

Selbsterfindung und Abschied vom Ich

Eine Zen-Perspektive für lebenslanges Lernen

Von Herbert Gerl

Ruhig sitzen, nichts tun.
Der Frühling kommt, und das Gras
wächst von selbst.
(aus der Zenrin-Anthologie von 1688)

1 Unterscheidungen

Auch wenn ich nicht befugt bin, mich in irgendeiner Weise „offiziell“, also qua Amt als ordinerter Lehrer über Buddhismus oder Zen zu äußern, möchte ich in der folgenden Skizze doch einige Hinweise geben: auf eine spezifische Art zu denken, zu empfinden und zu handeln, die sich von unseren westlichen, im Kern jüdisch-christlich geprägten Vorstellungen und Handlungsmustern unterscheidet; sich allerdings am Ende - d.h. da, wo durch Aufklärung und einen Akt der „Selbstaufhebung“ (Nietzsche) christlicher Glaube und seine metaphysische Weltsicht zu Ende gegangen sind - doch in mancherlei Hinsicht mit dem berührt, was in den elaborierten Humanwissenschaften heute an Einsichten über den Menschen, sein Weltverständnis und die Logik seines Handelns und Verhaltens festgehalten werden kann. Dies umso mehr, als ich mich in diesem Beitrag, neben einer Reflexion eigenen Tuns, vornehmlich auf Quellen stützen möchte, die einem „westlichen“ Zen-Weg und Zen-Verständnis zuzuordnen sind. Einem Verständnis also, das seinerseits bereits das in sich aufgenommen und verdaut hat, was als Ertrag solcher Aufklärung unser Denken prägt: die Hinterfragung jedweden Dogmas, jedweder Autorität, jedweder Tradition, die nur sich selbst, und keine prüfbar Argumente geltend machen kann; ebenso eine unerschrockene Durchleuchtung und Analyse von Handlungs- oder Verhaltensmotiven, die auch da noch nachfragt, wo die Motive solchen Handelns oder Verhaltens sich hinter moralischen oder pseudomoralischen Formeln verstecken möchten.

Dieser Hinweis auf die Notwendigkeit von Aufklärung ist aus mehreren Gründen wichtig.

Zum einen hat sich Zen - dies ist ohne Umschweife einzuräumen - im Laufe seiner Geschichte als nicht unanfällig für politische und auch psycho-physiologische Verirrungen erwiesen. Beispielhaft sei nur an das grandiose ethische und politische Versagen vieler Zen-Meister in Japan in der Zeit des Faschismus erinnert (sh. im einzelnen Binder, 2009, S. 127 ff.). Auch weist das Meister-Schüler-Verhältnis in traditionellen Zen-Klöstern unverkennbar autoritäre, wenn nicht gar sadistisch-masochistische Züge auf.

Zum andern aber: Ein aufgeklärter Zen-Weg hat den unschätzbaren Vorteil, kein Glaube zu sein, keine Offenbarung und keine Dogmatik zu besitzen. Das heißt umgekehrt: Zen beruht auf einer anderen, einer in letzter Konsequenz empirischen Grundlage. Alles, was gesagt wird, muss, im Prinzip für jedermann, überprüfbar und nachvollziehbar sein. Das heißt weiter: Anders als die Offenbarungsreligionen, die an eine vorgeblich unüberholbare und unkritisierbare jenseitige Botschaft (einschließlich ihrer surrealen Elemente) rückgebunden sind und diese allenfalls in mühsamen, fragwürdigen und für Rückfälle anfälligen Prozessen des Uminterpretierens und unauffälligen Weglassens für heutige Ohren annehmbar machen können, ist Zen kritisierbar, folglich entwicklungs- und lernfähig, offen für neue Erfahrungen und Einsichten, nur der Plausibilität seiner Aussagen verpflichtet.

Schließlich sei, mit einem der besten Kenner der östlichen Weisheitslehren, vorweg - als Warnung und Trost - festgehalten: Zen und der Zen-Weg sind für uns (als „westlich“ sozialisierte Leser) weder leicht verständlich,

- „der Zen-Buddhismus stellt eine Lebenseinstellung und eine Lebenspraxis dar, die sich in keiner Weise den formalen Kategorien heutigen westlichen Denkens fügen. Er ist weder Religion noch Philosophie; ist auch keine Psychologie und kein anderer Wissenschaftszweig“ (Watts 1990, S.19)

noch sind sie das ganz Andere, das schlechthin Fremde:

man darf „nicht annehmen, dass diese Dinge so ausgesprochen chinesisch oder japanisch sind, dass sie sich an keiner Stelle mit unserer eigenen Kultur berühren“ (a.a.O. S.20).

Dabei ist zu bedenken, dass diese Skizze weder eine Anleitung zur Zen- Praxis sein kann, noch bloßes „Zen-Geschwätz“ (Beck) bleiben darf, d.h. ein Klappern mit einschlägigen Vokabeln oder Formeln, die es versäumen, die zugrunde liegenden Realitätserfahrungen anschaulich und begreifbar zu machen. Sie will vielmehr pointiert und kritisch darstellen, was bei einer genauen Wahrnehmung der Wirklichkeit menschlichen Denkens, Fühlens und Handelns aus der besonderen Perspektive des Zen sichtbar wird.

Sie grenzt sich folgerichtig auch von dem ab, was man als „Pastoren-Zen“ bezeichnen könnte: von dem Versuch, mit Hilfe theologischer Akrobatik das christliche Paradigma und seine „Offenbarungen“ (Schöpfergott, Erbsünde, Trinität, Erlösung am Kreuz, persönliches Gericht usw.) beizubehalten und mit der Zen-Perspektive, die all dies nicht nur nicht kennt, sondern solcherlei Gedankenkonstruktionen für abwegig hält, in eine Konvergenz zu zwingen. Da soll zusammengespannt werden, was nicht zusammengehört. Solche Formen intellektueller Biegearbeit, die die Setzungen eines „Glaubens“ festhalten will, die sie nur zufolge eben dieses Glaubens nicht loslassen darf, finden hier nicht statt. – Der Gegenbegriff zu einer Theologie, die viel und eifrig von Dingen redet, die sie nicht sehen und nicht wissen kann, ist das „erhabene Schweigen“ Buddhas. Er signalisiert damit seinen Unwillen, sich in metaphysische Diskurse verwickeln zu lassen, deren Ergebnisse - es sind allesamt Spekulationen - nicht nur immer neue Diskussionen und Spekulationen hervorbringen, sondern von dem ablenken, was für ihn im menschlichen Leben einzig hilfreich und notwendig ist: wahrzunehmen, was ist, und zu tun, was getan werden muss.

2 Was ist Zen?

Eine Antwort in Form einer Parabel

In einer kleinen Geschichte, die den Zen-Weg und die Hindernisse auf diesem Weg anschaulich machen soll, erzählt Ch.J.Beck von einem Menschen, der sich auf diesen „Weg der Selbstbefreiung“ gemacht hat, aber trotz vielfältiger Bemühungen während vieler Jahre nicht so recht vorangekommen ist. Schließlich, eines Abends (an dieser Stelle steigen wir in die Parabel ein) sagt Mushin (so heißt dieser Mensch) zu sich:

„Ich werde die ganze Nacht sitzen. Ich weiß nicht, warum ich das will, aber ich werde es einfach tun‘. Für ihn bedeutete das Sitzen nicht mehr Ausschau halten nach etwas, besser werden oder heilig werden wollen. All diese Ideen hatten sich schon vor Jahren verflüchtigt. Für Mushin gab es nichts als Sitzen: Er hörte die feinen Geräusche der Nacht. Er spürte die kühle Nachtluft. Er freute sich über die Veränderungen in seinem Körper. Mushin saß die ganze Nacht, und bei Tagesanbruch...“

Da wollen wir Mushin und diese Parabel (Beck 1990, S. 304) erst einmal verlassen (wir kommen später darauf zurück) und fragen, was an dieser Erzählung bis dahin bemerkenswert ist.

Ich denke dreierlei:

Zum einen der Sachverhalt, dass das genannte „Sitzen“ absichtslos, ohne Kalkül geschieht. Es gibt für dieses Tun keine bewusste Zielsetzung, es gibt keinen erwartbaren Nutzen.- Ist so etwas möglich? Vielleicht kann der Impuls zu solchem Tun am besten als ein Offensein für unvorhersehbare Erfahrungen, als eine Art entspannter Neugier beschrieben werden, als eine Lust am Experiment (auf eigene Kosten). Dahinter stehen Fragen, etwa: Was geschieht mit mir, wenn ich „ruhig sitze, nichts tue“? Was wird wahrnehmbar, wenn ich einfach alles sein lasse (alles *Sein* einfach lasse)? Was zeigt sich, wenn ich nicht eingeklemmt bin in meine Gewohnheiten, in meine Wünsche und Konditionierungen?

Ein solcher Impuls, etwas ohne Erwartung „einfach zu tun“, bringt in seinem Vollzug nur sich selbst zum Ausdruck, das Tun wird nicht erst von einem Ergebnis her gerechtfertigt. Es bedarf keiner Rechtfertigung, es ist in sich in Ordnung.- Solches Tun kommt, im Unterschied zu dem, was in der Parabel erzählt wird, in unserer dezidiert christlichen oder auch christlich-säkularisierten Kultur kaum vor. Außer vielleicht in Momenten eines kindlich-selbstvergessenen Spiels wird gehandelt, um etwas zu erreichen. Dieses „Um - zu“ ist aufs Engste mit allem Wollen und Bestreben verknüpft, ja mit ihnen beinahe ununterscheidbar verwachsen. Es gibt allen Handlungen allererst Sinn, „Sinn und Zweck“ sind zu Synonymen geworden. Das bloße Dasein, eine „reine“ Gegenwart genügt nicht. Der Bezug auf eine künftige Belohnung, das Versprechen einer wie auch immer gearteten Erfüllung (religiös-surreal das Erlangen der ewigen Seligkeit im Jenseits; diesseitig der Versuch, ein sorgenfreies Leben zu erreichen und abzusichern) sind kennzeichnend.

Damit aber büßt die Gegenwart des Tuns ihren eigenen und eigentlichen Schwerpunkt ein, er wird in ein Außerhalb und Nachher verlagert. Eine Art Advent, das Warten auf etwas, das erst noch kommen soll, ein ungestillter Hunger, ein permanentes Noch - nicht wird zum beherrschenden Lebensgefühl und Lebensmuster - mit absehbaren und tiefgreifenden psychischen Folgen: erfülltes Leben ist nirgendwo hier und niemals jetzt. Es wird verschoben, es wird vertagt. Die Vorläufigkeit wird für alles, was getan wird, konstitutiv. Das Christentum hat das Kunststück fertig gebracht, eine ganze Kultur auf ein Später

zu programmieren; für die Gläubigen auf ein ungreifbares Nach-dem-Tode, heute für die Mehrzahl derer, die nicht glauben, auf ein nie erreichbares Irgendwann und Irgendwo.

Zweitens: Mushin will durch das Sitzen nicht „besser“ oder „heilig“ werden. Was heißt das? Es fällt christlich orientiertem Denken, ja selbst nachchristlichen (freilich die Struktur solchen Denkens immer noch in sich tragenden) Vorstellungen schwer, solche Aussagen richtig zu verstehen. Hier werden in einer souveränen Weise vorgefertigte Schemata einer moralischen Interpretation menschlichen Tuns zurückgewiesen. Es geht demzufolge bei diesem Tun gar nicht vorrangig um Gut oder Böse, um Sollen oder Nicht-Sollen, um das Erfüllen moralischer Vorgaben. Eine sich in den Vordergrund schiebende moralische Perspektive verhindert gerade das, was hier für menschliches Handeln entscheidend ist: seine Realitätsangemessenheit; d.h. eine möglichste, weder durch Genoch durch Verbote behinderte, weder durch Konventionen noch durch Traditionen oder Ideologien beeinträchtigte Genauigkeit der Wahrnehmung von Realität. Erst dann kann sich von selbst zeigen, was zu tun ist. Erst wenn die Verblendungen beseitigt sind, stellt sich ein Können ein. Erst dann bin ich in der Lage, das Richtige zu tun: das, was der Wirklichkeit entspricht.

Halten wir dagegen: Christliche Moral argumentiert mit einem jenseitigen, dem menschlichen Geschöpf (wie der gesamten geschöpflichen Realität) gegenüberstehenden Schöpfer und obersten Gesetzgeber, der allem menschlichen Tun und Lassen eine Einteilung in Gut und Böse vorgibt. Das menschliche Geschöpf, in seinem natürlichen Erkenntnis- und Unterscheidungsvermögen durch eine „Erbsünde“ grundsätzlich gehandicapt und verunsichert, ist folgerichtig - so der Glaube - auf solche jenseitigen Vorgaben angewiesen und kann diese nicht ungestraft außer Acht lassen. Dieser „Knoten der Moral“ (Nietzsche) ist - zufolge dieser Vorstellung - allem Dasein eingeknüpft und unauflösbar festgezogen (vgl. Die Fröhliche Wissenschaft, Nr. 153).

Stellen wir uns ein kleines, unauffälliges, dennoch kennzeichnendes Beispiel für eine solchermaßen metaphysische - und insofern problematische - Verankerung von Moral vor Augen. Die kirchliche Hilfsorganisation „Brot für die Welt“ wirbt (im Januar 2008) mit einem Plakat für Spenden. Der Text lautet: „Fair geben, fair sorgen, fair teilen. Gottes Spielregeln für eine gerechte Welt.“ - Was ist falsch daran? Sehen wir genau hin. Sicherlich: dieser Text ist von Werbeprofis „getextet“. Aber es ist doch kein Zufall, was hier inhaltlich ausgesagt wird: wir geben „Brot für die Welt“, nicht weil bedürftige Mitmenschen das brauchen, sondern um einer mit göttlicher Autorität ausgestatteten Regel zu genügen. Hier manifestiert sich eine, durch ihre theologische Ausrüstung seltsam verdrehte Form von Mitgefühl, in der sich, von ihren Verkündern unbemerkt, ein Kern von Hartherzigkeit versteckt.

So kommt jedes sinnvolle und mit menschlicher Vernunft begründbare Tun, sobald es moraltheologisch, also als Gottesgebot, aufgerüstet und verkündet wird, unweigerlich in ein Dilemma. Die Überflüssigkeit solcher Begründung bringt es in Misskredit. Selbst die Nächstenliebe, mit der sich christlicher Glaube und christliche Moral ja in besonderer Weise auszeichnen möchten, gerät, ungeachtet ihrer Wünschbarkeit, als „Gebot“ in ein Zwielicht. Es ist nicht mehr unterscheidbar, wer der Adressat solchen Tuns eigentlich ist: mein „Nächster“ als mein Mitmensch oder der göttliche Buchhalter, der das Konto meiner guten Taten führt. (Der schlaue Einwand, man könne sich als Christ ja auch ohne Rücksicht auf das Gebot den Menschen zuwenden, ist nicht stichhaltig. Wenn wir genau hinsehen zeigt sich: die menschliche Psyche, wenn sie die verkündete ewige Bedeutsamkeit ihrer „guten Taten“ wirklich ernst nimmt, kann gar nicht mehr davon abstrahieren, dass

solche Taten zuerst und zuletzt *Beiträge zu ihrem eigenen Heil* - und nicht menschenfreundliche Akte - sind. Das Gewicht der Ewigkeit ist unendlich, und es erdrückt damit psychologisch notwendigerweise jede andere Motivation. Im Grunde ist also der Adressat der guten Tat nicht mehr nur „nicht unterscheidbar“ (wie oben gesagt), sondern der eine ewige Beweggrund vernichtet alle anderen.)

Solche Muster einer externen Quelle der moralischen Qualität menschlichen Handelns sind auch in unserer säkularisierten Gesellschaft noch vorherrschend. So sind kennzeichnenderweise im Alltagsdiskurs für „Werte“ immer noch (selbst im gegenwärtigen Missbrauchs- und Prügelskandal wird dies nur schüchtern und punktuell hinterfragt) „die Kirchen“ zuständig, jedenfalls nicht übergebar - als die Institutionen, die einen exklusiven Zugriff auf transzendente Wahrheit für sich in Anspruch nehmen. Diese haben es beispielsweise verstanden, bis in die subtilsten Verästelungen der Gentechnik oder auch der Sterbehilfe hinein sich ein Mitspracherecht in Sachen Moral, wenn nicht gar, wie es ihrem Selbstverständnis entspräche, ein Rede- und Entscheidungsmonopol zu sichern. Ethische Positionen ohne den Rückgriff auf solch vorgeblich jenseitige Legitimation haben es in solcher Umgebung schwer: sie werden der Beliebigkeit verdächtigt. Es fehlt offenbar an Zutrauen zur Kraft menschlicher Selbstverständigung und humanen Mitgefühls.

Demgegenüber wird in der Parabel sichtbar: moralische Vorgaben oder Forderungen aus irgendeinem göttlichen Mund kommen gar nicht vor. Eine Ethik kann nicht von Außen oder Oben kommen, ebenso wenig wie die Rede davon sein kann, dass die Dinge selbst durch einen göttlichen Schöpfungsakt verursacht sind. Es macht also keinen Sinn, nach irgendeiner moralischen Instanz außerhalb unserer selbst „Ausschau zu halten“. Wir sind als Menschen zuerst und zuletzt auf uns selbst, auf unsere Geistesgegenwart, auf die Wahrnehmung der Wirklichkeit unseres Daseins und ein Leben aus dieser Wahrnehmung heraus verwiesen.

Damit sind wir beim *dritten Punkt*.

Mushin sitzt, er ist ganz gegenwärtig: er hört, er spürt, er interpretiert nicht, er fügt nichts hinzu. Er nimmt mit Hilfe und nach Maßgabe seiner sinnlichen Ausstattung und seines Denkvermögens Realität genau wahr. Dieses Wichtignehmen seiner Wahrnehmungen, so wie sie sich ihm zeigen, ohne Anstrengung, ohne Krampf (er „sitzt“ einfach), und der Verzicht auf den Versuch, sich von ihnen abzukoppeln, der wahrnehmbaren Wirklichkeit zu entfliehen und zu metaphysischen Ideen fortzuschreiten, ist kennzeichnend. Dies unterscheidet ihn von all denen, für die die wahrnehmbare Welt auf etwas anderes, Nicht-Wahrnehmbares hindeutet, für die (mit dem Dichter zu reden, der dies für unsere Kultur in eine Formel gebracht hat) „alles Vergängliche nur ein Gleichnis“ ist. Hier ist das Wahrgenommene kein Gleichnis, die Wahrnehmung, die Sinnes- und Geistesgegenwart steht für sich selbst, sie braucht kein anderes, um göltig und lebenserfüllend zu sein.

Vielleicht ist es hilfreich, diese kulturelle Differenz und spezifische Art von Enthaltbarkeit wiederum an einem für den abendländisch - christlichen Typus von Religiosität anschaulichen Beispiel wenigstens anzudeuten. Werfen wir zu diesem Zweck einen Blick auf das „Abendmahl“ Jesu und dessen Wiederholung in der Liturgie der Kirchen. Sofort fällt die sowohl metaphysische wie metahistorische Befrachtung eines im Grunde einfachen, sinnlich erfahrbaren Geschehens in die Augen: das dort gereichte Brot ist - entgegen aller Wahrnehmung - nicht einfach Brot, sondern der „Leib“ Jesu, der Wein nicht nur Wein, sondern sein „Blut“, das „vergossen wird zur Vergebung der Sünden“ (Neues Testament, Matthäus 26,26). – Stellen wir dieser hoch interpretativen, metaphysisch aufge-

ladenen Form von Realitätsbezug und Frömmigkeit einen kleinen Zen-Text gegenüber. Betrachten wir die poetisch-karge (deswegen nicht weniger, wohl aber in anderer Weise fromme) Antwort, die ein Zen-Meister auf die Frage gab, was denn das Besondere der Tee-Zeremonie (als eines für die Zen-Kultur typischen Rituals) sei:

„Vergiss niemals,
dass der Weg des Tees
nichts ist als dies:
Wasser aufbrühen,
Tee machen und Tee trinken.“
(*Sen Rikyu, 16. Jhd.*)

Der Kontrast könnte nicht schärfer sein. Hier wird, bezogen auf jeweils typische rituelle Handlungen - aber durchaus darüber hinausweisend - ein *unterschiedlicher Stil des Umgangs mit Realität* sichtbar. Hier die Wertschätzung und die unüberbietbare Sorgfalt des Umgangs mit alltäglichen Mitteln des Lebens, mit Wasser und Tee - jeder, der an einer Teezeremonie teilgenommen hat, kann dies bestätigen. Auch das begleitende ritualisierte Gespräch schweift nicht ab zu einem Irgendwohin oder Jenseits; es begnügt sich mit einer Betrachtung dessen, was vor Augen liegt oder geschieht. Dort die scheinbare Aufwertung von Brot und Wein durch eine verbale Artistik, die jede Sinnlichkeit (alles Sehen und Schmecken) hinter sich lassen und überbieten will. An die Stelle genauer Wahrnehmung tritt freie, „wilde“ Spekulation. Die scheinbare Überhöhung endet in der Entwertung: keine menschliche Erfahrung, weder Sinneskraft noch Geistesgegenwart, könnte die behauptete wunderbare Verwandlung je einholen. Der „Glaube“ an dieses Wunder hängt als ein Unbegreifliches, als ein *absurdum* in der Luft. Er kann sich auf nichts beziehen oder berufen, was menschliches Dasein ausmacht.

3 Was ist Meditation?

Kehren wir zurück zu unserer Parabel. Wie kann das, was Zen ausmacht, praktisch umgesetzt werden? Wie verändert Zen unser Denken und Empfinden?

Das in der Parabel genannte „Sitzen“ ist der Hinweis auf eine Technik, die mit dem Begriff „Meditation“ auch in unseren Alltagsdiskurs Eingang gefunden hat, ja (als eine exotisch und geheimnisvoll anmutende Praxis) sogar in der Werbung auftaucht und vermarktet wird (z.B. als Urlaubsvergnügen im XY-Club oder als Entspannungsübung für gestresste Manager).

Wenn wir von solchem Unsinn absehen: was ist - in dieser Perspektive - Meditation? Es ist, technisch gesprochen, das Beispiel einer *Reduktion von Komplexität*. Die Lebenssituation eines Menschen, die in aller Regel mit einer unüberschaubaren Zahl von Vergangenheits-, Gegenwarts- und Zukunftsbezügen aufgeladen ist (mit Erinnerungen, Ängsten, Wünschen, Hoffnungen, Plänen, mit allen Arten von Konditionierungen), wird in einer radikalen Weise vereinfacht und auf eine elementare Grundstruktur zurückgeführt: ein Mensch sitzt da und „tut nichts“ - oder jedenfalls fast nichts: er nimmt wahr, was geschieht, er rezipiert, aber er greift nicht ein, er hält nichts fest, er hängt nicht an Erinnerungen, er denkt nicht über Probleme nach, er schmiedet keine Pläne, er hegt keine Hoffnungen, er will nichts bewirken oder verändern.

„Er nimmt wahr, was geschieht“ - aber was geschieht denn? Eine Antwort auf diese Frage bedarf keiner Metaphysik und keiner Spekulation, wohl aber sensibler Aufmerksamkeit.

keit. Im klassischen buddhistischen Text der Satipatthana-Suta lautet die Antwort (die gleichzeitig als eine Übung der Aufmerksamkeit gelesen werden kann):

„Lang einatmend weiß der Mönch: ‚Lang atme ich ein‘, oder lang ausatmend weiß er: ‚Lang atme ich aus.‘ Kurz einatmend weiß er: ‚Kurz atme ich ein‘, oder kurz ausatmend weiß er: ‚Kurz atme ich aus.‘ - ‚Den ganzen Körper empfindend werde ich einatmen‘, so übt er sich; ‚den ganzen Körper empfindend werde ich ausatmen‘, so übt er sich.- ‚Das Wohlgefühl empfindend werde ich einatmen‘, so übt er sich; ‚das Wohlgefühl empfindend werde ich ausatmen‘, so übt er sich.- ‚Den Geist empfindend werde ich einatmen‘, so übt er sich; ‚den Geist empfindend werde ich ausatmen‘, so übt er sich...“. (zit. n. *Lexikon der östlichen Weisheitslehren*, S. 14f.)

Eine erste Antwort lautet also: der Atem geht ein und aus. Nota bene: es ist ausdrücklich nicht die Aufgabe, den Atem zu kontrollieren, ihn etwa im Sinne eines physiologisch „richtigen“ Atmens zu regeln. Er kann lang oder kurz, tief oder oberflächlich oder sonstwie sein, ich lasse ihn so wie er ist und nehme ihn eben so wahr. - Ist es richtig, zu sagen, „ich lasse ihn so wie er ist“? Es ist nicht ganz zutreffend. Ich regle den Atem zwar nicht, aber ich trete mit der genauen und bewussten Wahrnehmung meines Atems in einen selbstreferentiellen Prozess ein. Das heißt: ich installiere in mir einen Beobachter und verändere dadurch das gesamte Körper-Geist-System. Aus bloßem Dasein und Funktionieren wird Bewusstsein, genauer: Bewusstsein der willensunabhängigen Rhythmik meines Atems, mithin Bewusstsein meiner (Teilhabe an) Lebendigkeit. Sehr wahrscheinlich wird sich auch der Atem infolge dieser Selbstwahrnehmung verändern: er wird regelmäßig werden, er wird sich beruhigen. Aber nicht, weil ich das will oder anstrebe, sondern „von selbst“. Es ist ein Geschehen, kein Willensakt.

Gehen wir in der Phänomenologie dieses Geschehens noch einen Schritt weiter, so zeigt sich: Bewusstsein an der Teilhabe von Lebendigkeit ist in aller Regel mit einem körperlich-seelischen Empfinden verknüpft. Dieses Empfinden wird im Sanskrit *ananda* genannt, übersetzt: „Seligkeit“; etwas weniger hochtrabend: Freude; eine Freude, die nicht an äußerliche Sinnesobjekte geknüpft ist, sondern aus der Vergegenwärtigung der eigenen Lebendigkeit entspringt.

Neben der Wahrnehmung des Atems und des mit dieser Wahrnehmung verknüpften körperlich-seelischen Empfindens entgeht unserer Aufmerksamkeit in der reduzierten Situation der Meditation natürlicherweise auch nicht das, was über die anderen Sinneskanäle an uns herantritt: die sichtbare, hörbare oder kinästhetisch spürbare Realität dieser Welt und meiner selbst; die Verkehrsgeräusche, das Ticken der Uhr, die Vogelstimmen; der Schmerz im Rücken, das Herzklopfen; wenn wir die Augen geöffnet haben: Licht und Schatten auf dem Fußboden, der Tisch, der Stuhl usw. Solche Sinnesdaten treten an uns heran und wir nehmen sie auf als ein Geschehen. Wir lassen alles geschehen, wir bewerten oder kommentieren es nicht, wir halten es nicht fest. Wie der Frühling kommt und das Gras von selbst wächst, so kommt all dies zu uns (und geht wieder), ohne unser Zutun.

Mit der Entfaltung dieser ersten Antwort auf die Frage, was geschieht, wenn wir „nichts“ tun, sind wir allerdings ein gutes Stück vorausgeeilt. Halten wir aber fest: unsere Antwort ist keine metaphysische, metapsychologische oder mystische, sondern eine rein empirische Antwort. Sie kann von jedermann im Selbstversuch in der reduzierten Situation der Meditation überprüft und beliebig oft wiederholt werden.

Diese erste Antwort ist aber nicht die einzige. Wer sich in dieser Weise auf „reine“ Wahrnehmung beschränken will, wird wahrscheinlich noch andere Erfahrungen machen. Er wird sich in aller Regel mit bestimmten, gewissermaßen „typischen“ Widerständen oder Problemen, die seine Aufmerksamkeit betreffen, konfrontiert sehen. Solch strikte Reduktion auf das genaue Sehen, Hören, Spüren gegenwärtiger Realität unterscheidet sich ja grundlegend vom gewöhnlichen, eingeschliffenen Handeln und Verhalten im Alltag: auch da gibt es selbstverständlich Sehen, Hören, Spüren, aber solche Wahrnehmungen der Realität sind regelmäßig nicht mehr als Anlässe oder Anknüpfungspunkte für eine andere Art von Wirklichkeit, die sich quasi automatisch zu Wort meldet: die Realität des von frühester Kindheit an eingeübten Denkens und Empfindens in Form eines (die Wahrnehmungen begleitenden oder sogar überlagernden) unaufhörlich fließenden Stroms von Assoziationen; von Einschätzungen, Interpretationen, Bewertungen, Kommentaren, Hoffnungen, Phantasien; mit all den zugehörigen Gefühlen des Vermeidens oder Begehrens, der Zuneigung oder Abneigung, des Neides, der Schadenfreude, des Stolzes, des Zorns, des Selbstmitleids, des Größenwahns, der Eitelkeit, des Ehrgeizes usw.

Dieser die Wahrnehmung gegenwärtiger Realität begleitende, überlagernde oder - in manchen Fällen - völlig verdrängende oder ersetzende Strom von Assoziationen bildet den psychischen Hintergrund unseres gewöhnlichen Alltagshandelns; er bildet das Gedanken- und Empfindungsreservoir, aus dem dieses Alltagshandeln gespeist und energetisch aufgeladen oder (z. B. in Fällen der Mutlosigkeit) auch geschwächt wird. So ist es nicht verwunderlich, wenn meine Aufmerksamkeit, die sich auf „das, was geschieht“ (auf das, was sinnlich wahrgenommen werden kann) fokussieren will, alsbald und sehr wahrscheinlich unterlaufen und abgelenkt wird von jenen anderen psychischen Prozessen, die sich jahrzehntelanger Gewöhnung gemäß einstellen und auf die wir von Kindheit an programmiert sind: von den genannten Gedankenspiralen und konditionierten Gefühlen. Wir sitzen da, sind aber nicht oder nur sehr eingeschränkt im Augenblick gegenwärtig, im Hören der Geräusche und Wahrnehmen des Atems (und anderer Körperfunktionen). Wir driften assoziativ quer durch Vergangenes oder Zukünftiges, durch Erwünschtes oder Befürchtetes, durch phantasierte Glücksmomente oder vorgestelltes Unglück.

Was ist daran auszusetzen? Nichts. Entscheidend ist nur, dass wir diese Drift *bemerken*. Meditation ist ein Programm der Bewusstwerdung, des „Erwachens“. Wir sehen dann, wie sich unsere gedanklichen Assoziationen und Gefühle vermischen und eine Eigendynamik entwickeln, die eigenen Impulsen folgt. Neben oder oberhalb der empirisch erlebaren Realität des Augenblicks etabliert sich also ein zweites Geschehen, eine zweite Realität, die sich nachdrücklich in unserem psychischen Haushalt Raum verschafft. Woher aber bezieht diese zweite, gedanklich-emotionale Wirklichkeit ihre Dynamik? Es gibt keinen Zweifel: sie lebt von der Energie, die die seit unserer frühesten Kindheit eingepprägten und immer wieder verstärkten Denk- und Gefühlsmuster aufweisen, mit deren Hilfe wir auf die Reize und Zumutungen unserer Mit- und Umwelt reagieren. Es sind Muster, mit deren Hilfe wir unsere (als Kind erfahrene reale) Schwäche, Verletzlichkeit und Unsicherheit ausgleichen und unser Leben (auch noch in späteren Jahren) schützen und sichern wollen. Es sind die Konditionierungen, die wir als Subjekte (d.h. als die der Wirklichkeit „Unterworfenen“) benutzen, um uns diese Wirklichkeit für unsere physiologischen und psychologischen Bedürfnisse zurechtzulegen. Wir stellen uns dieser Wirklichkeit entgegen und lernen, sie zu „objektivieren“: wir schätzen sie ein, wir legen sie aus, wir denken sie um, wir nehmen sie in Dienst, wir bearbeiten sie.

Diese elementaren Bedürfnisse also sind im Hintergrund wirksam, verästeln sich in den einzelnen Assoziationen und überlagern als eine spezifische Struktur, als ein Filter die Wahrnehmung der Welt „da draußen“ wie auch die Wahrnehmung des eigenen „Ich“. So

gesehen ist das Sitzen, ist Meditation auch eine Übung, Gefühle und Gedanken als weit- hin unbewusste, „vergessene“ Interpretationsschemata von Realität wieder ausfindig zu machen - und zu benennen. Durch dieses Benennen (oder „Etikettieren“) wird ihr Kreis- lauf, ihr Automatismus unterbrochen, ihr reibungsloses Zusammenspiel und Ineinander- greifen gerät ins Stocken. Beispiel: Ein sich assoziativ einstellender, noch nicht sprach- lich ausformulierter ablehnender Gefühlsimpuls, meine tägliche Arbeit betreffend, kann dann etwa in folgende Form gebracht und etikettiert werden: „Ich produziere gerade Abneigung, Widerstand gegen meine Arbeit“. Oder eine schwelgerische Phantasie, das kommende Wochenende betreffend, wird etikettiert: „Ich habe große Erwartungen, ich verspreche mir viel vom Wochenende“. Oder ein banges Gefühl bezüglich einer Prüfung; Etikettierung: „Ich habe jetzt schon Angst, wenn ich an die Prüfung denke“. Oder gege- benenfalls ganz einfach: „Meine Gedanken springen, wie ein Affe in den Ästen eines Baums, assoziativ von einem Thema zum anderen“ usw.

Was ist der Sinn dieser etwas umständlich klingenden Prozeduren? Kein anderer als der: wir dissoziieren uns von unseren Assoziationen, wir schaffen einen Abstand zu unseren Gedanken- und Gefühlsspiralen, wir entwickeln eine Perspektive und setzen eben da- durch wiederum einen selbstreferentiellen Prozess in Gang. Etikettierungen gehören einer anderen Kategorie von Gedanken an als Assoziationen. Jede Etikettierung unter- bricht die Gedankendrift, klärt auf und versetzt uns augenblicklich in die gegenwärtige Wirklichkeit. Wir tun also das gleiche, was wir bei der Beobachtung des Atems getan haben: wir korrigieren nicht unser Verhalten, wir tadeln oder loben uns nicht, wir gehen nicht moralisierend mit unseren Assoziationen um; aber wir sehen genau hin, was da abläuft und beobachten, wie sich durch unser genaues Benennen dieser gedanklich- emotionalen Folie unser psychisches System langsam von selbst verändert.

Was sonst weitgehend unbemerkt abläuft, wird also erkennbar. Es kann wieder unter- schieden werden zwischen dem, was einfach geschieht (was gesehen, gehört, gespürt werden kann) und dem, was wir zu diesem Geschehen hinzufügen und als eine Art Abfe- derung, als eine Schutz- und Interpretationsfolie zwischen Subjekt und Objekt schieben. Wir sehen, wie wir uns als Subjekte durch unsere Vorstellungen und Bewertungen von den Objekten trennen. Aber, nicht zu vergessen: auch diese Realität zweiter Ordnung, dieses Spiel der Gedanken und Empfindungen ist einfach ein psychologisches Gesche- hen, ist etwas, das *als* eine solche Hinzufügung oder Erfindung wahrgenommen und identifiziert werden kann.

Wichtig ist: die wiederholte Etikettierung dieser gedanklich-emotionalen Assoziationen *schwächt* ihre Kraft und den Automatismus ihres Ablaufs. Der selbstreferentielle Akt zeigt Wirkung. Es ist, als ob wir diese Nervositäten in ein Kühlbecken tauchen: sie beruhigen sich, sie klingen ab, sie schwinden. Diese Art der Auseinandersetzung mit den Mecha- nismen unserer Realitätsverarbeitung macht uns weniger abhängig von ihnen, weniger beherrschbar. Wir gewinnen - wenn eine solche Prognose erlaubt ist - langsam, aber stetig, über Jahre hin an Freiheit im Umgang mit uns selbst und der uns begegnenden Welt.

Es ist also möglich, trotz aller Erziehung und Gewöhnung an fertige Verarbeitungsmuster, zur sinnlich erfahrbaren Wirklichkeit selbst zurückzufinden und in der Gegenwart des Augenblicks wieder zu sehen, zu hören, zu spüren: den Verkehrslärm, den Abendhim- mel, das Rauschen des Windes, die Lichtreklame oder aber den eigenen Atem, die Kopfschmerzen, das Spiel der Muskulatur. Der komplexe Wahrnehmungs-, Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensstrom des Alltags kann aufgelöst, sortiert und - nicht zuletzt - wieder handhabbar gemacht werden. Betrachten wir speziell den Gefühlshaushalt einer

Person, so zeigt sich: in der Reduktionssituation werden Gefühle weder geleugnet noch verdrängt, noch verabsolutiert.

Ihre genaue Wahrnehmung und Benennung macht sie als gelernte, eingeübte, oft genug automatisierte Bewertungsschemata erkennbar. Meditation relativiert unsere Konditionierungen zugunsten einer Einübung und Praxis gelebter Sinnes- und Geistesgegenwart. Diese Rückkehr zur Gegenwart des Augenblicks macht das für uns erreichbar, was oben „Bewusstsein einer Teilhabe an Lebendigkeit“ genannt wurde und - wer weiß? - in *ananda* einmündet, in Freude am Leben, die keines besonderen Anlasses und keiner Begründung bedarf.

4 Der Dualismus von Subjekt und Objekt und die Möglichkeit nondualer Erfahrung

An dieser Stelle ist es möglich, die eben kurz angesprochene Subjekt- Objekt- Problematik, die Unterscheidung und Zuordnung von „Ich“ und „Außenwelt“ etwas genauer zu betrachten. Es zeigt sich: diese Gegenüberstellung, in der westlich- abendländischen Philosophie und Lebenspraxis von höchster Bedeutsamkeit, relativiert sich im Zen bis zur Bedeutungslosigkeit. Um diesen Sachverhalt verständlich zu machen ist es nützlich, kurz die philosophischen Grundlagen dieses abendländischen Selbstverstehens anzusprechen und sie mit dem zu vergleichen, was Wahrnehmung in der komplexitätsreduzierten Situation der Meditation zutage fördert.

Auf den ersten Blick scheint diese Gegenüberstellung von Subjekt und Objekt, wenn wir uns in Form von Erkennen mit Realität auseinandersetzen wollen, unvermeidlich: das „Sein“ (die Realität) wird in unserem „Bewusstsein“ abgebildet, also verdoppelt. Ergebnis: eine Dualität von äußerer Wirklichkeit und innerem Abbild. Sehen wir genauer hin, so zeigt sich allerdings: das Objekt, die äußere Wirklichkeit ist da (sie soll keineswegs geleugnet werden, das wäre lächerlich), aber sie ist unserer Psyche immer nur als ein interner Datensatz in unserem Nervensystem verfügbar. Auch wenn wir uns ganz konkret und praktisch mit dieser Wirklichkeit auseinandersetzen (wenn wir z.B. wissenschaftlich eine Hypothese überprüfen oder auch nur handwerklich ein Brett durchsägen oder einen Nagel in die Wand einschlagen wollen), haben wir zwar mit dem Dasein dieser Wirklichkeit zu kämpfen: sie setzt uns und unseren Absichten spürbaren Widerstand entgegen; aber wie wir dann mit diesem Widerstand umgehen, wie wir ihn einschätzen, wie wir unsere Absichten in Angriff nehmen (welche Versuchsanordnung wir wählen, wie wir die Säge ansetzen, welche Art von Säge wir überhaupt benutzen, wie wir den Hammer führen usw.): all dies sind innere Vorgänge, die von unseren Überlegungen, von unserer Auffassung der Situation, von den uns verfügbaren denkerischen Kategorien abhängen, die wir an die widerständigen Sachen herantragen. Wir suchen mit Hilfe unserer Vorstellungen und Begriffe einen Weg, unseren Willen durchzusetzen und der Realität unsere Absichten aufzuzwingen. Wir machen uns die Realität - so werden wir schon in der Bibel aufgefordert - „untertan“.

Solches Denken ist also immer ein Herantragen von Kategorien (pragmatischen, moralischen, ästhetischen, emotionalen usw. Kategorien) an die Gegenstände. Es geht dabei nicht um Wahr oder Falsch, sondern, gemessen an unseren Absichten oder „Interessen“, um Bestätigung oder Nicht-Bestätigung, um Erfolg oder Misserfolg, um Befriedigung oder Enttäuschung.

Dies sind erkenntnistheoretische Grundüberlegungen, die wir hier nicht weiter verfolgen wollen. Was haben sie mit Meditation zu tun? Wir haben oben im Satipatthana-Suta gelesen:

„Lang einatmend weiß der Mönch: ‚Lang atme ich ein‘, oder lang ausatmend weiß er: ‚Lang atme ich aus.‘ Kurz einatmend weiß er: ‚Kurz atme ich ein‘, oder kurz ausatmend weiß er: ‚Kurz atme ich aus.‘“ usw.

Und Mushin hatte in der Parabel gesagt:

„Ich werde die ganze Nacht sitzen. Ich weiß nicht warum ich das will, aber ich werde es einfach tun.“

Was heißt das in unserem Zusammenhang? Es heißt, dass es einen *Grenzwert* im Erkenntnisvorgang, mehr noch: dass es *eine andere Form* von Erkennen gibt, nämlich: ich nehme Realität (hier: das Atmen, die Geräusche der Nacht, generell: die Wirklichkeit) wahr, aber *ich verfolge damit keine Absichten*. Ich trage keine Vorstellungen, keine Interessen, keine Kategorien an die Wirklichkeit heran. Ich will nichts erreichen, ich mache mir die Realität nicht untertan. Damit verändert sich die Situation. Es gibt dann keine „Gegenstände“ mehr: nichts leistet mir Widerstand. Ich nehme, nach Maßgabe meiner psycho-physiologischen Fähigkeiten, das wahr, was sich mir zwanglos, absichtslos, von selbst zeigt. Nicht, dass ich mir einbilden könnte, damit in einem ontologischen Sinn „Wahrheit“ erkannt zu haben. Aber: wenn ich in dieser Form wahrnehme, dann stehen sich Sein und Bewusstsein nicht mehr gegenüber, ihr Verhältnis entspannt sich und das Bewusstsein wird zu dem, was es eigentlich immer schon war und ist: eine Ausdrucksform, ein Teil des Seins und nicht sein Gegensatz. Dieser Grenzwert von Erkennen, dieser nonduale Zustand der Erfahrung ist - dies ist die These - in der Meditation erreichbar; nicht als mystisches Erlebnis, sondern als einfaches, nichtkategoriales Wahrnehmen der Welt und meiner selbst, meiner selbst als Teil der Welt.

5 Nonduale Erfahrung und der Abschied vom Ich

Der für die westlich-abendländische Philosophie und Lebenspraxis typische Dualismus von Subjekt und Objekt, mithin unser westliches Verständnis von Individualität, von Selbst, von Ich, im Unterschied zum Nicht-Ich der objektiven, äußeren Welt, ist, so können wir resümieren, kein notwendiger Gegensatz, nichts Ursprüngliches, sondern nicht mehr (aber auch nicht weniger) als der Ausdruck einer bestimmten Form, einer Methode, sich selbst als Mensch in der vorfindlichen Welt zu konstituieren und in ihr zu handeln.

Dies wird noch einmal deutlich, wenn wir den Satz näher betrachten, der in der Tat als Fundament des abendländischen Selbst- und Weltverständnisses gelten kann: die Setzung des Descartes „ich denke, also bin ich“ (Abhandlung über die Methode von 1637). Dieser scheinbar über jeden Zweifel erhabene Grundsatz, der die Existenz des „Ich“ verbürgen soll, noch unter platonisch-christlichen Vorzeichen und Voraussetzungen formuliert, weist gleichzeitig den Weg in die philosophische Skepsis der folgenden Jahrhunderte. Denn er löst mit seinem Bemühen, ein sicheres Fundament für die Existenz dieses Ich (und zugleich für sein Selbst- und Weltverständnis) zu legen, eben jene kritischen, einem tiefergehenden und feineren Zweifel zu verdankenden Reflexionen aus, die erstaunlicherweise gerade da enden, wo auch im Zen von der „Illusion“ eines selbständig für sich existierenden, einer Außenwelt gegenüberstehenden Ich die Rede ist.

Schon bei Descartes hat dieses „ich denke“ ja eine unverkennbar *defensive* Bedeutung: mein „Ich“ soll gegen allen Zweifel verteidigt und gegen die *res extensa*, gegen die äußere Welt abgegrenzt werden. Meine Individualität (meine „Unteilbarkeit“) soll ihr Sein nicht mit dem der materiellen Welt teilen müssen. Wir haben es hier mit einer Behauptung im doppelten Sinn des Wortes zu tun: ein Ich will sich und seine Unabhängigkeit behaupten, auch wenn sie sich nicht „beweisen“, sondern leider nur behaupten lässt. Die scheinbar rein philosophische Problematik zeigt bei genauem Zusehen ihr existentielles Gesicht.

Es ist bemerkenswert, wie auf dem Boden der westlichen Philosophie selbst diese populäre Gegenüberstellung von Subjekt und Objekt seit geraumer Zeit in Auflösung begriffen ist - auch wenn sie im geschäftigen Alltag bis auf weiteres als Hilfskonstruktion und Arbeitshypothese unhinterfragt gute Dienste leistet.

Dies können wir bei Nietzsche (der ja in vielerlei Hinsicht eine allzu selbstgewisse christlich-abendländische Philosophie zu Ende gedacht hat) nachlesen. Anders als das „Volk“, das solch scheinbar unmittelbar einleuchtenden Gewissheiten „glauben“ mag, kann er dem cartesischen Satz nur noch „mit einem Lächeln und zwei Fragezeichen“ begegnen:

„Wenn ich den Vorgang zerlege, der in dem Satz ‚ich denke‘ ausgedrückt ist, so bekomme ich eine Reihe von verwegenen Behauptungen, deren Begründung schwer, vielleicht unmöglich ist, zum Beispiel, dass ich es bin, der denkt, dass überhaupt ein Etwas es sein muss, das denkt, dass Denken eine Tätigkeit und Wirkung seitens eines Wesens ist, welches als Ursache gedacht wird, dass es ein ‚Ich‘ gibt, endlich, dass es bereits feststeht, was mit Denken zu bezeichnen ist - dass ich weiß, was Denken ist“ (Jenseits von Gut und Böse, Nr. 16).

Und er wird nicht müde,

„eine kleine kurze Tatsache immer wieder zu unterstreichen..., nämlich, dass ein Gedanke kommt, wenn ‚er‘ will, und nicht wenn ‚ich‘ will; sodass es eine Fälschung des Tatbestandes ist zu sagen: das Subjekt ‚ich‘ ist die Bedingung des Prädikats ‚denke‘. Es denkt: aber dass dies ‚es‘ gerade jenes alte berühmte ‚Ich‘ sei, ist, milde geredet, nur eine Annahme, eine Behauptung, vor allem keine ‚unmittelbare Gewissheit‘. Zuletzt ist schon mit diesem ‚es denkt‘ zuviel getan: schon dies ‚es‘ enthält eine Auslegung des Vorgangs und gehört nicht zum Vorgange selbst. Man schließt hier nach der grammatischen Gewohnheit ‚Denken ist eine Tätigkeit, zu jeder Tätigkeit gehört einer, der tätig ist, folglich -‘“ (a.a.O., Nr. 17).

Eben diese bloße „Gewohnheit“ oder Konstruktivität des Ich ist die Erfahrung und Einsicht, die gewonnen werden kann, wenn man sich auf das Experiment der Komplexitätsreduktion im bloßen „Sitzen“ einlässt und dadurch die Chance erhält, genauer wahrzunehmen, was geschieht.

Was geschieht? Wir haben es schon formuliert - und jedermann kann es überprüfen: Gedanken, Assoziationen, Wünsche, Pläne, Phantasien, Bewertungen, verknüpft mit emotionalen Regungen unterschiedlichster Art, gespeist aus aktuellen Bezügen, Erinnerungen, frühen oder späteren Konditionierungen kommen (und gehen) ohne Unterlass, wie von selbst. Gehirn und Nervensystem, als Teile des Organismus, arbeiten und produzieren. In der Tat: es denkt, es phantasiert, es assoziiert usw. Oder, um Nietzsches Einwand gegen das „es“ aufzunehmen und genauer zu formulieren: da ist Denken, da ist Phantasieren, da ist Assoziieren.

Was ist daran auszusetzen? Nichts. Gedankenproduktion ist eine der Aufgaben und Funktionen des Organismus. Genaues Denken (und dazu können auch Phantasien, Pläne, Wünsche usw. gehören), *auf zu lösende Probleme bezogen*, ist eine wichtige und nützliche menschliche Fähigkeit. Aber eine genaue Wahrnehmung der genannten „kleinen kurzen Tatsache“ zeigt, dass diese Gedankenproduktion dazu neigt, sich zu verselb-

ständigen und in aller Regel unwillkürlich, auch unabhängig von zu lösenden Problemen, oft weit über das konkrete Problemlösen hinaus nur noch eigenen Assoziationen und Impulsen folgend stattfindet. Unser Denken ist, auch wenn es sich dies wünscht oder einbildet, nicht in der Lage (und es ist auch nicht seine Aufgabe), ein „Ich“ als ein „beständiges Subjekt unserer wechselnden Erfahrungen“ zu konstituieren. Es gibt dieses Ich lediglich als „eine Abstraktion unserer Erinnerung, wie etwa durch eine wirbelnde Fackel der Eindruck eines Feuerkreises entsteht“ (Watts 1990, S.70).

„Wir können uns beispielsweise den Flugweg eines Vogels am Himmel als eine bestimmte Linie vorstellen, die dieser zog. Aber diese Linie ist ebenso abstrakt wie die Linie eines Breitengrades. In der tatsächlichen Wirklichkeit hinterließ der Vogel keine Linie, und ebenso ist die Vergangenheit, von der wir unser Ego abstrahieren, endgültig vorbei“ (a.a.O.).

Weit zurückblickend in der europäischen Geistesgeschichte - bis zur heraklitischen Dialektik - zeigt Peter Sloterdijk, dass es auch da seit jeher eine Betrachtung, ein Denken gibt, das im Blick auf das Weltganze vor allem Polaritäten, Pulsierungen, eine große Rhythmik wahrnimmt und sich nicht in Subjekt-Objekt-Spaltungen verliert:

„In letzter Konsequenz müsste man eine solche Polaritätslehre eine Philosophie ohne Subjekt nennen. Wo diese Sicht herrscht, gibt es im Grunde genommen nur die Rhythmen, nur das Hin und Her der Energien und Gegenpole, für das Separat-Ich des Menschen bleibt keine eigene Sphäre. Im Verhältnis zu diesen Rhythmen gibt es für den Menschen nur eine gültige Haltung: Hingabe“ (Kritik der zynischen Vernunft, 2007, S. 691).

Sloterdijk erinnert daran, wie das „polemische Prinzip“ (von griech. *polemos*, der Kampf), wie also die vielen Formen von „Unterdrückung, Gewalt, Verfeindung, Herrschaft, Krieg, Ideologie, Waffenkunst, Strategie etc.“ allererst die entsprechenden „polemischen Subjekte“ erzeugen, die dann aktiv „die Abspaltung des anderen Pols“ betreiben und aus ihm einen „Gegenstand“ machen.

„Das Feindprinzip überwuchert die ehemals neutralen Pole; aus der Kraft-Kraft-Beziehung wird Ich-Es, Subjekt-Objekt“ (a.a.O., S. 692f.).

„Das ‚Subjekt‘, aus lauter Verhinderung und Bedrohung seiner selbst geboren, kann überall nur als Behinderer, Bekämpfer und Erzeuger von ‚Objekten‘ sich einmischen. Es entsteht, in Gesellschaft, aus den Tausenden von großen und kleinen Begrenzungen, Verneinungen, Definitionen, Anfeindungen, Hemmungen und Fremdbestimmungen, die zu seiner ‚Identität‘ zusammenwachsen“ (a.a.O., S. 694).

Und, nicht zu vergessen: ein solchermaßen zusammengefügt, verpanzertes Ich oder Subjekt „angreifen heißt, es immer weiter in sich treiben“ (a.a.O. S. 694). Verhärtung und innere Aufrüstung sind die unvermeidlichen Folgen seiner (z.B. moralischen) Bekämpfung - umgekehrt zeigen damit noch einmal die zen-typischen Umgangsformen mit allen gedanklich-emotionalen Abspaltungen des Ich ihren Charme und ihre Stärke: diese werden nicht verurteilt, sie werden nicht bekämpft, sie werden bewusst gemacht und etikettiert, bis sie transparent sind und von selbst ihre Kraft und Substanz verlieren.

Gehen wir einen Schritt weiter und es zeigt sich, dass auch unsere sinnlichen Erfahrungen dieses Ich nicht konstituieren. Wer sich ganz auf Sehen, Hören usw. einlassen kann (ohne die Interpretationen und Bewertungen eines Ich, die sich wie ein Film über die Wirklichkeit dieser Erfahrungen legen), wird erkennen: nicht „ich höre“, „ich sehe“ usw., sondern „da ist Sehen“, „da ist Hören“. Zwar gibt es (wie schon dargestellt) in der Meditation für dieses Hören und Sehen (wie auch für das Denken) einen Beobachter, aber dieser Zeuge ist „leer“, so wie ein Spiegel zwar alles wiedergibt, selbst aber „leer“ ist - und als Spiegel ja insgesamt eine eher didaktische oder therapeutische Funktion hat. Solche

Spiegelung - ohne Zweifel auch eine Art Dualismus - ist *zunächst und bis auf weiteres* wichtig, um etwas genau in den Blick zu nehmen und zu erkennen: die egozentrierte Struktur unseres Denkens und Fühlens. (*Nota bene*: „egozentriert“ ist hier ein rein beschreibender, in keiner Weise moralisch misszuverstehender Begriff).

Mit dem langsamen Schwinden dieser Struktur schwindet natürlicherweise auch die Notwendigkeit und der Sinn der Etikettierungen. Wenn wir in der Lage sind, die Wirklichkeit unseres Lebens unverzerrt wahrzunehmen, brauchen wir keinen Zeugen, keinen Beobachter und keine Etikettierungen mehr. Der Spiegel hat seine Funktion verloren, der Dualismus des Übens hat ein Ende. Dann (aber erst dann) können wir konstatieren: „Da ist niemand, der hört, da ist nur das Hören. Da ist niemand, der sieht, da ist nur das Sehen“ (Beck 1990, S.189). Und: „Was wir das Selbst nennen, ist nichts anderes als eine Reihe von Gedanken, an die wir uns binden“ (Beck 1995, S.118).

Es ist einigermaßen verblüffend, in welchem Maße die empirische Gehirnforschung des späten 20. und jetzigen 21. Jahrhunderts diese Befunde der alten indischen Weisheitslehren bestätigt. So charakterisiert Thomas Metzinger, einer der führenden und international anerkannten Bewusstseinsforscher, unsere Welt- und Selbstbilder als bloße Simulationen oder Konstruktionen, die allerdings von unserem Alltagsbewusstsein nicht als solche erkannt werden können.

„Das Ego ist... lediglich der Inhalt unseres PSM (unseres phänomenalen Selbstmodells H.G.) zu einem bestimmten Zeitpunkt, in genau diesem Augenblick...Aber es kann nur deshalb überhaupt zum Ego werden, weil wir konstitutionell unfähig sind, erlebnismäßig zu erkennen, dass all dies lediglich der Inhalt einer Simulation in unserem Gehirn ist.“

Metzinger resümiert die entsprechenden Forschungen und zeigt auf,

„dass unser eigenes Gehirn zwar den Ego-Tunnel erzeugt, es aber trotzdem niemanden gibt, der im wörtlichen Sinn in diesem Tunnel lebt. Wir leben mit ihm und durch ihn, aber es gibt kein kleines Männchen, das all diese Vorgänge im Gehirn aktiv organisiert und hinter der Bühne die Fäden in der Hand hält. Das Ego und der Tunnel sind in der Evolution entstandene repräsentationale Phänomene - ein Produkt automatisch ablaufender, dynamischer Selbstorganisation auf vielen Ebenen. Letztlich ist subjektives Erleben ein biologisches Datenformat, eine innere Form des Gegebenseins, eine hochspezifische Weise der Präsentation von Information über die Welt, bei der diese so erscheint, als wäre sie das Wissen eines Ego. In Wirklichkeit aber existiert so etwas wie ‚das‘ Selbst nicht“ (Der Ego-Tunnel, S. 23).

Was also ist der Befund? Das Selbst oder Ich, dieses für die platonisch- abendländische Philosophie, erst recht für die christliche Heils- bzw. Unheilsdogmatik so unersetzliche Konstrukt, löst sich auf. Es kann der Präzision solcher Wahrnehmung (und neuerdings: solcher Forschung) nicht standhalten und entschwindet. - Was aber bleibt? Vielleicht die Angst vor dem Nichts? - aber auch das wäre ja wiederum nur ein Gedanke, ein Gefühl. Wir nähern uns einem Punkt, an dem theoretische Erörterungen nicht mehr viel weiterhelfen. Wer hier Antworten haben will, wer das Gespenst des „Nihilismus“ vertreiben will, muss sich auf das Experiment der Meditation, auf unmittelbare Erfahrung einlassen. Im übrigen darf man zuversichtlich sein: die Überwindung dieser Illusion hat noch niemanden in ein schreckliches Nichts geführt - viel eher zu freieren und - in diesem Fall - auch helleren Horizonten.

6 „Offene Weite“

Was ist der Sinn dieser Dekonstruktion? Diese Frage ermöglicht und erfordert sicherlich nicht nur eine Antwort. Alle Antworten aber werden eines gemeinsam haben: sie werden in ihrer Struktur Verneinungen sein, sie werden keine positiven Bestimmungen enthalten. Dass dies so ist, zeigt sich bereits in dem legendären Gespräch zwischen Bodhidharma (dem ersten Zen-Meister in China im 6.Jhd.) und dem Kaiser Wu. Watts gibt dieses Gespräch folgendermaßen wieder:

„Der Kaiser beschrieb alles, was er zur Förderung buddhistischer Übung getan und stellte die Frage, welche Verdienste er damit erworben habe, wobei er sich die allgemeine Auffassung zu eigen machte, dass der Buddhismus darin bestehe, durch gute Taten allmählich immer mehr Verdienste anzuhäufen, um so zu immer besseren Umständen im künftigen Leben und schließlich zum Nirvana zu gelangen. Bodhidharma jedoch erwiderte: ‚Überhaupt keinen Verdienst!‘ Dies brachte des Kaisers Ansicht vom Buddhismus so sehr ins Wanken, dass er fragte: ‚Welches ist also der höchste Sinn der heiligen Lehre?‘ Bodhidharma erwiderte: ‚Offene Weite! Nichts von heilig!‘ ‚Wer bist du, der es wagt, Uns so entgegen zu treten?‘ fragte der Kaiser. ‚Ich weiß es nicht.‘“ (Watts 1990, S.113).

Drei Fragen, drei „negative“ Antworten, d.h. Antworten, die traditionelle gedankliche Zuordnungen und Unterscheidungen (Mittel und Zweck, das Heilige und das Profane, Ich und Nicht-Ich) unbrauchbar machen. Dabei greift der im Gespräch zuletzt berührte Punkt (‘‘Wer bist du?’’ - ‘‘Ich weiß es nicht’’) unmittelbar die oben angesprochene Frage der Ich-Identität auf und bestätigt die schon gegebene Antwort: Wer im Augenblick lebt, lebt jenseits einer Festlegung oder Fesselung durch Vergangenheit oder Zukunft. Er lebt, er lässt sich nicht definieren.

Halten wir für unser durch das Christentum geprägtes Denken - das uns vielleicht auch dann noch in unseren Empfindungen und Reaktionen steuert, wenn das christliche Dogma für uns längst abgetan ist - zunächst die Antwort auf die erste Frage fest: Meditation ist in keinerlei Weise „verdienstlich“ (in dem Sinn, in dem es für den gläubigen Christen verdienstlich ist, Werke der Nächstenliebe zu vollbringen oder einen moralischen Lebenswandel zu führen). „Wenn wir also auf diese Weise üben, wie wird dann unsere Belohnung aussehen? ... Was springt dabei für uns heraus? Die Antwort ist natürlich: nichts. Deshalb lasst uns keine Hoffnung hegen. Wir werden nichts bekommen“ (Beck 1990, S.114). Es werden also keine Versprechungen gemacht, schon gar keine, die sich auf ein außerhalb der Reichweite unserer Wahrnehmung liegendes, insofern spekulatives und unprüfbares Jenseits beziehen.

Ebenso wenig sind umgekehrt irgendwelche Schuldgefühle am Platz bei dem, der nicht meditiert. Solche Gefühle „sind selbst bloße Gedanken“ (Beck 1995, S.120) - d.h. Konstruktionen, die die Realität verstellen und deren Wahrnehmung behindern. Es ist vollständig in Ordnung, sein Leben unreflektiert mit Arbeit, Sorgen und Glückserwartungen zu verbringen, ohne aus diesem traumwandlerischen Tun jemals aufzuwachen. So ist auch jeder missionarische Gestus („Gehet hin und lehret alle Völker...“) dem Zen-Geschmack fremd.

Was aber bleibt als Sinn dieses Übungsweges? Nichts als der freie Blick in „offene Weite“. Es geht nicht darum, die Wirklichkeit unseres Lebens mit einer weiteren metaphysischen Interpretation zu überziehen - schon gar nicht mit weiteren (pseudo-)religiösen Dogmen, Legenden oder Vokabularen. „Nichts von heilig!“ Es gilt vielmehr, etwas zurück zu gewinnen und - wenn möglich - einzuüben: die Fähigkeit zum offenen, nicht bewertenden, kampfflosen Wahrnehmen dessen, was ist (das Achten auf den Atem, die Mus-

kelverspannung ,die Assoziationen und Gedankenspiralen des Gehirns, die Geräusche der Stadt, der Gestank der Abgase, das Licht in der Natur...).

Solche Reduktion versucht, Gedanken und Gefühle als das zu nehmen, was sie sind: als Resonanzen auf Situationen oder Personen, die wir dementsprechend meiden oder aufsuchen wollen, die wir als angenehm oder unangenehm, als erfreulich oder unerfreulich klassifizieren - insgesamt das Ergebnis unterschiedlichster, oft genug seltsamer, meist vergessener Konditionierungen. Wenn wir in dieser Weise aufmerksam sind, beginnen wir zu spüren, wo viele der kleinen und großen „Dramen“ unseres Lebens ihren Ursprung haben: in den ichzentrierten Vorstellungen, Ängsten und Festlegungen, die wir beharrlich seit unseren Kindertagen mit uns transportieren und an denen wir die Wirklichkeit messen; genau genommen also

im „Kummer eines kleinen Kindes darüber, dass das Leben nicht so ist, wie wir es gern hätten. Der Kummer wird überlagert von Zorn, Angst und anderen Gefühlen dieser Art. Es gibt keinen anderen Ausweg aus dem Dilemma, als den Weg zurückzugehen, den wir gekommen sind...“ (Beck 1995, S.63).

Wohin zurück? Immer wieder: zur genauen Wahrnehmung und Benennung eben dieser Gefühle und zur Vergegenwärtigung der Wirklichkeit meiner selbst und den Erscheinungsformen der Welt.

„Was ist wirklich da? Was ist real? Es gibt nur meine Erregung, die ich jetzt hier beim Mittagessen habe. Meine Geschichte, mit der ich beschrieb, was beim Frühstück geschah, ist nicht wirklich das, was geschah. Es ist meine Geschichte. Wirklich ist der Kopfschmerz, ist das Flattern in meinem Magen. Und mein Gerede ist die Manifestation dieser physischen Energie. Außerhalb der physischen Erfahrung gibt es nichts Wirkliches. Und ich weiß noch nicht einmal, ob das wirklich ist; das ist alles, was wir darüber sagen können.“ (Beck 1990, S. 130)

Solche Reduktion hilft uns, unser Verhaftetsein, Gefangensein in Konstruktionen und Konditionierungen zu bemerken und dadurch den freien, unverstellten Horizont, die „offene Weite“ zurück zu gewinnen. Das Wahrnehmen und Benennen solcher Konstruktionen und Konditionierungen macht sie transparent, nimmt ihnen im Übungsprozess die Kraft, uns zu bestimmen und zu manipulieren.

7 Die Auflösung der Parabel

Es geht also im Zen auch nicht um eine „Suche“ - alles, was wichtig und nötig ist, ist vorhanden. Diese beliebte, unbestimmt „religiös“ klingende Vokabel lenkt den Blick allzu leicht ab: nach einem Außerhalb oder Oberhalb und beeinträchtigt gerade dadurch die Bereitschaft, sich auf die Wirklichkeit des eigenen Lebens einzulassen, sie im wörtlichen Sinn als „wahr“ zu nehmen.

Dies führt uns zurück zur eingangs zitierten Parabel, die wir an der Stelle verlassen haben, an der Mushin im Morgengrauen zwar nichts sucht, aber trotzdem etwas herausfindet. Er, der einen großen Teil seines Lebens damit zugebracht hatte, den Zug der Erkenntnis seiner selbst und der Welt (oder, wie es in der Bildsprache der Parabel heißt, „den Zug der Erleuchtung“) zu erwischen, erkennt,

„dass er von Anfang an in diesem Zug gesessen hatte. Ja, er war der Zug selbst. Es gab also gar keine Notwendigkeit, den Zug zu erwischen. Nichts zu erkennen. Kein Ziel, nach dem man streben konnte. Es gab einfach die Einheit und die Ganzheit des Lebens selbst. All die alten Fragen, die gar keine Fragen waren, beantworteten sich von selbst. Und zuletzt löste sich auch der Zug auf. Da war nur noch ein alter Mann, der die ganze Nacht bis zum Morgen dasaß.“ (Beck 1990, S. 304)

Eine - für christlich-abendländisches Denken - gewiss seltsame, überraschende „Auflösung“. Wie könnte in der Kürze abgeschätzt werden, was sie für unser Denken und Fühlen, für unser Selbst- und Weltverständnis bedeutet? Sie konfrontiert uns in einer radikalen Weise mit unserem Dasein und verstellt jeden Ausweg in eine bloß gedankliche, bloß erwünschte oder erträumte, bloß illusionäre Wirklichkeit. Sie verweist uns - um einmal ein biblisches Bild, allerdings gegen seine Intention, zu verwenden - auf das „Linsengericht“ unserer irdischen Existenz und stellt klar, dass diese Speise alles enthält, was wir für ein in jederlei Hinsicht gutes Leben benötigen. Sie zeigt, dass die Verachtung solcher Speise eben den Hunger erzeugt, den zu stillen das himmlische „Manna“ der metaphysischen Spekulationen und Religionen zwar versprochen, bislang aber vergeblich versucht und folgerichtig in die Un(be)greifbarkeit einer Existenz nach dem Tode verschoben hat (vgl. Grau 1958, S. 287f.). Sie stellt solcher Abwertung eine Dankbarkeit gegenüber, der die Unausschöpfbarkeit eines jeden Augenblicks *dieses* Lebens gegenwärtig ist.

8 Unterwegs

Bleibt ein letzter Punkt. Wo liegen die eingangs erwähnten Konvergenzen zwischen dem Zen-Weg und westlicher „aufgeklärter“ Einsicht in die Grundstrukturen unserer Psyche und ihres Umgangs mit Realität? Sie liegen genau da, wo eine „humanistische“ Psychologie versucht, mit möglichster Genauigkeit zu beschreiben, wie Menschen, die sich „psychologischer Gesundheit“ erfreuen - offenbar nur selten anzutreffende Exemplare unserer Spezies - ihr Leben organisieren und mit ihrer Mitwelt umgehen. Ich verweise also auf das, was beispielsweise Maslow zu diesem Thema dargestellt hat und beschränke mich darauf, einige wenige Punkte, die diese Konvergenz nachvollziehbar machen, stichwortartig in Erinnerung zu rufen (vgl. zum folgenden Maslow 1981, S.179ff., dort auch alle Zitate).

Auffallend an solchen psychisch gesunden Menschen ist

- ihre „bessere Wahrnehmung der Realität“. Ihre Wirklichkeitsbezüge beruhen weniger auf Wunschdenken, Begehren, Angst oder Furcht. Sie verwechseln die reale Welt weniger häufig mit bloßen Begriffen oder Meinungen über sie, sie neigen weniger dazu, ihre Wirklichkeitsauffassung durch Erwartungen, Hoffnungen, Glaubensvorstellungen zu verzerren;
- ihre größere „Selbstakzeptierung“. Sie sind nicht an irgendwelche Idealbilder ihrer selbst gefesselt, können eigene Unzulänglichkeiten, Diskrepanzen, Fehler eingestehen und mit ihnen in einer nichtmoralisierenden, nüchternen Weise umgehen. Sie vertrauen ihrer natürlichen sinnlichen Ausstattung und schätzen sie als wertvoll;
- ihre „Autonomie“ und „Individualität“ in Bezug auf ihre ethischen Maßstäbe. Sie gestatten es überkommenen Moralvorstellungen nur selten, sie zu binden, und jedenfalls dann nicht, wenn es um Angelegenheiten geht, die ihnen wichtig sind. Solche Konventionen sind wie ein Mantel, der ihnen nur „leicht über die Schultern hängt“ und in Entscheidungssituationen auch ohne Zögern abgelegt werden kann;
- ihr deutlich „problemorientierter und nicht ich-orientierter“ Denkstil. Sie sind in der Lage, Aufgaben, auch Schwierigkeiten objektiv, sachbezogen, unaufgeregt (selbst wenn die Probleme sie selbst betreffen) zu betrachten. Sie benutzen ihre Denkfähigkeit als Werkzeug, um Klarheit zu gewinnen und Verwechslungen von Konditionierungen und Sache zu vermeiden;

- ihr Verhältnis zur Religion. Wenn Religion bedeutet, respektvoll und sensibel der Mit- und Umwelt zu begegnen, „dann handelt es sich bei allen um religiöse Menschen, die Atheisten eingeschlossen“. Anders jedoch, wenn Religion „das übernatürliche Element“ vertreten und eine „institutionelle Orthodoxie“ darstellen will. Dann ist schlichter Glaube ausgeschlossen, dann sind Vorsicht, Distanz und Skepsis unverkennbar.

Soweit einige empirische Befunde aus einer humanistischen Psychologie. Ihre Nähe zu dem, was man als Philosophie oder Psychologie des Zen bezeichnen könnte, ist unübersehbar. Löst sich damit alles in Psychologie auf? Oder löst sich Psychologie in einen „Weg der Selbstbefreiung“ auf? Ich weiß es nicht. Solche Grenzziehungen, solche Fragen sind irgendwann ohne Belang. Wir treffen hier auf eine Psychologie, die wichtige Koordinaten menschlichen Lebens zu beschreiben versucht, nicht erklären will oder kann. Diese Psychologie steht, wie jede Wissenschaft oder Weisheit, vor dem menschlichen Leben als vor einem Rätsel, das sie letztlich nicht auflösen kann. So können auch unsere Sprachspiele nur beschreiben oder erzählen, wie wir (wenn überhaupt) erst irgendwann mitten auf der Reise mit Erstaunen bemerken, dass wir schon in dem Zug sitzen, auf den wir immer gewartet haben; genauer: dass wir selbst dieser Zug sind und weder ein- noch aussteigen können; noch genauer: dass es gar keinen Zug gibt. Zuletzt (um es mit der zen-typischen Lust an

Paradoxien zu sagen): wie nur solch ausdauerndes Nicht-Warten auf den Nicht-Zug uns davor bewahren kann, den Augenblick zu versäumen, der selbst schon die ganze Reise ist.

Anmerkung: Dieser Text ist die überarbeitete und erweiterte Fassung eines Aufsatzes, der unter der Überschrift „Selbsterfindung und Dekonstruktion. Eine Zen-Perspektive für lebenslanges Lernen“ im Sammelband „Emotionen und Lernen. Die vergessenen Gefühle in der (Erwachsenen-)Pädagogik“, herausgegeben von R. Arnold und G. Holzapfel, im Verlag Schneider in Baltmannsweiler 2008 veröffentlicht wurde.

Literatur

- Beck, Charlotte Joko, Zen im Alltag, München (Knaur) 1990
Beck, Charlotte Joko, Einfach Zen, München (Knaur) 1995
Binder, Alfred, Mythos Zen, Aschaffenburg (Alibri) 2009
Frambach, Ludwig, Identität und Befreiung in Gestalttherapie, Zen und christlicher Spiritualität, Petersberg (Via Nova) 1993
Grau, Gerd-Günther, Christlicher Glaube und intellektuelle Redlichkeit. Eine religionsphilosophische Studie über Nietzsche, Frankfurt/Main (Schulte-Bulmke) 1958
Izutu, Toshihiko, Philosophie des Zen-Buddhismus, Reinbek (Rowohlt) 1986
Khyentse, Dzongsar Jamyang, Weshalb Sie kein Buddhist sind, Aitrang (Windpferd) 2008
Lexikon der östlichen Weisheitslehren, Bern (Scherz) 1986
Maslow, Abraham H., Motivation und Persönlichkeit, Reinbek (Rowohlt) 1981

- Maslow, Abraham H., Psychologie des Seins, Frankfurt/Main (Fischer) 1985
- Metzinger, Thomas, Der Ego-Tunnel. Eine neue Philosophie des Selbst: Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik, Berlin (Berlin) 2009
- Nietzsche, Friedrich, Werke in drei Bänden, hrsg. v. Karl Schlechta, München (Hanser) o.J.
- Packer, Toni, Mit ganz neuen Augen sehen, Braunschweig (Aurum) 1991
- Packer, Toni, Das Wunder des Jetzt. Die Kunst meditativen Fragens, Berlin (Theseus) 2004
- Sloterdijk, Peter, Kritik der zynischen Vernunft, Frankfurt/M. (Suhrkamp) 2007 (zuerst 1983)
- Suzuki, Daisetz T., Zen und die Kultur Japans, Basel (Barth) 1994
- Van de Wetering, Janwillem, Der leere Spiegel. Erfahrungen in einem japanischen Zen-Kloster, Reinbek (Rowohlt) 1981
- Van de Wetering, Janwillem, Ein Blick ins Nichts. Erfahrungen in einer amerikanischen Zen-Gemeinde, Reinbek (Rowohlt) 1985
- Watts, Alan W., Zen. Tradition und lebendiger Weg, Aitrang (Windpferd) 1990
- Watts, Alan W., Vom Geist des Zen, Frankfurt/Main (Suhrkamp) 1986
- Weissman, Rosemary und Steve, Der Weg der Achtsamkeit, München (Hugendubel) 1994

Herbert Gerl

Geb. 1939, Dr. phil., Studium der Pädagogik und Philosophie in Augsburg und Heidelberg, Promotion in Philosophie mit einer religionskritischen Arbeit über Glauben und Wissen bei Thomas von Aquin. Zunächst Lehrer, dann Jugendbildungsreferent, 1971 bis 1979 wiss. Mitarbeiter am Lehrstuhl für Erwachsenenbildung der Universität Hannover, 1979 bis 2003 Professor für Weiterbildung an der Universität Bremen (Schwerpunkte: Lehren und Lernen, Gruppenprozesse, Kommunikation).

Veröffentlichungen u.a.: Lehr- und Lernverhalten bei Erwachsenen (mit H. Siebert), 1975; Lernsituation und symbolische Interaktion. In: A. Weymann (Hg.), Handbuch für die Soziologie der Weiterbildung, 1980; Evaluation in Lernsituationen. Ein Beitrag zu reflexivem Lernen. In: H. Gerl/ K.Pehl, Evaluation in der Erwachsenenbildung, 1983; Übertragung und Lernen. In: Gruppendynamik, Heft 3, 1984; Erziehungswissenschaft und Weiterbildung. Thesen zu einem kritischen Verhältnis. In: W. Mader (Hg.), Weiterbildung und Gesellschaft, Bremen (Universität 1990); Personzentriertes Lehren und Lernen. In: Jahrbuch der Zeitschrift für humanistische Psychologie, 1990; Weiterbildung und Meditation. Ein anderes Paradigma wird sichtbar. In: Literatur- und Forschungsreport Weiterbildung, 1992; Praktischer Konstruktivismus. Zur Bedeutung von NLP für eine Erwachsenenpädagogik als Handlungswissenschaft. In: R. Arnold u.a. (Hg.), Erwachsenenpädagogik, 1999; Wohin mit den toxischen Papieren? Ein lerntheoretischer Blick auf alte Lasten und neue Risiken im Prozess der Zivilisierung des christlichen Monotheismus. In.: www.fowid.de (Textarchiv, Historisches und Kirchenfragen), 2009.