

Interview mit Emanuel Diekmann

Diesen Monat darf ich euch ein ganz besonderes Gespräch präsentieren: ein Interview mit Emanuel Diekmann, Zen-Mönch, Leiter des Zendo in Chur und zugleich praktizierender Physiotherapeut, Osteopath und Naturheilpraktiker.

Im Dialog erzählt Diekmann von seinem persönlichen Weg: wie ihn die Zen-Meditation geprägt hat, welche Lehrer für ihn entscheidend waren und wie er die Praxis in den Alltag integriert.

Wie bist du zum Zen gekommen?

Vor knapp 23 Jahren, im Rahmen einer Hausarbeit über leistungssteigernde Methoden an der Universität Bielefeld, wurde ich eingeladen, an tibetisch-buddhistischen Kreisen teilzunehmen. Damals noch in der Tradition von Lama Ole Nydahl, einem westlichen buddhistischen Lehrer der Karma-Kagyü-Schule. So kam ich eher zufällig in Kontakt mit den wichtigsten Vertretern und Lehrern dieser tibetischen Tradition – und auch mit dem Schutzgeist der Tibeter in menschlicher Inkarnation. Mit diesen Personen verbrachte ich einige Tage.

Von einer Sekunde auf die andere hat sich mein Leben vollständig verändert. Ab diesem Moment habe ich sehr intensiv praktiziert.

Schließlich zog ich nach Hamburg und absolvierte dort, zur Vorbereitung auf mein Medizinstudium, ein Praktikum in einem Altersheim. Der Leiter dieses Altersheims war Sohn einer Zen-Meister-Familie und selbst Zen-Praktizierender. So bin ich zum Zen gekommen.

Was hat dich speziell am Zen begeistert?

Zen war für mich etwas ganz Besonderes, etwas völlig Neues in dieser Vielfalt des Buddhismus, in der es so viele Wege und Methoden gibt. Zen war so weit entfernt von all den kognitiven Geschichten, von all dem theoretischen Unterbau.

Ich selbst kam ursprünglich aus der tibetischen Tradition. Dort gibt es unglaublich viele Erklärungen, Lehrreden, Götterwelten und jahrzehntelanges Studium – was ebenfalls sehr wertvoll ist. Aber Zen war für mich etwas völlig anderes. Zen bedeutet wirklich: hier und jetzt auf dem Sitzkissen sein und in der Realität praktizieren.

Jenseits von Lehrgebäuden und theoretischen Betrachtungsweisen. Es war konkret, unmittelbar, intensiv – und ist es bis heute. Genau das hat mich so fasziniert.

Mein jetziger Meister, Jean-Pierre Faure, sagt immer, dass es im Zen darum geht, der Realität nichts hinzuzufügen. Man lernt, die Wirklichkeit so wahrzunehmen, wie sie wirklich ist. Er sagt oft: „*Pure, undiluted*“ – *rein, unvermischt, unverfälscht*. Also nichts, was wie eine Brille oder ein Filter darübergelegt wird. Man soll die Realität so sehen, wie sie ist – ohne Konditionierungen.

Wie war dein Lehrweg?

Mein Lehrweg war lang, und ich habe viele Meister getroffen. Mein Leben war von zahlreichen Umzügen geprägt, da meine Mutter aufgrund wechselnder Arbeitsstellen oft den Wohnort wechselte. Dieses ständige Weiterziehen hat sich durch mein ganzes Leben hindurchgezogen. Den Lebensstil meiner Mutter habe ich

übernommen, und so wurde das Umziehen zu einem festen Bestandteil meines Daseins.

In diesem Zusammenhang kam ich immer wieder in neue Lebenssituationen und Städte. Dadurch begegnete ich vielen Meistern – nicht, weil ich sie suchte, sondern weil sie immer schon da waren, in meiner Nähe.

In Hamburg führte mich mein Weg zu Hokai einem Lehrer im Zen-Zentrum Altbäckersmühle zum Sōtō-Zen. Später zog ich nach Berlin, um meine Ausbildung als Physiotherapeut zu beginnen, und lernte dort bei einem koreanischen Zen-Meister weiter. Er stand in der Tradition des koreanischen Zen (Seon) und war ein sehr intensiver Lehrer. Früher hatte er als Eremit gelebt, sprach nur wenig und praktizierte ein geradezu mittelalterlich anmutendes Zen. Er war sehr streng, aber auch ein guter Meister, bei dem ich einige Jahre praktizierte.

Schließlich fand ich in Berlin auch Zugang zur Tradition von Taisen Deshimaru. Dort habe ich so viele Sesshins und Retreats mitgemacht wie möglich. Ich sass auch mit Tenryū Tenbreul, einem sehr wichtigen Meister in der Sōtō-Zen-Tradition. Danach bin ich nach Paderborn zurückgezogen und habe mich einer Rinzai-Tradition angeschlossen, da es keine andere Möglichkeit gab. Dort traf ich meinen Lehrer Rei Shin Bigan Rōshi, der mich dann 2008 in der Rinzai-Tradition ordinierte.

Später war ich im Wolkentor bei Dirk Kühne und habe dort eine Zeit lang gelebt. Danach zog ich nach Hamburg und nahm wieder Kontakt zu meinem Lehrer Hokai auf. Aus persönlichen Gründen kehrte ich nach Paderborn zurück, wieder zur Rinzai-Tradition. In dieser Zeit wurde meine Mutter krank, was eine emotional sehr fordernde Phase war.

Daraufhin kam ich in die Schweiz und schloss mich der Zen-Gemeinschaft im Felsentor in der Tradition von Vanja Palmers an. Ich trennte mich von Hokai und war daraufhin im Rindermarkt-Zendō in Zürich bei Monika Leibundgut. Durch sie kam ich schließlich zum Zen-Ausbildungszentrum Kanshoji, einem Sōtō-Zen-buddhistischen Kloster in Frankreich.

Welche Zen-Funktion bekleidest du?

Ich bin als unsui-Mönch im Sōtō-Zen und im Rinzai-Zen ordiniert und habe zudem eine Laienordination im koreanischen Zen. Um jedoch ein Zendō offiziell leiten zu dürfen, ist die volle Anerkennung durch die Sōtō-Schule in Japan erforderlich – eine Autorisierung, die in Europa bislang schwer zu erlangen ist.

Zwar wurden seit den 1970er-Jahren zahlreiche Menschen in Europa ordiniert, doch gelten diese Ordinationen ohne Registrierung in Japan formal als „zweitrangig“. Deshalb mussten viele Mönche nachträglich offiziell in die japanische Tradition eingeschrieben werden. Dieser Prozess läuft weiterhin, parallel dazu arbeiten die Klöster daran, auch europäische Ausbildungsstätten als gleichwertig anerkennen zu lassen. So soll es künftig möglich sein, dass hier ordinierte Mönche direkt den vollen Status erhalten, ohne eine nachträgliche Bestätigung aus Japan. Bis dahin bin ich also gewissermaßen ein „Mönch zweiter Klasse“. Mein Abt, Schüler von Donin

Minamizawa Rōshi – dem höchsten Repräsentanten des Sōtō-Zen in Japan –, hat mir jedoch eine Sondererlaubnis erteilt, das Zendō in Chur zu führen.

*Du hast eine eigene Praxis als Physiotherapeut, Osteopath und Naturheilpraktiker.
Wie integrierst du die intensive Zen-Praxis in deinen Alltag?*

Die Zen-Praxis ist für mich zentral im Leben – sie ist einfach ein Teil meines Alltags. Dazu gehört die tägliche Sitzpraxis, und in meinen Urlaubstagen nehme ich an Sesshins und Retreats teil. Für mich ist Zen so selbstverständlich wie Zähneputzen oder Frühstück.

Zen lebt für mich von der Kontinuität. Es ist sehr transformativ, und das Wichtigste ist, nicht auszuweichen. Man muss jeden Tag die Praxis „in Gang bringen“ – die Zeremonien, das Sitzen, die Struktur – ganz gleich, wie man sich fühlt, ob es schwer ist, morgens aufzustehen oder nicht. Wenn man ins Zendō geht, beginnen die transformativen Prozesse.

Was machst du, wenn es einmal schwierig ist, zu praktizieren?

Das sind genau die spannenden, transformativen Momente. Wenn es richtig schwer wird, gehen wir einfach weiter – wir folgen nicht unseren Gedanken. Ich habe den Entschluss gefasst, das Zendō zu führen und die Praxis durchzuführen. Da gibt es kein Ausweichen, das ist Teil des Weges.

Im Alltag folgen wir ständig unseren Gedanken und Gefühlen und vergessen dabei, dass die Dinge relativ sind und sich im ständigen Wandel befinden. In der Zen-Praxis ist es zentral, genau an den Punkten weiterzugehen, an denen es schwierig wird und das Ego Widerstand erzeugt. Dort entsteht Raum für Veränderung und Einsicht.

Wie vereinst du deine Rolle als Lehrer und praktizierender Schüler?

Ich beschränke mich darauf, die Form weiterzugeben. Inhaltlich, etwa in Bezug auf Sutren oder die Auslegung von Texten, möchte ich nicht gehen, da ich mich dort nicht sicher genug fühle. Meine Art zu lehren besteht darin, selbst in der Praxis zu bleiben. Ich sehe mich weniger als Lehrer, sondern vielmehr als Mitpraktizierender. Das ist meine Haltung zum Lehren und zum Führen des Zendo.

Welche Rolle spielt für dich ein regelmäßiger Tagesablauf?

Eine große Rolle. Ich orientiere mich am Klosteralltag. Natürlich müssen Abstriche gemacht werden, da nicht die ganze Klostersgemeinschaft um mich herum ist.

Trotzdem habe ich für mich einen sehr guten Kompromiss gefunden. Regelmäßigkeit ist für mich ganz wichtig. Ich empfehle, regelmäßig zu sitzen – die tägliche Praxis ist zentral, sonst kommt man sehr schnell raus. Es gilt, dranzubleiben, denn sonst fällt man leicht zurück.

Was würdest du einem Meditationsneuling raten?

Wenn es wirklich um Zen-Meditation geht, würde ich empfehlen, nicht allzu viel darüber zu lesen. Es geht zunächst darum, den Kopf frei zu bekommen. Wichtiger ist es, zuerst die Rahmenbedingungen zu schaffen, damit Meditation überhaupt möglich wird: ein ruhiger Lebensstil, ähnlich wie in der Yogapraxis – mit guter Ernährung, gesunden Beziehungen, wenig Medienkonsum und viel Zeit in der Natur. Das ist die Basis.

Dann würde ich mit kurzen Sitzungen von 10–20 Minuten beginnen. Achte darauf, dass die Sitzhaltung nicht zu schmerzhaft ist und der Körper sich langsam daran gewöhnen kann. Der Geist muss sich erst einmal einfinden. Hilfreich ist es, regelmäßig zur gleichen Zeit – morgens oder abends – zu üben und sich einen festen Platz dafür einzurichten. Ein kleines Ritual, zum Beispiel das Anzünden eines Räucherstäbchens, kann den Einstieg erleichtern.

Besonders wichtig ist die Anbindung an eine Gemeinschaft, die unterstützt und motiviert. Im besten Fall findet man eine Lehrerin oder einen Lehrer, die Orientierung geben.

Welche Weisheit begleitet dich im Moment besonders?

Die Praxis selbst ist Weisheit. Praxis, Rituale, Zeremonien – all das ist Weisheit. Der Buddha Körper, unsere wahre Selbstnatur, begleitet mich. Besonders das längere Sitzen, mehrere Stunden am Stück, begleitet mich gerade. Daran arbeite ich im Moment.

Vielen Dank, lieber Emanuel, dass du dir die Zeit genommen hast, meine Fragen zu beantworten. Ich wünsche dir weiterhin viel Freude auf deinem Weg – und dass du noch viele Menschen mit deiner Inspiration erreichen kannst.