

Aktuelle Nachrichten aus Ihrer Region  
**op-online.de auf Facebook**

## Aufwachen mit Mister AnShin

Frankfurt - Es gibt viele Wege zum guten Leben. An diesem schneidend kalten Abend am 1. Februar führt er durch ein schmuckloses Eisentor in Frankfurt-Bornheim und über einen dunklen Hinterhof. Hier steht „Die Halle“. Von *Michael Eschenauer*



© Faust

„Wenn du willst, dass sich die Welt ändert, musst du dein Leben ändern“, sagt Claude AnShin Thomas.

In Socken, auf Plastikstühlen und eilig herbeigeschafften Sitzkissen - man hat nicht mit einem derart großen Andrang gerechnet - hocken drinnen Leute rund um einen Rattan-Sessel. Es ist eine normale Frankfurter Gesichtermischung, wie man sie in jeder Fußgängerzone findet. Die Suche nach dem guten Leben und das Interesse am Zen-Buddhismus eint die etwa 100 Zuhörer - und Claude AnShin Thomas, Ex-Kommandant einer Helikopter-Kampfeinheit in Vietnam, Ex-Drogenabhängiger, Autor diverser Bücher, ordinierter buddhistischer Mönch und Zen-Lehrer, ist derjenige, der den Weg weisen soll. Veranstalter ist der bundesweite Buddhismus-Verein „Zaltho-Sangha“, Eintritt: 10 Euro.

### Konzentration auf den Augenblick

Der asketische 63-Jährige verplempert nicht viel Zeit mit Theoretisieren, um zum Kern seines Vortrags „Achtsamkeit im Alltag“ zu gelangen: Seine Dolmetscherin Marion GenRai Lukas hält ihm eine Minute lang Mund und Nase zu. „Was glauben Sie eigentlich, was das Wichtigste in Ihrem Leben ist?“, fragt der nach Luft Ringende Sekunden später die Barfüßler. „Es ist immer der nächste Atemzug, denn ohne ihn kann man nicht leben“, lautet die Antwort. Für AnShin beginnt das gute Leben draußen - jenseits der angenehm mit Fußbodenheizung ausgestatteten Halle - als ständige Verbundenheit mit der Gegenwart. Das Leben an sich, und folglich auch das gute Leben, findet nicht in der Vergangenheit oder der Zukunft statt, nicht in irgendwelchen Phantasierereien und Grübeleien über Gestern und Morgen, sondern jetzt, eben, in dieser Sekunde, exakt zwischen diesem und dem nächsten Atemzug.

Der Mann in seiner rotbraunen Robe plaudert locker und macht sich über die fetten goldenen Buddhas in den China-Restaurants lustig. Für Einsteiger hat er an diesem Abend die Mutter aller Übungen in Achtsamkeit und Gegenwartsverbundenheit im Gepäck. „Bevor Sie morgens irgendetwas tun, setzen Sie sich auf einen Stuhl, stellen Sie beide Füße flach auf den Boden, sitzen Sie gerade und atmen Sie fünf Minuten lang entspannt ein und aus. Während Sie einatmen, sind Sie sich des Einatmens bewusst, während des Ausatmens sind Sie sich des Ausatmens bewusst. Am Abend machen Sie das gleiche wieder. Nach einem Monat wird sich viel für Sie verändert haben.“

### Stuhl-Entspannung nach dem Aufstehen

Laut AnShin Thomas ermöglicht diese Übung eine verstärkte Selbstreflektion. Nur sie mache es möglich, unser Handeln besser zu verstehen. „Wir sind nicht losgelöste Individuen, sondern Teil eines gesellschaftlichen Bewusstseins mit den genetischen Dispositionen all unserer Vorfahren, die überall durchscheinen.“ All dies forme das Bild der Welt, so wie wir sie sehen. Nur Achtsamkeit öffne den Weg, diesen Hintergrund zu erkennen, doziert der 1,70 Meter große Amerikaner, der in einem Zen-Zentrum im (warmen) Florida lebt. Das vielbeschworene „Karma“ ist für AnShin Synonym jenes Bündels an Faktoren, die jeden Einzelnen vorantreiben. Wer sie erkenne, könne sich selbst verstehen und verändern.

„Der Punkt ist das Aufwachen, das Verstehen jenseits des Intellekts“, sagt der Sohn eines Lehrers, der sich mit 17 Jahren als Freiwilliger für die US-Armee rekrutieren ließ. Atembeobachtung, das Überwinden von Vorstellungen, die uns gefangen halten - all dies schaffe Achtsamkeit. In dieser Verfassung erkenne der Mensch automatisch, was er besser machen könne.

Die Stille in dem 100 Quadratmeter großen Raum, in dem ein Hauch von Räucherstäbchen hängt, ist absolut. Nur eine kleine Glocke trennt die einzelnen „Unterweisungen“. Die Leute sind gebannt, da gibt es kein Scharren oder Hüsteln, wenn der Mann mit dem kahlgeschorenen Kopf sogar Kriege für vermeidbar erklärt - unter der Voraussetzung, dass jeder für sich den Boden, auf dem sein Denken und seine Gefühle gewachsen sind, „achtsam“ erfragt. „Die Wurzeln des Krieges liegen in uns selbst“, sagt AnShin. Auch soziale oder politische Ursachen für kriegerische Konflikte seien begründet in einem kollektiven Bewusstsein, das jeder in seinem persönlichen Bereich mitforme. Zen sei keine Flucht, vor der Realität, sondern die Chance, „die Welt zu dem zu machen, was sie sein könnte“. Harte Arbeit sei das übrigens auch.

### Frieden mit der Vergangenheit

Wie er mit seiner Vergangenheit als „Mörder“ im Vietnamkrieg Frieden gefunden habe, will ein Zuhörer wissen. Es vergehe kein Tag, ohne dass er die Gesichter all jener getöteten Menschen vor sich sehe, entgegnet An-Shin. Seine Vergangenheit - „Wir haben alles getötet, was sich bewegte: Männer, Frauen, Kinder, Wasserbüffel, Hunde, Hühner. Ohne Gefühl, ohne jeden Gedanken...“ - zeige ihm, was passieren könne, „wenn ich nicht aufpasse und präsent bin“. Friede zu finden bedeute, zu erkennen, dass das, was geschehen sei, nun einmal geschehen sei. Dies schaffe in seinem Fall nicht eine Abwesenheit von Qual, aber die Verpflichtung, etwas zu verändern.

„Wenn der Mensch sich ändert, hat er die Chance, die Welt zu verändern“, dieses Versprechen steht über der Versammlung und über jenen Regeln, mit denen der Mönch mit dem Mikrofon seine Zuhörer in die raue Nacht des Frankfurter Alleerings entlässt: Du sollst nicht töten - und auch kein Fleisch und keinen Fisch essen, denn diese Ernährung impliziert das Töten. Du sollst nicht lügen und nicht stehlen. Du sollst „sexuelle Klarheit üben“, und du sollst keine Rauschmittel konsumieren, denn ihr Kauf unterstützt eine Industrie, die mit dem Drogen-Elend Profit macht. Einmal pro Woche soll man alles zu Fuß erledigen. Bus und Bahn? Nein, das ist tabu.

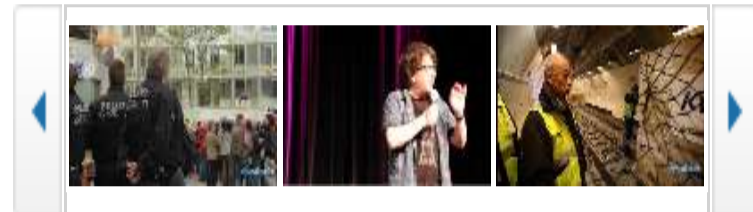
Wo man denn hier in der Gegend so spät noch etwas zu essen bekomme, fragt später ein Besucher aus Mainz. Man empfiehlt ihm einen Imbiss auf der Berger Straße - hier gibt es vegetarische Döner.



### Videos aus der Region



Polizei räumt Blockupy-Camp

[Alle Videos](#)

### Nachrichten aus Hessen

01.06.12 | Hessen

#### Tote Babys, Tatort Familie

Dietzenbach. Ein überforderter Vater soll im südhessischen Dietzenbach seinen vier Wochen alten Sohn durch heftiges Schütteln umgebracht haben. Der 46-Jährige sitzt in Untersuchungshaft, gaben Polizei und Staatsanwaltschaft gestern bekannt. Der Säugling habe schwere Verletzungen im Kopf erlitten. Der Mann steht wegen Totschlags unter dringendem Verdacht. [Mehr...](#)



01.06.12 | Hessen | 2

#### Ministerpräsident Bouffier will „Sicherheits-Euro“ auf Fußball-Tickets

Wiesbaden. Zur Finanzierung der Sicherheitsvorkehrungen bei Fußball-Bundesligaspielen hat Hessens Ministerpräsident Volker Bouffier ein höheres Eintrittsgeld angeregt. [Mehr...](#)



01.06.12 | Hessen

#### Ungewisse Zukunft für Schlecker-Frauen in Hessen

Frankfurt. Die Gläubiger haben Schlecker endgültig den Geldhahn zugekehrt. Das Heer der arbeitslosen Verkäuferinnen wächst weiter an. Zu ihren Aussichten auf neue Jobs gibt es unterschiedliche Einschätzungen. [Mehr...](#)

### Rhein-Main A-Z: Geschäfte aus Frankfurt



Weico GmbH & Co.KG Bausanierung  
Telefon 069 / 65 20 20  
Wiener Straße 120 - 124, 60599 Frankfurt

Stempel Döbert GmbH  
Telefon 069 / 41 41 79  
Alt Fechenheim 79, 60386 Frankfurt



maxlott Textildruck Beschriftungen  
aller Art  
Telefon 06102 - 884 68 42  
Waldstraße 130, 63263 Neu-

Isenburg



Naturfreundehaus Neu-Isenburg  
Telefon 06102-32 60 32  
Neuhöferstr.55, 63263 Neu-Isenburg



Schoppenhof Restaurant & Biergarten  
Telefon 069/ 389 88 660  
Graf zu Ysenburg und Büdingen  
Platz 1, 63263 Neu-Isenburg