo es mit Ihrer Offenheit und Duldsamkeit auch mal vorbei ist?

Natürlich. Ich erlebe Täuschungen, ich falle auch. Aber das Wichtige ist, aufzustehen, wieder frei zu sein. Ich rege mich über jemanden auf, der mir die Vorfahrt nimmt und sage: ‚Hey, du Idiot!‘ Im gleichen Moment schmunzle ich über mich selbst und denke: ‚Hinnerk, du bist doch gerade der Idiot‘. Irgendwann kommt der Moment, wo man es sagen möchte, und dann aber lächelt. Das ist der Weg. Nur in der Begrenztheit des Menschen findet Meisterschaft statt. Nicht in der Vollkommenheit. Vollkommenheit ist eine Illusion.

FOTOS: NAMENACHNAME



Hinnerk Polenski, 54, ist Zen-Meister und Abt des europäischen Dashin Zen, einer modernen Strömung der japanischen Zen-Tradition. In seinem neuen Buch „In der Mitte liegt die Kraft“ (Theseus, 224 S., 14,95 Euro) zeigt der ehemalige Unternehmensberater Wege auf, wie Zen Gelassenheit in der Arbeitswelt geben kann. Infos: www.zen-schule.de