„Anweisungen für den Koch: Rezepte für ein gelungenes Leben“

Fragen zur Diskussion

Diese Fragen sind zur Reflexion und Diskussion im Klassenzimmer und in kleinen Gruppen gedacht. Bei dieser Art von Diskussion sind alle Beiträge und Kommentare willkommen und werden respektiert. Diese Fragen können nach jedem der Kapitel der DVD verwendet werden oder nachdem man den gesamten Film gesehen hat.

Kapitel 1: Eröffnung – Ein gelungenes Leben leben

In der Eröffnungsszene antworten Stimmen aus dem Hintergrund auf die Frage: „Was bedeutet es, ein gelungenes Leben zu leben?“
Wie würden Sie diese Frage beantworten?
Wie war Ihre Reaktion auf einige der Antworten im Film?

Kapitel 2: Der erste Gang – Rezepte für das spirituelle Leben
Wie man Zen-Koch wird

Was ist für den Umgang von Zenmeister Bernie Glassman sowohl mit dem Kochen als auch mit den Zenübungen charakteristisch? Im gesamten Film kommt die Metapher von der Vorbereitung und dem Kochen einer Mahlzeit zur Anwendung. War diese Metapher hilfreich für Ihre Reflexionen oder nicht?

Kapitel 3: Anfängergeist

Wie würden Sie den Zustand des „Nichtwissens“ beschreiben? Wie läßt sich der Zustand des „Nichtwissens“ erreichen, der auch als „Anfängergeist“ beschrieben wird? Bernie sagt „geh nicht mit einer festgelegten Sprache oder Idee oder Handlungsweise in eine Situation hinein“. Wie soll das möglich sein? Welchen Nutzen hat es, nicht auf eine Geisteshaltung, Idee oder Daseinsweise festgelegt zu sein?

Kapitel 4: Der zweite Gang – Rezepte für das Lernen
Die Küche zu reinigen bedeutet, den Geist zu reinigen

„Wenn man also anfängt zu kochen, wenn man irgend etwas zu tun anfängt, dann kann man die Metapher den Raum reinigen interpretieren als nicht einer bestimmten Gedanken oder Sache verhaftet zu sein“.
Die Grundsätze, die Bernie aufzählt, sind: Nichtwissen, Zeugnisgeben und liebevolles Handeln. In welcher Verbindung steht „Nichtwissen“ zu der Metapher von „die Küche zu reinigen bedeutet, den Geist zu reinigen“? Wie schwierig ist, „den Geist zu reinigen“, wenn man meditiert, betet oder einfach nur nachdenkt? Welchen Sinn macht es, die Küche und die Küchenutensilien zu reinigen, wenn sie schon gereinigt wurden? Gehen wir oft an die Zubereitung einer Mahlzeit oder an ein neues Projekt oder die Meditation mit vorgefertigten Ideen heran, was wir tun oder erreichen müssen? Wie können wir für diese Erfahrungen „offen“ werden?

Kapitel 5: Grundlegende Zutaten

Bernie betrat die Küche und warf mit Anfängergeist einen Blick in den Kühlschrank. Er hatte keine fertige Idee, was er kochen würde, bis er sah, welche Zutaten tatsächlich vorhanden waren. Oft tun wir Dinge nicht, weil wir behaupten oder denken, wir hätten nicht die richtigen Zutaten. Wie geht Bernie damit um? Was meint er, wenn er davon spricht, sogar mit den Zutaten zu arbeiten, von denen wir glauben, dass sie nicht da sind?

Kapitel 6: Wie man kocht

Was heißt es, wenn man versteht, was die Zutaten zu mir sagen?
Wie steht das mit dem Grundsatz vom „Zeugnisgeben“ in Verbindung?

Kapitel 7: Der dritte Gang: Rezepte für den Lebensunterhalt

„Wir leben nicht um zu essen. Wir essen, um zu leben. Ebenso sollte unser Lebensunterhalt es uns er möglichen, zu leben und nicht umgekehrt."
Wie verstehen Sie diese Aussage?

Kapitel 8: Zeit und Geld

In diesem Abschnitt spricht Bernie sehr konkret über Dinge, die für das Leben und fürs Geschäft notwendig sind. „Zeit und Geld sind beides essentielle Bestandteile im Mahl unseres Lebens. Keiner von uns kommt ohne sie aus." Wie machen sich diese essentiellen Zutaten oft im Leben bemerkbar? Wie könnten wir möglicherweise zu einer neuen Sicht dieser essentiellen Zutaten finden, wenn wir danach streben, „ein sinnvolles Leben" zu leben?
Bernie sagt, dass wir – ob nun im gewöhnlichen oder im Geschäftsleben – manchmal unseren Horizont erweitern müssen, wenn wir nur uns selbst oder unsere Familie und Freunde als Ressourcen für das Geld sehen, das wir vielleicht brauchen, um einen Betrieb hochzuziehen, dann beschränken wir uns damit. Wie können wir unser Blickfeld weiten, so dass es viele unterschiedliche Gebiete und Ressourcen umfasst, die uns vorher zu fehlen schienen?

Kapitel 9: Die Greyston Bäkerei

Welche Ressourcen waren bei der Planung der Gründung der Greyston Bäkerei notwendig? Wie unterschied sich dieses Unternehmen hinsichtlich Geld und Ressourcen, wie zum Beispiel Angestellten, von konventionelleren Geschäftsideen? Warum ist dies für eine Person oder Gruppe wichtig, die Sozialarbeit leisten möchte(n), um damit zu einem sinnvollen Leben beitragen möchte?

Kapitel 10: Der vierte Gang: Rezepte für soziale Veränderungen
Für wen kochen Sie?

„Zen-Köche kochen für andere, weil sie erkannt haben, dass die Trennung zwischen ihnen und den anderen eine Illusion ist. Wir sind alle eins, untereinander verbunden und voneinander abhängig."
Für wen kocht Bernie? Wie hat das Verständnis dieser Metapher zu den sozial verantwortlichen Projekten beigetragen, in die Bernie und seine Stiftung involviert sind? Warum ist dies sinnvoll?

Kapitel 11 & 14: Das Greyston Family Inn und Issan Haus

Bernie sagt über die sozialen Handlungen der Zengemeinde, sie seien aufgrund der wesenhaften „Einheit und gegenseitigen Verbundenheit des Lebens" ausgeführt worden. Was bedeutete diese Aussage? Wie haben Sie dies in den Abschnitten über das Greyston Family Inn (die Kindertagesstätte) und Issan Haus (die Aidskrankeneinrichtung) erlebt?

Kapitel 12 & 13: Baby Buddhas und Das ist kein Abfall

Diese zwei Abschnitte stehen in enger Verbindung. In beiden geht es um Obdachlose, ins Abseits gedrängte Kinder, Kinder mit Entwicklungsstörungen, sowie um die Übersehenen und Ignorierten in unserer Gesellschaft: die Drogenabhängigen, die Armen. Warum nennt der koreanische Zenpriester die Kinder „Baby Buddhas"? Wie kann uns der Satz „das ist kein Abfall" helfen, andere neu zu sehen? Wie wichtig ist es für uns, zu erkennen, dass Menschen und Dinge „kein Abfall" sind?

Kapitel 15: Der fünfte Gang: Rezepte für die Gemeinschaft
Dienen und Geben

„Der Zen-Koch gibt immer dem Gemeinwesen und der Erde selbst eine Opfergabe zurück. Wir geben und empfangen immer gleichzeitig – es läuft in beide Richtungen."
Im Film bereitet Bernie eine Mahlzeit vor und schenkt sie dann seinen Gästen. Was ist die Bedeutung dieser Gabe? Warum sieht man sie nicht einfach nur als Mahlzeit? Und was geschieht, wenn ein unerwarteter Besucher erscheint? Wie wird so etwas zu einem Mittel der Erneuerung der Gabe und des Dienstes?

Kapitel 16: Indras Netz

Bei Indras Netz geht es um die gegenseitige Verbundenheit des Lebens. Sind wir und alle Dinge wirklich untereinander verbunden? Diskutieren Sie, wie es sich damit in unseren Familien, unserer Nachbarschaft, unseren Städten, Nationen, mit der ganzen Welt verhält. Sind wir mit unserer Umwelt verbunden? Wie würden Sie diese Verbindung beschreiben?

Kapitel 17: Wie man essen sollte

„Wenn wir dieses Mahl anbieten und servieren, ernähren wir nicht nur Menschen oder bringen ihnen das Kochen bei – wir lehren und inspirieren sie, selbst anderen Menschen das Kochen beizubringen und diese Gabe wieder anderen weiterzugeben."
Wiederum geht es um die gegenseitige Verbundenheit des Lebens und den dritten Grundsatz: liebevolles Handeln. Wie reimt sich das zusammen: Wie wird liebevolles Handeln im Film und schließlich bei der Mahlzeit gesehen, die angeboten und serviert wird? Inwiefern ist die simple Handlung der Vorbereitung und des Servierrens einer Mahlzeit eine Metapher für ein sinnvolles Leben? Wie stellt sie sich im wachsenden Netz des Verbundenseins dar? Wie könnte sie sich darstellen?

Kapitel 18: Den Tisch abräumen und neu beginnen

Was ist der springende Punkt, wenn man immer wieder aufs Neue beginnt? Inwiefern ist die Idee des Untereinanderverbundenseins des Lebens und des liebevollen Handelns ein fortlaufender Prozess?

Abschließende Diskussionsfragen:

Einer der weniger oft diskutierten Grundsätze ist das „Zeugnisgeben", das aber dennoch über den ganzen Film hinweg subtil präsent bleibt. Wie würden Sie „Zeugnisgeben" definieren? Und wie wurde es im Film gezeigt?
Jetzt, wo Sie den Film gesehen haben, schauen Sie sich die Fragen in Kapitel 1 zu einem gelungenen Leben an. Wie würden Sie die Frage jetzt beantworten?
Hat Ihnen der Film geholfen, die Zen-Herangehensweise an ein sinnvolles Leben besser zu verstehen? Wenn ja, wie hat er Ihnen geholfen, Ihre Gedanken zu klären?
Was könnten Sie selbst tun, um ein sinnvolles Leben zu führen?
Was nehmen Sie von dem Film und seiner Botschaft mit?

Zusätzliche Szenen:

Zen-Meditation:

Worum geht es Bernie zufolge bei der Zen-Meditation? Um welche drei Teile geht es bei der Zen-Meditation? Und warum?

Straßenexerzitien:

Bernie zufolge bringen die meisten Menschen, die zu Straßenexerzitien gehen, Sorgen wegen Essen und Angst vor Übergriffen mit. Mit welchen zwei Haupterfahrungen gehen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach den Exerzitien nach Hause? (Mangel an Bestätigung und Müdigkeit) Diskutieren Sie, wie diese erfahren werden und warum? Wie reagiert die Schauspielerin Ellen Burstyn ihren eigenen Angaben zufolge mittlerweile auf Obdachlose, wenn sie ihnen auf der Straße begegnet und warum? Wie würde es Ihnen gehen?

Das Auschwitz-Retreat:

Was hat Bernie dazu gebracht, dieses Retreat zu beginnen? Wer kommt zu diesem Retreat? Inwiefern ist Auschwitz ein heiliger Ort? Inwiefern ein Ort der Heilung?

© 2009 Loyola Productions Munich GmbH, Kaulbachstr. 22a, 80539 München, www.lp-muc.com