Lehrtext

Das Selbst und die anderen

Lehrtext · Lehrtexte · LT-0031

Unsere bisherige Teishō-Reihe

Im September habe ich eine Reihe von Vorträgen begonnen, die auf Zitaten der alten Meister beruhen. Dazu gehören Huineng, der sechste Patriarch, und Huangpo, der einige Generationen später lebte. Dazu kommt das Diamant-Sutra, in dem sich der Buddha mit Subhuti unterhält und grundlegende Aussagen des Buddhismus behandelt.

Wenn ich diese alten Texte studiere, habe ich es mir angewöhnt, Stellen anzustreichen oder herauszuschreiben, die mich besonders interessieren und ansprechen. Im Laufe der Zeit ist daraus eine recht grosse Sammlung entstanden. Als ich mich Anfang September auf die Teishōs vorbereitete, fragte ich mich, ob sich in diesen Zitaten ein roter Faden entdecken liesse: Was interessiert mich daran besonders? Daraus entwickelte sich die Idee, in jedem Vortrag einen anderen Aspekt zu beleuchten.

Heute sind wir beim vierten Teishō angelangt. Ich möchte kurz wiederholen, worum es bisher ging.

Das **erste** Thema lautete «Nicht ergreifen – nicht abwehren». Es ging um eine Grundbewegung unseres Geistes: um Vorlieben und Abneigungen. Ich möchte etwas haben und halte daran fest. Etwas anderes möchte ich nicht in meinem Leben haben und wehre es ab. Ich entwickle Widerstand, verteidige mich und beginne unter Umständen zu kämpfen.

Im **zweiten** Vortrag ging es um das Wahrnehmen, ohne begrifflich zu verfestigen. Wir nehmen ständig wahr und bilden Begriffe. Wir leben mit einer Begriffswelt, einer Modellwelt, mit mentalen Modellen. Es ist gut, dass wir diese Modelle haben. Schwierig wird es, wenn wir die Begriffe verfestigen, uns stark an ihnen orientieren und sie schliesslich für die Wirklichkeit selbst halten.

Das **dritte** Teishō trug den Titel «Ich hier – die Welt dort». Dabei ging es ebenfalls um Wahrnehmung. Ich nehme mich als Zentrum wahr und die äussere Welt um mich herum. Ich habe über diese polare Sicht und den Dualismus gesprochen und das Thema "Entstehen in Abhängigkeit" angesprochen.

Heute wenden wir uns einem zwischenmenschlichen Aspekt zu: **Das Selbst und die anderen.** Was geschieht in der Beziehung zwischen Menschen? Es geht also um unsere zwischenmenschlichen Beziehungen.

Auch dieses Teishō basiert wieder auf Zitaten der alten Zen-Meister. Beginnen möchte ich mit dem sehr bekannten "Kein Selbst" Zitat aus dem Diamantsutra.

Die Vorstellung eines festen Selbst durchschauen

Subhuti fragt den Buddha, worauf sie achten sollen, um den höchsten vollkommen erwachten Geist zu erwecken. Antwort: wichtig ist es, alle Wesen zu befreien und weiter: wenn alle Wesen befreit sind, dann denken wir nicht, dass

auch nur ein einziges Wesen befreit wurde. Und dann kommt dieses Zitat:

> «Warum ist das so? Wenn, Subhuti, ein Bodhisattva an der Vorstellung festhält, dass ein Selbst, eine Person, ein Lebewesen oder eine Lebensspanne existiere, dann ist er kein echter Bodhisattva.»

Also alle Wesen werden befreit und danach bleibt kein Gedanke zurück, der uns zum "Befreier" macht und den anderen zum "Befreiten". Dieser Gedanke ist für mich noch recht eingängig.

Wirklich schwer wird es mit dem Zitat. Wichtig für mich ist dabei die Formulierung "Vorstellung festhalten". Das hat etwas mit Haltung oder Sichtweise zu tun. Die Aussage ist nicht: "Da gibt es Keinen!" Natürlich sind hier bei diesem Teishō ein Vortragender und die Zuhörer anwesend - das ist unbestritten.

> «Wie erlebt ihr euch gerade jetzt? Als jemand, der hier sitzt und einem anderen zuhört? Was geschieht, wenn ihr diese Vorstellung einmal nicht festhaltet?»

Das Selbst und das Andere

Huangpo beantwortet in den Wan-ling-Aufzeichnungen die Frage „Befreit der Buddha wirklich die Lebewesen?“

> „In Wirklichkeit gibt es keine Lebewesen, die der Tathagata befreien könnte. Wenn sogar das Selbst keine objektive Existenz hat, wie viel weniger hat sie das Andere. Deshalb existieren weder Buddha noch Lebewesen objektiv.“

und weiter :

> „Nur wenn du das Wesen deines eigenen Geistes kennen lernst, in dem es kein Selbst und kein Anderes gibt, wirst du tatsächlich ein Buddha sein.“

Die erste Aussage ist für mich zunächst eine Erkenntnis, vielleicht sogar eine Weisheitsaussage. Die zweite klingt bereits wie eine Aufforderung:

> Lerne das Wesen deines eigenen Geistes kennen.

Den gewöhnlichen Geist kennen wir in vieler Hinsicht. Wir werden später noch auf Selbstbild und Fremdbild zu sprechen kommen. Das bewegt sich zunächst auf der Ebene des gewöhnlichen Geistes. Huangpos Worte gehen darüber hinaus. Sie fordern uns auf, den Geist kennenzulernen, in dem es kein Selbst und kein Anderes gibt.

Wir verbringen viel Zeit auf dem Kissen und beschäftigen uns mit Zen. Es geht auch darum, diesen Geist kennenzulernen.

Den eigenen Geist ordnen, die anderen respektieren

Kommen wir zu Huineng, dem sechsten Patriarchen. Er sagt:

> „Im Inneren bringt euren Geist in Ordnung, im Äußeren respektiert andere. Dies bedeutet, bei sich selbst Zuflucht zu nehmen."

Ein wirklich starkes Zitat. Wir sollen uns um uns selbst kümmern und unseren Geist in Ordnung bringen.

Innere Zerrissenheit, innere Konflikte, Abwehren, Kämpfen: Die Gedanken toben im Inneren und es entsteht Unordnung. Und aus dieser Unordnung springen Handlungen und Reaktionen hervor.

Krishnamurti hat über unsere Unordnung im Geist in dem Büchlein "Das Licht in uns" geschrieben. Krishnamurti hat eine einfache und klare Sprache. Er sagt auf Seite 18:

> "Unordnung bedeutet das Eine zu sagen und das Andere zu tun". ... Oder Ideale zu haben und davon getrennt zu sein. Wenn wir dies erkennen und diesem Umstand die ganze Aufmerksamkeit widmen, dann kann aus dieser Achtsamkeit eine Ordnung hervorgehen, die lebendig ist und nicht ausgedacht ist.

Und damit haben wir nicht nur die Aufforderung "Den Geist in Ordnung zu bringen", sondern gleich auch einen Hinweis, wie wir das tun können, wie wir dies bewerkstelligen können. Mit anderen Worten: zunächst die Unordnung erkennen und dies mit unserer ganzen Aufmerksamkeit machen.

Dann folgt der zweite Teil: "Respektiert die anderen".

Die anderen zu respektieren ist allerdings nicht immer einfach – besonders dann nicht, wenn ich mit ihnen im Konflikt stehe. Was läuft dabei in uns ab? Manchmal beginnen wir, den anderen innerlich zu verfluchen oder im Kopfkino zu beleidigen. Das schafft vielleicht für einen Moment Erleichterung. Gleichzeitig legen wir den anderen damit fest. Wir ordnen ihm feste Eigenschaften zu und grenzen uns selbst dagegen ab.

Ich habe in jungen Jahren in dieser Hinsicht viele Erfahrungen gemacht und eine tiefe Phase durchlebt, obwohl ich damals noch nicht mit dem Zen in Berührung gekommen war. Dieser Gedanke war mir schon damals wichtig: **Fang bei dir selbst an.**

Wie ich mich selbst befestige, indem ich andere festlege

Huineng legt uns dann die Selbst-Zuflucht nahe.

> «Stets die eigenen Fehler zu erkennen und nicht über das Gute und Schlechte anderer zu reden, bedeutet Selbst-Zuflucht. Stets demütig zu sein und alles zu respektieren bedeutet, die Natur zu erkennen und vollständig durchdrungen zu sein. Dann gibt es keine weiteren Hindernisse. Dies ist Selbst-Zuflucht.»

Selbst-Zuflucht: Was bedeutet das?

Wir benötigen für die Selbst-Zuflucht mehrere Zutaten: Meine eigenen Fehler erkennen; nicht "über das Gute und Schlechte" der anderen reden. Und drittens demütig sein und alles respektieren.

Huineng sagt ausdrücklich, wir sollen nicht über das Gute und Schlechte anderer reden. Das ist bemerkenswert ausgewogen: nicht nur das Schlechte, sondern auch das Gute. Wir reden über den einen: «Das ist ein toller Typ.» Über einen anderen: «Das ist ein Seich.» Huineng rät uns, dieses Reden besser sein zu lassen, wenn wir Selbst-Zuflucht kultivieren wollen.

Das Schlechte weglassen versteht wohl jeder sofort. Aber das Gute? Warum das? Das drückt doch Wertschätzung aus. Oder nicht? Und ich bereite dem anderen Freude. Mitnichten. Wir sprechen hier "über jemanden" nicht direkt zu ihm. Eine wertschätzende Rückmeldung direkt an ihn oder sie gerichtet ist völlig in Ordnung. Rückmeldungen sind etwas anderes als jemanden eine positive Eigenschaft zuzuordnen. Denn: positiv über jemanden reden trägt auch wieder zur Verfestigung bei. Das wäre meine Erklärung.

Der springende Punkt ist also die **Festlegung des anderen Menschen**. Wir nehmen etwas an ihm wahr, bewerten es und machen daraus eine feste Eigenschaft: «Der ist so» oder «Die ist so». Das kann eine positive oder eine negative Bewertung sein. Auch Lob kann dazu beitragen, einen Menschen festzulegen.

Damit schaffe ich zugleich einen Bezugspunkt für mich selbst. Ich vergleiche mich mit dem anderen und forme daraus mein eigenes Selbstbild.

Dieses Selbstbild kann positiv sein: «Ich bin ein guter Mensch. Ich mache das richtig.» Es kann aber auch negativ sein: «Ich bin unfähig. Ich mache immer alles falsch.»

In beiden Fällen entsteht eine feste Vorstellung davon, wer ich bin. Und ich beginne, mich mit dieser Vorstellung zu identifizieren.

Das Problem liegt also nicht darin, dass wir Selbstbilder haben. Wir brauchen sie durchaus im Alltag. Schwierig wird es, wenn wir daran festhalten und sie für unsere ganze Wirklichkeit halten.

Selbstkenntnis und ihre Grenzen

Das Johari-Fenster: Selbstbild, Fremdbild und blinder Fleck

Dazu fällt mir das Johari-Fenster ein. Ich habe früher als Dozent an der Berner Fachhochschule gearbeitet. Wir haben uns mit Kommunikation und Feedback beschäftigt und auch Vorträge geübt, zu denen die Zuhörenden Rückmeldungen gaben. Zu Beginn habe ich jeweils darüber gesprochen, wie man gutes Feedback gibt. Dabei kam auch das Johari-Fenster zur Sprache.

Das Johari-Fenster kenne ich aus dem Bereich der Führungsausbildung und dem Kurs "Selbstkenntnis". Schon in meinem Berufsalltag fand ich das Thema interessant und habe eine Nähe zum Zen gespürt, obwohl wir uns dort auf der Ebene des gewöhnlichen, diskursiven Denkens bewegten. Um den Geist, der kein Selbst und kein Anderes kennt, ging es in diesen Kursen nicht.

Ich möchte euch dieses Fenster zeigen. Es ist ein Raster mit vier Feldern und zwei Unterscheidungen: Was ist mir selbst bekannt oder nicht bekannt? Und was ist anderen bekannt oder nicht bekannt?

	Mir selbst bekannt	Mir selbst nicht bekannt
Anderen bekannt	A Öffentl. Person	B Blinder Fleck
Anderen nicht bekannt	C Privatperson	D Unbewusstes

Da ist zunächst der Bereich, den ich und die Anderen kennen: die öffentliche Person. Man ist sich in dieser Hinsicht einig. Man könnte etwa über Hans sagen: Er ist ein lustiger Typ, spielt gerne Fussball und isst gerne Leberknödel.

Dann gibt es Dinge, die ich selbst kenne, aber gegenüber anderen für mich behalte. Das ist mein privater Bereich. Er hat Abstufungen: Etwas ist vielleicht innerhalb der Familie bekannt, anderes wissen nur ganz wenige, manches ausschliesslich ich selbst.

Ein weiterer Bereich ist der blinde Fleck: Andere nehmen etwas an mir wahr, das ich selbst nicht sehe. Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Ich glaube, meine Nase sei gerade, während andere sie als krumm wahrnehmen. Das wäre ein blinder Fleck.

Im vierten Bereich liegt das, was weder mir noch den anderen bekannt ist: der unbekannte Bereich.

In den Lehrunterlagen stand sinngemäss:

> Der Mensch besitzt die Fähigkeit zur Selbstreflexion. Er kann sein Verhalten beobachten, überdenken und daraus Erkenntnisse gewinnen. Rückmeldungen anderer können dabei helfen, das eigene Verhalten bewusster zu gestalten. Wenn ich sie ernst nehme, kann ich entscheiden, ob und wie ich etwas verändern möchte.

Das gehört zum Lernstoff in der Führungsausbildung. Ich finde, darin steckt viel Wissen. Aber wir wollen weitergehen. Wir wollen kein Führungskräfte- oder Mitarbeitertraining machen. Wir wollen diesen Geist kennenlernen, von dem Huangpo spricht.

Eine erste Antwort auf die Frage, wie ich mich selbst verfestige, habe ich bereits gegeben: indem ich den anderen festlege.

Eine zweite Antwort könnte sein, dass ich meinen blinden Fleck zu wenig erforsche. Indem ich für Rückmeldungen offen bleibe und sie mit Nachdenken, ehrlicher Selbstbeobachtung und Reflexion verbinde, kann ich mehr über mich

selbst erkennen und etwas über meinen blinden Fleck erfahren.

Über ein besseres Selbstbild hinaus

Aber darum allein geht es im Zen nicht. Vielleicht geht es zunächst darum, unser Selbstbild transparenter und durchlässiger zu machen. Es hat mit Identifikation zu tun, vielleicht auch mit Stolz und mit Etiketten. Wer bin ich eigentlich? Was weiss ich wirklich darüber, wer ich bin?

Ich glaube, im Zen geht es nicht darum, das Selbstbild immer genauer oder umfassender zu machen. Natürlich können wir ehrlich und offen sein und mehr über uns erfahren. Entscheidend ist für mich aber, dass das Bild nicht verfestigt wird, sondern dynamisch und frei bleibt. Dass ich es infrage stellen kann.

Ich kann mich fragen: Stimmt das überhaupt, was ich über mich denke? Habe ich vielleicht die gleichen Tendenzen wie der Mensch, dem ich etwas vorwerfe? Dann kann Annäherung geschehen, vielleicht auch eine Auflösung der festgehaltenen Bilder.

Wenn sich das Selbstbild löst, könnte sich auch die „Vorstellung vom anderen", lösen. Wir brauchen diese festen Bilder vielleicht gar nicht.

Huangpo sagt:

> Nur wenn du das Wesen deines eigenen Geistes kennenlernst, in dem es kein Selbst und kein Anderes gibt, wirst du tatsächlich ein Buddha sein.

Es geht darum, das Wesen meines eigenen Geistes kennenzulernen – wie auch immer das geschehen mag. Ich habe dafür kein Rezept. Wir können es untersuchen und aufmerksam betrachten.

Verantwortung und Handeln ohne feste Rollen

Dabei taucht auch Angst auf: Wenn ich das Selbstbild loslasse, verliere ich dann die Kontrolle? Ich muss doch Verantwortung übernehmen. Ich muss doch meinen Mann oder meine Frau stehen.

Hier vertraue ich auf "freies" Handeln. Ich meine nicht, dass wir passiv werden oder nicht mehr handeln. Es geht um ein Handeln, das nicht mehr an ein Selbstbild oder an meine Vorstellung vom anderen gekoppelt ist.

Und wenn wir davon frei sind, kann daraus das passende Handeln entstehen, das in diesem Augenblick gebraucht wird.

Ich muss mir dann nicht ständig Gedanken machen, ob etwas zu meinem Nachteil ist, ob es wehtut, was andere darüber denken oder was ich morgen selbst darüber denken werde. Ich handle, ohne dauernd am Steuerknüppel oder Kontrollhebel zu sitzen und die ganze Welt für mich zurechtbiegen zu wollen.

Fazit

Unser Thema heute war "Das Selbst und die Anderen".

Vom Buddha haben wir gelernt: "Der Bodhisattva soll nicht an der Vorstellung eines Selbst festhalten". Fürwahr eine harte Nuss!

Thematisiert hatten wir die Festlegung des Selbst und des Anderen und wie diese geschehen kann.

Die andere Person wird festgelegt – schwierig, rechthaberisch, egoistisch, unfähig –, und im Kontrast dazu erscheint mein eigenes Selbstbild klarer. Genau diese Bewegung haben wir im Vortrag untersucht.

Huangpo gibt uns einen guten Ratschlag mit auf den Weg:

> Lerne das Wesen deines Geistes kennen.

Und Huineng regt an:

> „Im Inneren bringt euren Geist in Ordnung, im Äußeren respektiert andere."

Was ist dieses Wesen?

Herzlichen Dank für eure Aufmerksamkeit. Bis gleich wieder im Zendo. Gassh Seisen