



“Today we are in the apocalypse. I know that this sounds intense. However, it’s not when you understand that the original meaning of the word meant the unveiling of truth.”

– Lama Rod Owens

Dear friends,

mit anderen Worten: wir befinden uns in einer Zeit, in der wir uns mit der Realität der Wahrheit konfrontieren müssen – Wahrheit über uns selbst und über unsere Beziehung mit Sterben und dem Tod, Systeme der Gewalt, Kapitalismus und, letztendlich, mit der Tatsache, dass wir nicht länger so leben können, wie wir es bisher getan haben.

Dass ich begonnen habe, dieses Buch zu schreiben, war für mich eine Antwort auf das Trauma, das viele von uns erlebt haben, als Donald Trump die us-amerikanische Präsidentschaftswahl gewann. Die Fragen, die mich in den Monaten nach der Wahl erreichten, drehten sich um die Frage, was zu tun sei mit der Wut, die Menschen fühlten, die sie aber nicht verarbeiten konnten.

Als ich begann, *Lieben und Wut* zu schreiben, wurde mir klar, dass die Wut der Menschen und Communities nicht so sehr das Problem waren wie das, was ich als die Verletzungen wahrnahm, die dieser Wut zugrunde lagen. Ich begann, zu verstehen, dass wir mehr Handlungsmacht über die Wut haben, wenn wir uns zuerst um die Verletzungen kümmern – und dadurch die Energie der Wut in weitreichende, heilsame Handlungen umleiten können. Als ich den finalen Entwurf fertiggestellt hatte, wurde klar, dass *Lieben und Wut* sich sogar hauptsächlich um diese Verletzungen drehte und weniger um die Wut, und dass es unsere Fähigkeit zu lieben ist, die es uns ermöglicht, angesichts der Wut handlungsfähig zu bleiben.

Was viele von uns zurzeit erleben, ist nicht weniger als der Verlust unseres alten Lebens, gepaart mit der Aussicht, auf ein neues ‚normal‘ hinarbeiten zu müssen. Unser Trauma wird nicht verschwinden, nachdem die Quarantänen und die Einschränkungen vorbei sind. Wir werden Support brauchen, um unser Trauma individuell wie kollektiv aufzuarbeiten. Und wir werden Hilfe dabei brauchen, die Wut zu bewegen, die aus einem Gefühl der Hilflosigkeit entstanden ist. Dieses Buch wird einer der Leitfäden sein, von dem ich hoffe, dass sie unsere Communities unterstützen, während wir eine neue Art des Lebens wiederaufbauen – eine Art des Lebens, die emotional reif und traumakundig ist.

Ich hoffe, ihr könnt im Lesen und im Praktizieren des Buches auf die gleiche Weise davon profitieren, wie ich es beim Schreiben konnte, und dass eure Verletzungen und eure Wut durch Liebe gehalten werden.

Deep bows,
Lama Rod Owens



Lieben und Wut

über das Buch

Lama Rod Owens – Aktivist, Dharma Lehrer, Meditations- und Achtsamkeitscoach sowie Co-Autor des Bestsellers *Radical Dharma* (North Atlantic Books 2016) (*Radikal Lieben – Buddhismus, Antirassismus und Befreiung*, w_orten & meer Verlag 2021) zeigt aus buddhistischer, Schwarzer und queerer Perspektive: achtsam und aufrichtig **die Kraft und den Nutzen von Wut** anzuerkennen, heilt. 2020 erschien von ihm ***Love & Rage: The Path of Liberation Through Anger***, welches im Frühjahr 2022 bei w_orten & meer in deutscher Übersetzung von Astrid Ogbeiwi unter dem Titel ***Lieben und Wut: Der Weg zur Befreiung durch Zorn*** erschienen ist.

Hier teilt er seine persönlichen Erfahrungen mit Wut – und wie schon in jungem Alter internalisierte, dass seine Wut gefährlich sein kann. „Ich habe es wieder und wieder erlebt“, sagt er, „dass Wut mich umbringen kann. Mir ist bewusst, dass ich in einem Schwarzen, queeren Körper in Amerika überlebt habe. Meine Angst vor dem Tod und vor Überwachung hat sich in Selbst-Überwachung meiner eigenen Wut gewandelt – in einem solchen Ausmaß, dass ich ohne meine Meditationspraxis überhaupt keinen Zugang zu meiner Wut hätte.“

Owens fügt seinen Ansatz in **zugängliche buddhistische Philosophie und Besinnungspraktiken** ein und bietet Les*erinnen im Laufe des Buches verschiedene Meditationsübungen, die ihnen helfen, ihre Wut zu erkennen, sie anzuerkennen und aktiv zu spüren. Viele der Übungen stellen **Selbstfürsorge und Selbstschutz** in den Vordergrund. In einer Zeit, in der die Politiken der Wut – welche Personen wann, wie und welchen Personen gegenüber Wut ausdrücken dürfen – jede institutionelle und kulturelle Sphäre durchdringen, bietet Owens eine radikale Neubewertung eines sehr aktuellen Themas. *Lieben und Wut* wird viele Menschen ansprechen: Aktiv*istinnen, junge Erwachsene, politisch aktive und bewegte_ende Menschen, Buddhist*innen, BIPOC und alle, die ihre Wut nutzen und in politische Veränderung umwandeln möchten.

Lama Rod Owens
Lieben und Wut
Der Weg zur Befreiung durch Zorn

erschienen im Februar 2022
Übersetzung aus dem us-amerikanischen Englisch von Astrid Ogbeiwi

Softcover | 13,7 x 20,8 cm
424 Seiten | 14 €
ISBN: 978-3-945644-30-0

Pressekontakt: Toni Thonius, toni@wortenundmeer.net

Lama Rod Owens

über den Autor

Lama Rod Owens ist Aktivist und Organisator, Dichter und Absolvent des traditionellen dreijährigen Retreat-Programms im Kagyu-Thubten-Choling-Kloster, wo er vom seinem Wurzellehrer, dem Ehrwürdigen Lama Norlha Rinpoche, seine Lehrerlaubnis in der Tibetischen Tradition des Buddhismus erhielt.



© Nathaniel Taylor

Er lehrt unter anderem am Daishin Zen Buddhist Temple, der Urban Yoga Foundation sowie bei Inward Bound Mindfulness Education (iBme) und ist Gastlehrperson an der Natural Dharma Fellowship und dem Brooklyn Zen Center. Er hat außerdem einen Abschluss als Master of Divinity in Buddhismus-Wissenschaften an der Harvard Divinity School.

Lama Rod interessiert sich für die Überschneidungen zwischen Buddhismus, Identität und sozialem Wandel. Er ist bekannt für seinen informellen Lehrstil, der auf Selbsterforschung und Humor beruht, wurde in den buddhistischen Publikationen *Lion's Roar* und *Buddhadharma* veröffentlicht und gilt als kommende Führungspersönlichkeit unter den Dharma-Lehrpersonen der nächsten Generation.

2018 gründete er gemeinsam mit Lama Justin von Bujdoss das buddhistische Community-Projekt *Bhumisparsha*, welches hierarchische und kolonialistische Strukturen in us-amerikanischen buddhistischen Spaces thematisiert.

Neben Rev. angel Kyodo Williams und Jasmine Syedullah ist er Co-Autor des Buches *Radical Dharma*. Lama Rods Buch ***Love & Rage*** ist im Frühjahr 2022 bei w_orten & meer in der deutschen Übersetzung von Astrid Ogbeiwí als ***Lieben und Wut*** erschienen.

<https://www.lamarod.com/>

Lieben & Wut

Auszug: Schwarzsein und Zorn

Schwarzsein und Wut sind nicht dasselbe. Ich habe Jahre gebraucht, um dies zu verstehen. Schwarzsein ist für mich eine Identität, die nicht nur meine Rassifizierung und meine afrikanischen Wurzeln zum Ausdruck bringt, sondern auch eine politische Identität darstellt. Und diese zeugt davon, wie Menschen wie ich systematische Gewalt, Marginalisierung und kulturelle Auslöschung in einem gesellschaftlichen Kontext überlebt haben, der geschaffen wurde, um meinen Körper für die Produktion zu benutzen, und der ihn nun als entbehrlich betrachtet.

Ich glaube, dass das Movement for Black Lives entstanden ist, um auf diese Gewalt aufmerksam zu machen und gleichzeitig dem Leben Schwarzer Menschen wieder Wert und Zuwendung zu geben. Doch dieses politische Schwarzsein beinhaltet auch das Leben aller Menschen, die Systeme rassistischer Gewalt überleben. Meine Identität als Schwarzer Mensch bedeutet, dass ich immer auf der Seite der Personen stehe, die im Visier systematischer Gewalt sind – einschließlich, aber nicht nur rassifizierender, queer- und transfeindlicher Gewalt, Frauenfeindlichkeit, Diskriminierung aufgrund von Alter oder Behinderung – was sich in einen persönlichen Slogan von mir übersetzen lässt, der lautet: Wenn du marginalisiert wirst, bist du Schwarz. Mein Schwarzsein ist jedoch nicht anti-weiß; es richtet sich gegen Unterdrückung und gegen weiße Vorherrschaft.

Mit meiner Ausdrucksform von Schwarzsein erkenne ich an, dass wir alle auf Systeme von Dominanz und Unterdrückung getrimmt worden sind. Doch es liegt an den Menschen, daran zu arbeiten, dass sie an der Aufrechterhaltung der Dominanz nicht mehr mitwirken. Mit meiner Ausdrucksform des Schwarzseins fordere ich außerdem, dass diese Arbeit tatsächlich geleistet wird. Wenn weiße Menschen mich oder andere Personen über weiße Vorherrschaft reden hören, wird diese Kritik meiner Erfahrung nach tendenziell als persönlicher Angriff gewertet, statt als Einladung, zu begreifen, inwiefern Weißsein in den USA ein Ausdruck von Dominanz ist und bleibt, wenn keine Anstrengungen unternommen werden, diesen Ausdruck zu hinterfragen.

“We must learn to love even our broken hearts.
That doesn't mean that we celebrate or are happy
with the experience of discomfort. We have to love
our pain in order to set it free.”

– Lama Rod Owens



Lieben & Wut

Auszug: Schwarzsein und Zorn

Weiß zu sein, heißt rassistisch zu sein. Darauf wurden die USA aufgebaut. Ich bin durch dieses System zutiefst verletzt, und diese Verletzung bedeutet, dass ich mich sowohl über das System weißer Vorherrschaft als auch darüber ärgere, dass weiße Menschen diesem System weiterhin alles abkaufen.

Als ich mit der Meditationspraxis begann, musste ich mich mit schwierigen Gemütszuständen wie zum Beispiel Wut auseinandersetzen. Schon früh in meiner Praxis wusste ich, dass meine Wut wichtig war und dass sie mit dem Schmerz in Verbindung stand, den ich verspürte, weil ich in diesem Land als Schwarzer aufgewachsen bin. Doch als ich um meine Wut herum nach und nach Raum bekam, erlebte ich in meinem Geist um die Wut herum eine solche Weite, dass ich schon befürchtete, ich könnte weniger Schwarz werden!

Durch diesen Freiraum erlebe ich eine große Gelassenheit. Manche Menschen betrachten meine Gelassenheit vielleicht als Apathie. Ich erlebe im Moment jedoch, dass ich Raum für meine Gefühle habe und damit auch die Handlungsfähigkeit zu entscheiden, wie ich darauf reagieren will. Wenn ich sauer bin, kann ich die Energie des Ärgers spüren, aber ich bin nicht in einem zwanghaften Verhältnis zu dieser Energie gefangen. Diese Gelassenheit ist ein Ausdruck von Weisheit in Bezug auf alle meine Gefühle.

Ich bin Schwarz und vieles mehr. Aber als Schwarz identifiziert zu sein, bedeutet nicht, dass ich auch mit Wut identifiziert bin. Schwarzsein ist mit einer erheblichen Verwundung und Traumatisierung verbunden, weil ich eine weiß-suprematistische Kultur überleben und das transhistorische Trauma meiner Vorfahren tragen muss, die dieselbe Traumatisierung überlebt und unbewusst an mich weitergegeben haben. Doch durch meine Meditationspraxis habe ich eine Erfahrung von Schwarzsein, die auf Resilienz, Gemeinschaft, tiefer Freude trotz Gewalt und auf profunder Dankbarkeit für meine Kultur beruht, die Marginalisierung dauerhaft in etwas verwandelt, was wir feiern können. Mein Trauma und meine Wut sind bei diesem Fest immer noch dabei, aber sie bestimmen nicht, was Schwarzsein bedeutet. Sie sind nur ein Teil der Kämpfe, die das Leben in diesem System mit sich bringt.

“And the thing about white colonialist fear and rage is that I have nothing to do with it but my body still becomes a receptacle for this unmetabolized woundedness. At the end of the day I find myself hauling not just my truma but also the trauma of whiteness.”

– Lama Rod Owens

Lieben & Wut

Auszug: Meditationsübung



Meditation ist zwar die Wurzelpraxis dieses Textes, aber es gibt viele Möglichkeiten, Meditation zu praktizieren. Meditation bedeutet nicht unbedingt, mit verschränkten Beinen auf einem Kissen zu sitzen. Du kannst auf dem Boden oder einem Stuhl sitzen, dich hinlegen oder gehen.

Beginne damit, dass du deinen Körper fragst, was er jetzt gerade braucht. Nimm dir ein paar Augenblicke Zeit zum Zuhören. Lass ihn antworten. Und gib ihm nach. Auch hier gilt: Gib dir immer viel Raum, um zu entscheiden, wie du dich zu deinem Körper verhalten willst. Die Arbeit und der Prozess des Embodiment können sehr befreiend, aber auch sehr schmerzhaft sein. Ich möchte dich ermutigen, freundlich und gütig zu deinem Körper zu sein.

Erlaube deinem Körper, eine Haltung einzunehmen, in der du mit gutem Gefühl so lange praktizieren kannst, wie du dir vorgenommen hast. Ziel dieses Prozesses ist es, ablenkenden Schmerz so weit wie möglich zu reduzieren. Für manche von uns, mich manchmal eingeschlossen, sind schmerzhaft empfundene Empfindungen häufig störend. Hier lautet die Praxis, diesem Schmerzempfinden Raum zu geben und gleichzeitig den Schmerz durch Anpassungen weiter zu minimieren und zu bewältigen.

Denke daran, dass dein Körper einzigartig ist und andere Schmerz- und Trauma-Narrative mit sich trägt als andere Körper. Wenn du dich in deinen Körper begibst, sei vorsichtig. Wenn du mit bestimmten Erfahrungen nicht sitzen kannst, mache bitte eine Pause.

Fühle dich nur so tief ein, wie du dich bereit fühlst. Richte jetzt deine Aufmerksamkeit auf das Gewicht deines Körpers und, falls du sitzt, fühle dich von deinem Sitz getragen, falls du liegst, spüre den Boden unter deinem Körper, oder falls du stehst, spüre den Boden unter deinen Füßen.



Lieben & Wut

Auszug: Ein Gespräch über Liebe und Wut

zwischen Lama Rod Owens
und Kate Johnson,
buddhistische Lehrperson und Autor*in

Lama Rod Owens: Ich würde sagen, Wut war eigentlich das erste Material, mit dem ich arbeiten musste und womit meine Praxis begann. Tatsächlich gab es in meinem Umfeld fortgeschrittene Praktizierende, die anfänglich auf mich zugekommen sind, noch bevor ich eine richtige Praxis hatte. Sie kamen auf mich zu und sagten: »Rod, ich glaube, du hast ein Problem mit Wut.« Ich konnte das nicht verstehen, so normal war es für mich geworden. Leute kamen zu mir, baten mich zum Gespräch und versuchten mir zu vermitteln, so und so erlebe ich dich. Für mich war das dann so, okay, fick dich, und ich konnte diese Reaktion nicht als Ausdruck von Wut erkennen.

Kate Johnson: Diese Reaktion darauf, wenn dir gesagt wird, dass du wütend bist.

LRO: Ja, sie war mir so sehr in Fleisch und Blut übergegangen, Wut war so sehr Teil meines Lebens, und ich war stark im Aktivismus engagiert, deshalb war sie eigentlich ein Antrieb für mich. Aber als ich etwa Mitte zwanzig war, begriff ich allmählich, wovon die Leute sprachen. Durch eine schwere Depression habe ich dann zum ersten Mal verstanden, welche Auswirkungen die Wut auf mein Erleben hat.

KJ: Welche Beziehung bestand zwischen der Wut und der Depression?

LRO: Mir wurde klar, dass sich die Wut tiefgreifend umgewendet hatte, ich also zum Beispiel nicht offen wütend handelte. Ich hatte sie umgelenkt und tief verinnerlicht. Dadurch begann der Prozess, der bei mir zur Depression geführt hat. Und ich glaube, ich hatte solche Bedenken, Wut nach außen zu tragen, weil es für einen Schwarzen Mann gefährlich war, seine Wut nach außen zu tragen.

KJ: Ja, als du gesagt hast, dass die Lehrpersonen auf dich zugekommen sind und gemeint haben: »Ich nehme deine Wut wahr«, war das so ein sensibler Punkt, denn ... Als Schwarze Frau erlebe ich es oft, dass die Leute, wenn ich ein anderes Gefühl zum Ausdruck bringe, etwa Aufregung oder Traurigkeit oder Angst, dann behaupten, oh je, du bist wütend, du bist wütend; und das kann sehr verletzend sein. Deshalb war es schwer, mit meiner eigenen Wut umzugehen, denn ich bin ja so sehr damit beschäftigt, die Leute davon zu überzeugen, dass ich wirklich nicht wütend bin, wenn ich nicht wütend bin. Und wenn ich dann tatsächlich einmal wütend bin, denke ich, oh je, das ist genau das, wovor andere Leute Angst haben.

LRO: Genau. Ich glaube, als Menschen mit Schwarzem Körper bewegen wir uns übersensibel durch die Welt und kennen die Konsequenzen, wenn wir äußerlich erkennbar wütend sind. Wir wissen, wie argwöhnisch wir überwacht werden können, und dass dieser Argwohn für uns lebensgefährlich werden kann. Deshalb habe ich tatsächlich nach der Benimmregel gehandelt, bloß keine Wut zu zeigen, weil ich am Leben bleiben wollte. Und nun werde ich in meiner Situation im

Lieben & Wut

Auszug: Ein Gespräch über Liebe und Wut

zwischen Lama Rod Owens

und Kate Johnson,

buddhistische Lehrperson und Autor*in



Zusammensein mit anderen Menschen sehr leicht als netter Schwarzer Mann abgestempelt. Das entwertet mich dann vollständig als Person, die Wut aufgrund von Ungerechtigkeit empfindet und tatsächlich aus tiefstem Empfinden auf etwas anspricht, was mich in Gefahr bringt. Wenn ich aber doch Wut zum Ausdruck bringe, werde ich wegen meines Tons gemäßregelt.

Kate Johnson: Ja, widerlich!

Lama Rod Owens: Die Leute sagen dann: »Dein Ton gefällt mir nicht.« Aber um meinen Ton geht es überhaupt nicht.

KJ: Stimmt, stimmt. Nach dem Motto, ich rede erst wieder mit dir, wenn du dich beruhigt hast, klar?

LRO: Und das löst bei mir wiederum solche Wut aus – im Sinne von, ist mir doch egal, was du denkst, ich kommuniziere trotzdem mit dir. Es spielt also keine Rolle, ob du dichtmachst oder abhaust; ich bleibe dran.

KJ: Genau (lacht). Ich bleibe an dir dran und kommuniziere.

LRO: Stimmt. Genau das geschieht bei mir und in meiner Praxis. Ich musste es echt loslassen, dass mir solche Strategien etwas ausmachen. Wenn ich also zu hören bekomme: »Dein Ton gefällt mir nicht. Ich glaube, Du bist wütend. Das höre ich mir nicht an«, dann sage ich: »Na gut. Das ist dann dein Problem.« Das macht mir nichts aus, weil ich tatsächlich versuche, meinem Erleben Raum zu geben. Ich weiß, dass ich mich früher dieser Zensur durch andere Menschen gebeugt habe. Und das war tatsächlich ein Grund für die Art meines Leidens.

In meiner Dharma-Ausbildung und im Retreat konnte ich allmählich erkennen, dass meine Wut berechtigt war und dass sie mich etwas lehren wollte. Es gibt Dharma-Gemeinschaften, in denen uns beigebracht wird, dass wir unsere Wut unterdrücken müssen und dass Wut falsch ist, dass die Wut in unseren Dharma-Räumen keinen Platz hat. Das ist noch so eine Strategie, die diese Räume nutzen, um Körper zu kontrollieren, um Körper zu überwachen. Verstehst du? Denn unsere Wut, besonders wenn wir uns in Dharma-Räumen befinden, unsere Wut hilft uns nämlich tatsächlich, Dinge genau wahrzunehmen, die sich echt daneben anfühlen. Ich bin nicht nur einfach wütend, weil ich Bock drauf habe.

KJ: Stimmt, oder weil es Spaß macht, oder weil ich ein Problem habe.

Lieben & Wut

Auszug: Ein Gespräch über Liebe und Wut

zwischen Lama Rod Owens

und Kate Johnson,

buddhistische Lehrperson und Autor*in

Lama Rod Owens: Ja, wütend zu sein, ist nicht cool. Es ist kein Trend, dem die Kids hinterherlaufen. Wut ist eigentlich ein Hinweis auf eine echte Verletzung, auf Schmerz.

Kate Johnson: Ich glaube, es wäre wunderschön, wenn wir uns in unseren Dharma-Räumen oder in unseren Aktivismus-Räumen oder einfach im Freun*dinnenkreis darauf einigen könnten, Wut nicht zu problematisieren, sondern wirklich wahrnehmen zu wollen, worauf die Wut hinweist. Damit wir die Informationen zu Tage fördern können, die diese Erfahrung enthält.

LRO: Es ist in Ordnung, wütend zu sein. Es ist in Ordnung, wenn wir die Erfahrung machen, dass wir im Moment stocksauer sind. Ich werde mich davor nicht verstecken; ich werde diese Erfahrung nicht verdrängen; ich werde sie aushalten und mich darum kümmern. Selbst wenn sie nicht legitim ist – vielleicht kommt sie von der Fixierung auf das Ego, was bei Wut ja der Fall ist – aber ich werde ihr dennoch Raum geben, damit sie da sein kann.

KJ: Der Erfahrung der Wut Raum geben: Machst du das so? Du sagst einfach: »Es ist in Ordnung, dass ich gerade wütend bin.«?

LRO: Ja. Es ist in Ordnung, weil ich versuche zuzulassen, dass ich Raum habe, um die Wut wahrzunehmen. Denn wenn ich sie nicht wahrnehme, wenn ich sie nicht bemerke, dann beginne ich, unbewusst darauf zu reagieren, und genau da beginnen die Verletzungen – für mich, für andere Menschen und auch in Beziehungen. Davon abgesehen, ja, ich bin wütend und ich kommuniziere tatsächlich aus dieser Wut heraus. An dieser Stelle kommen Achtsamkeit und Gewahrsein ins Spiel. Dann habe ich so praktiziert, dass ich tatsächlich kommunizieren kann, während ich wütend bin. Das ist eine heikle Geschichte.

“When I am loving, I am practicing acceptance;
and when I am being loved, I am being accepted.”

– Lama Rod Owens

