

# Zen – wie ich es erklären würde\*

Christopher von Bülow<sup>†</sup>

November 2016

## 1 Zwei Fragen

Zen ist eine Form von Meditation. Es stellen sich zwei Fragen: Was macht man da? Und: *Wozu* macht man das?

Zunächst zur ersten Frage: *Was macht man da?* Da fallen einem vielleicht Antworten wie die folgenden ein:

- still dasitzen,
- sich entspannen (wie?),
- den Kopf leer machen (aber wie?),
- sich konzentrieren (worauf?).

Aber um eine gute Antwort auf die erste Frage zu finden, müssen wir uns erst mal mit der zweiten beschäftigen: *Wozu macht man Zen?* Da werden viele an Dinge wie die folgenden denken:

- Entspannung,
- Stressabbau,
- mehr innere Ruhe,
- bessere Konzentrationsfähigkeit.

Und dafür gehen manche Leute jahrelang ins Kloster? Die angegebenen Ziele sind in Ordnung, und Zen mag – wenigstens langfristig – auch helfen, sie zu erreichen. Aber ich denke, es geht beim Zen um mehr, um etwas ‚Größeres‘: darum, insgesamt ein besseres Leben zu führen. Zen soll (auf lange Sicht) helfen, dass das Leben – nicht nur das eigene, sondern das Leben insgesamt – besser funktioniert. (Dabei heißt ein ‚gut funktionierendes‘ Leben nicht, dass man immer happy ist, alle schlechten Gedanken und Gefühle los ist.)

Was ist denn das Problem? Warum funktioniert unser Leben oft schlecht? Ich würde sagen, darauf gibt es eine allgemeine Antwort (die nur leider, wie

---

\*Dieser Text beruht auf einem Vortrag, den ich am 27. Januar 2016 in Moritz Hörstrups Ethik-Kurs am Humboldt-Gymnasium in Konstanz gehalten habe. Ich danke Markus Grandpré für Kommentare und Anregungen zu früheren Versionen.

<sup>†</sup>E-Mail: [Christopher.von.Buelow@uni.kn](mailto:Christopher.von.Buelow@uni.kn); Webseite: [http://www.uni.kn/FuF/Philo/Philosophie/philosophie/index.php?article\\_id=88](http://www.uni.kn/FuF/Philo/Philosophie/philosophie/index.php?article_id=88).

die meisten allgemeinen Antworten, ziemlich abstrakt ist): Das Problem sind bestimmte ‚*schlechte Angewohnheiten*‘, die wir haben. Dabei denke ich allerdings nicht an die übliche Sorte schlechte Angewohnheiten, wie, dass jemand sich die Schuhe nicht abstreift, bevor er eine fremde Wohnung betritt, oder dass Leute ihre Zigarettenstummel einfach auf den Boden werfen. Nein, ich habe dabei ‚Angewohnheiten‘ im Sinn, die wir uns schon sehr früh im Leben angeeignet haben, die einen großen Teil unserer Persönlichkeit und unseres Verhaltens durchtränken und die uns meist gar nicht mehr als Angewohnheiten bewusst sind: tief verwurzelte, unbewusste kontraproduktive Schutzmechanismen und Erfolgsrezepte.

## 2 Schutzmechanismen und Erfolgsrezepte

Mit „Schutzmechanismus“ meine ich dabei eine Angewohnheit der Gestalt „Um X zu vermeiden, musst du Y tun bzw. sein“, wobei der, der sich das angewöhnt hat, unterstellt, dass X *schlimm* ist, also auf keinen Fall passieren (bzw. der Fall sein) darf. Entsprechend meine ich mit „Erfolgsrezept“ eine Angewohnheit des Typs „Um X zu erreichen, musst du Y tun bzw. sein“, mit der unterliegenden Annahme, dass X *toll* ist, dass es also ganz wichtig ist, X zu erreichen. Jeder Mensch hat andere solche Strategien, aber es gibt einige häufige Grundtypen. Hier ein paar Beispiele:

**Angepasst sein:** Versuche, das zu tun, was die anderen von dir erwarten, bzw. so zu sein, wie sie es von dir erwarten – dann werden sie dir schon nichts tun.

**Angriffslustig sein:** Versuche, den anderen immer gleich zu zeigen, dass sie dich nicht zum Opfer machen können, dass sie mit dir nicht umspringen können, wie sie wollen – dann werden sie dir schon nichts tun.

**Sich zurückziehen:** Versuche, den anderen aus dem Weg zu gehen – dann werden sie dir schon nichts tun.

**Aktiv und lebensfroh sein:** Dann bist du immer glücklich, nie traurig oder unglücklich.

**Stubenhocken:** Unternimm nichts, versteck dich vor dem Leben – dann riskierst du keine Reinfälle und Misserfolge; dann wird schon nichts Schlimmes passieren.

**Opfer der schlechten Welt sein:** Dann kommt das Unangenehme für dich nicht als Überraschung, sondern als Bestätigung.

Sind diese Strategien denn alle schlecht? Was genau ist daran gegebenenfalls schlecht? Sie sind auf jeden Fall nicht ganz und gar schlecht; bis zu einem gewissen Grade funktionieren sie durchaus. Das Kontraproduktive daran ist, dass unsere Strategie uns *unflexibel* macht – wie bei jemandem, der sich einen Hammer gekauft hat und jetzt überall nur noch Nägel sieht: Weil wir Alternativen oft gar nicht mehr bemerken, wenden wir unsere Lieblingsstrategie auch in Situationen an, wo etwas anderes besser, vielleicht sogar viel besser, funktionieren würde.

Vermutlich sind Erfolgsrezepte mehr oder weniger dasselbe wie Schutzmechanismen, weil auch die Erfolgsrezepte aus einer Angst heraus entstanden sind, oder um irgendeinen vermeintlichen Makel zu kompensieren: „Ich bin nicht liebenswert“, „Ich bin nicht schön genug“, „Ich bin nicht stark genug“, „Ich bin nicht klug genug“ und Ähnliches. Wir haben als Kinder irgendetwas Unangenehmes erlebt, etwas, das wir als ganz schlimm empfunden haben, und haben uns daraufhin eine Strategie überlegt, wie wir sowas in Zukunft verhindern oder zumindest damit klarkommen können:

Ich muss soundso *tun* (z. B. anderen vor den Karren fahren, bevor sie mir etwas tun können), damit das Schlimme nicht wieder passiert,

oder

Ich muss soundso *sein* (z. B. lieb sein, stark sein, klug sein, schön sein, hilflos sein, niedlich sein), damit das Schlimme nicht wieder passiert.

In hohem Maße soundso zu tun bzw. zu sein zählt dann als Erfolg – auch wenn es uns schon gar keine Freude mehr bereitet –, weil es das vermeintlich drohende Schlimme vermeintlich verhindert. Dieser Grund für unser Verhalten ist uns aber meist gar nicht mehr bewusst. Tatsächlich droht ‚das Schlimme‘ oft gar nicht wirklich; und wenn es doch mal droht, ist unser Schutzmechanismus oft gar nicht hilfreich dagegen.

Interessant (wenn auch nicht immer angenehm) ist es herauszufinden, was die eigenen Strategien sind, und ob man vielleicht eine Hauptstrategie hat, von der die anderen alle nur die speziellen Ausprägungen sind, die man selbst dafür entwickelt hat. Was für Strategien wendet z. B. Phil Connors an, die Hauptfigur im Film ... *und täglich grüßt das Murmeltier* (*Groundhog Day*, 1993)? Mir sind verschiedene aufgefallen: witzig sein; das tun, was ihn dem jeweils anderen sympathisch macht; andere abwerten, damit er sich besser fühlen kann; Frauen rumkriegen. (Wenn es eine Hauptstrategie gibt, könnte man die dann vielleicht „Nütze die anderen aus!“ nennen? Aber das ist sehr unspezifisch.)

Kontraproduktiv ist, dass diese Strategien, weil wir sie uns als Kinder angeeignet haben, im Allgemeinen *kindische* Problemlösungsstrategien sind. Und die funktionieren vielleicht manchmal, aber bestimmt nicht in jeder Situation. Manchmal ist Lieb-und-nett-Sein eben unangemessen. Manchmal ist Aggressiv-Sein unangemessen. Manchmal ist es unangemessen, schüchtern zu sein, manchmal, sehr lebhaft zu sein. Manchmal ist es unangemessen, sich in den Vordergrund zu schieben, manchmal, sich im Hintergrund zu halten.

### 3 Interpretationen

Eine besondere Sorte von Strategien besteht darin, wie wir bestimmte Menschen oder Situationen *interpretieren*. Natürlich *müssen* wir interpretieren, um in der Welt zurechtzukommen: Wir müssen entscheiden, was jeweils das angemessene Verhalten ist. Aber wir neigen dazu, Leute (und Situationen) relativ schnell in vorgefertigte Schubladen zu stecken; und wir haben nicht übermäßig viele solche Schubladen. Damit können wir der Vielfalt von Menschen und Situationen nicht wirklich gerecht werden. Das Problem ist also sozusagen unser Schubladendenken:

Immer wenn mir soundsojemand begegnet, muss ich soundso reagieren,

bzw.

In Situationen von der-und-der Art muss ich das-und-das tun.

Das sind ebenfalls Strategien der betrachteten Art, nur eben Wenn–dann-Strategien. Bestimmte Sorten von Leuten oder Situationen rufen in uns bestimmte Reaktionen hervor, vielleicht halb oder gar nicht bewusst: bestimmte Gefühle und Gedanken, bestimmte begleitende körperliche Spannungen sowie bestimmte Verhaltensweisen. Das alles sind Muster, die wir uns vielleicht schon als Kinder angeeignet und dann später immer weiter ausgebaut und verfeinert haben.

#### 4 Wie wird man schlechte Angewohnheiten los?

Was tun mit diesen Interpretations- und Verhaltensmustern? Soll man versuchen, sie zu *unterdrücken*? Das klappt nicht wirklich: Man schiebt damit nur die Beule im Teppich woanders hin, beseitigt aber nicht das unter den Teppich gekehrte Problem, von dem sie hervorgerufen wird; das heißt, die zugrundeliegende Angst wird sich dann einen anderen Auslass suchen. (Manchmal ist es allerdings tatsächlich nötig, die zugehörige Verhaltensreaktion zu unterdrücken, nämlich wenn sie zu destruktiv ist, z.B. Gewalt gegen andere.)

Wenn man die betreffenden Denkmuster nicht unterdrücken soll, soll man sie dann *ausagieren*, d.h. sich gezielt in sie hineinstürzen, sie ausreizen und auskosten? Nein, das ist wohl auch nicht das Wahre. Dadurch werden die vorhandenen Muster wahrscheinlich nur verstärkt, jedenfalls wenn wir es ohne besondere Aufmerksamkeit tun.

Die Zen-Methode, mit schlechten Angewohnheiten umzugehen, besteht darin, *bewusst wahrzunehmen*, was passiert, wenn unsere Gedanken und Gefühle in Wallung geraten und wir vielleicht den starken Drang spüren, etwas zu tun – etwas Bestimmtes oder einfach irgendetwas. Wir sollten bewusst wahrnehmen, was dabei in uns vorgeht und wie sich das anfühlt, immer wieder und wieder.

Was bringt das? Ein erster Effekt könnte sein, dass wir überhaupt erst einmal *bemerken*, dass die Dinge nicht ganz von alleine geschehen, sondern wir etwas dazu beitragen, dass sie so geschehen, wie sie geschehen, und sich für uns so anfühlen, wie sie sich anfühlen. Das heißt, uns wird langsam bewusst, welche Schutzmechanismen und Erfolgsrezepte wir haben, welche Interpretationen wir der Welt überstülpen, welche vorgefassten Meinungen wir über uns und die Welt haben. Dann wird mit der Zeit auch deutlich, dass es Alternativen zu unseren Interpretationen und Verhaltensmustern gibt. Die simpelste davon (nicht notwendigerweise die beste, aber oft gar keine so üble) ist, einfach mal gar nichts zu tun bzw. uns erst mal einer endgültigen Meinung zu enthalten und die Dinge auf uns zukommen zu lassen.

Ob wir in der Praxis fähig sind, eine solche Alternative auch umzusetzen, ist eine andere Frage. Aber indem wir immer wieder beobachten (und immer deutlicher fühlen), welche unbewussten, kindischen Meinungen den Mechanismen zugrunde liegen, die in uns ablaufen, tritt langsam noch ein zweiter Effekt ein: Wir durchschauen diese Meinungen immer mehr als bloße Meinungen

statt Realität. Wir durchschauen sie dabei nicht bloß auf einer intellektuellen Ebene, sondern gefühlsmäßig: Sie verlieren ihre Bedeutung, ihre Macht über uns.<sup>1</sup> (Ich denke mir, es ist so ähnlich, wie wenn man ein Wort tausendmal wiederholt: Es verliert irgendwann seinen Inhalt und ist für den Sprecher nur noch ein bloßes Geräusch.<sup>2</sup>)

So ähnlich geht es Phil Connors in *Groundhog Day*, nur dass er sich nicht besonders um Achtsamkeit bemühen muss: Weil er wieder und wieder denselben Tag erlebt, kommt er gar nicht umhin, früher oder später die Muster in seinem Denken, Fühlen und Verhalten zu entdecken.

Nun ist es schwer, achtsam zu sein, wenn man gerade in einer aufwühlenden oder auch nur ablenkenden Situation ist. Damit uns das immer besser gelingt, trainieren wir Achtsamkeit in einer ‚abgeschirmten‘ Umgebung, wo uns wenig äußere Einflüsse ablenken. Das ist die Zen-Meditation.

Wir üben dabei, unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf das zu richten, was gerade *wirklich* ist – im Gegensatz zu dem, was sich in unseren Gedanken abspielt, dem Film, der in unserem Kopfkino läuft. Unsere Gedanken und der ‚Film‘ sind zwar auch wirklich, aber eben bloß Gedanken oder mentale Repräsentationen. Solange wir den Gedanken nicht als bloßen Gedanken erkennen, sondern in ihm aufgehen, uns in ihm verlieren, halten wir ihn für wahr: Wir verwechseln unsere Gedanken und Interpretationen mit der Realität. In der Zen-Meditation üben wir, uns immer wieder aus unserem bequemen Sessel im Kopfkino aufzurichten und zu sagen: Das ist ja bloß ein Film! Wir registrieren kurz, was für ein Film da gerade läuft und wie wir uns dabei fühlen, und dann richten wir unsere Aufmerksamkeit wieder auf das, was wirklich ist, auf das Hier und Jetzt: das Geräusch der Lüftung, der Anblick des Fußbodens, der Schmerz in den Knien, die leichte Spannung in den Schultern, die wechselnden Gedanken und Gefühle. In gewissem Sinne ‚konzentrieren‘ wir uns, aber nicht auf eine bestimmte Sache, sondern darauf, wie es hier und jetzt gerade ist, wie auch immer das aussehen mag.

Akte wie den, aus dem Film im Kopfkino auszusteigen, nennt Douglas R. Hofstadter (1979; 1985) *jumping out of the system*: Wir steigen aus der ‚Schleife‘ oder Routine aus, in der wir bis gerade eben noch gesteckt haben. Das kann man auch „Loslassen“ nennen, denn unsere Schutzmechanismen und Erfolgsrezepte geben wir nur sehr ungern auf, ja wir neigen dazu, uns an ihnen festzuklammern (wir ‚haften ihnen an‘, fast wie bei einer Sucht). Eine nette Geschichte zu diesem Loslassen ist die von dem Samurai, der von einem Mönch etwas über Himmel und Hölle lernen will.<sup>3</sup>

Sogenannte Erleuchtungserlebnisse sind, denke ich, einfach Erlebnisse des Loslassens einer Meinung oder Strategie, an der wir eigentlich sehr hängen. Das ist dann befreiend und erleichternd; die Welt sieht plötzlich ganz anders aus, oder besser gesagt: Sie fühlt sich plötzlich ganz anders an. So eine Erleuchtung ist allerdings i. a. nicht dauerhaft; man fällt meist nach einer Weile wieder in seine alten Muster zurück. Aber sie erzeugt sozusagen einen Riss im Panzer: Beim nächsten Versuch ist er etwas leichter aufzusprengen.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Dieser Effekt von Achtsamkeit auf schlechte Angewohnheiten wird auch in einem TED-Talk von Judson Brewer (2015) beschrieben.

<sup>2</sup>Ein Phänomen, das offenbar als ‚semantische Sättigung‘ bekannt ist.

<sup>3</sup>Z. B. unter <http://www.kusunoki.de/geschichten/geschichte022.htm>.

<sup>4</sup>Was ‚Erleuchtung‘ angeht, spreche ich nicht wirklich aus eigener Erfahrung. Das, was in meinem Leben einem Erleuchtungserlebnis am nächsten kommt, ist folgendes: Es gab eine Zeit,

Beim Aufmerksamkeitstraining in der Zen-Meditation passiert vielleicht auch schon ein wenig von der eigentlichen Arbeit: dem langsamen Abtragen unserer eingefleischten kontraproduktiven Angewohnheiten. Aber ich vermute, die Hauptfunktion der Zen-Meditation besteht darin, *die Aufmerksamkeit selbst zu einer Angewohnheit zu machen*. Je mehr es für uns zu einem Automatismus wird, ins Hier und Jetzt zurückzukehren, zu schauen, was jeweils gerade wirklich ist und was nur unsere Interpretation (unsere Gedanken und Gefühle), desto mehr wird uns das auch in problematischen, aufwühlenden Situationen gelingen, wo wir unsere schädlichsten Angewohnheiten live und in Farbe erleben können – wo wir aber normalerweise überhaupt keine Neigung haben, uns selbst zu beobachten.

Das scheint mir ähnlich wie bei einer Methode, mit der man angeblich Klarträumen (*lucid dreaming*) lernen kann, also die Fähigkeit, in seine eigenen Träume gestaltend einzugreifen. Diese Methode besteht darin, sich im Wachzustand immer wieder zu fragen: Träume ich gerade? Wenn es zu einem Automatismus wird, sich immer mal wieder diese Frage zu stellen, dann wird man das früher oder später auch im Traum tun, und dieser Schritt, sich von dem Traum, den man gerade träumt, sozusagen zu distanzieren, soll einem dann irgendwann ein gewisses Maß an Kontrolle über diesen Traum geben.

So, wie ich es verstehe, gibt es drei Arten, achtsam zu sein: (1) als gezielte Übung in der Zen-Meditation, (2) als begleitende Selbstbeobachtung im Alltag und (3) als selbstvergessenes Aufgehen in irgendeiner Tätigkeit. Im ersten Fall reißen wir uns absichtlich immer wieder zusammen, wodurch der Schritt zur Selbstbeobachtung langsam zum Automatismus wird. Im zweiten Fall manifestiert sich dieser Automatismus im Alltag und wir schauen uns sozusagen selbst zu. Im dritten Fall ist da gar kein zusätzliches Beobachten ‚von außen‘ mehr, sondern nur noch Tun – das ist der ‚leere‘ Kopf, den wir uns vielleicht wünschen. Vermutlich ist das mehr oder weniger dasselbe wie ‚Flow‘. Die Hoffnung wäre, dass die egozentrischen Strategien und Gedanken irgendwann immer schwächer werden, so dass wir immer öfter im reinen Tun sein können, auch bei ganz gewöhnlichen Tätigkeiten.

Da hinzugelangen ist aber ein langwieriger, mühsamer Prozess. Zen ist also nichts für Leute, die auf schnelle Erfolge aus sind. Im Gegenteil, wenn wir zu sehr auf Fortschritte oder Erleuchtung aus sind, ist das sogar kontraproduktiv, weil wir dann wieder einem abstrakten Soll-Zustand nacheifern, der uns davon abhält, den Ist-Zustand – die Realität, wie sie gerade ist – zu akzeptieren. Außerdem ist die Zen-Meditation anstrengend für Körper und Geist; es ist also davon abzuraten, mit Zen anzufangen, wenn man gerade an einer ernsten physischen oder psychischen Krankheit leidet.

Die Aufmerksamkeit, die wir in der Zen-Meditation üben, ist eigentlich wohl gar kein exotischer Zustand. Auch im normalen Alltag sind wir immer mal wieder auf diese Art aufmerksam oder achtsam (etwa wenn wir nachts einen Spaziergang machen, plötzlich ein leises Geräusch hören und lauschen, ob noch was kommt, und von wo) – nur eben nie für sehr lange. Und im Alltag ist diese Aufmerksamkeit wohl seltener ‚nach innen‘ gerichtet, auf unsere Gedanken und Gefühle.

---

da war ich ziemlich sicher, auf viele Jahre hinaus keine Freundin haben zu werden. Diese Aussicht (die mich sehr beschäftigte) erschien mir als furchtbar, als unannehmbar. Also litt ich schrecklich – bis mir irgendwann klar wurde, dass man eigentlich auch ohne Freundin ein relativ zufriedenes Leben haben kann. Das war in der Situation für mich wie eine Erleuchtung.

In gewissem Sinne ‚machen wir den Kopf leer‘ bei der Zen-Meditation. Aber nicht, indem wir die Gedanken, die uns durch den Kopf gehen wollen, unterdrücken oder wegzwingen, sondern indem wir sie immer wieder zur Kenntnis nehmen und dann ‚loslassen‘, also ins Hier und Jetzt zurückkehren. Man macht also nichts falsch, wenn die Gedanken immer wieder zurückkommen, wenn der Film in Kopfkino immer wieder anläuft – das ist normal; man kann den Filmprojektor nicht einfach abstellen. Was man tun kann, ist, immer wieder den Blick von der Leinwand loszureien, sobald man merkt, dass da gerade wieder ein Film abläuft. Wenn man das lange genug praktiziert hat, dann drängen sich einem der ‚Film‘ und die Gedanken nicht mehr so häufig und mit so viel Macht auf; in diesem Sinne wird der Kopf langsam ‚leerer‘.

Ähnlich ist es mit der Entspannung: Einerseits entspannen wir uns bewusst und absichtlich in der Zen-Meditation, insofern wir uns in einen ruhigen, geschützten Raum begeben und uns dort möglichst bequem hinsetzen.<sup>5</sup> Aber wie sehr man sich dabei wirklich körperlich entspannt und geistig zur Ruhe kommt, hat man nicht unter Kontrolle: Je nachdem was im eigenen Kopf los ist, kann es sein, dass man auch (oder gerade) in dieser ruhigen Situation nicht zur Ruhe kommt und ziemlich verkrampft ist. Wenn sich aber langfristig die Gedanken und Gefühle beruhigen, wenn unsere Schutzmechanismen und Erfolgsrezepte langsam ihre Macht über uns verlieren und wir damit auch nicht mehr so stark die ihnen unterliegende Angst haben, dann werden wir tendenziell auch immer entspannter.

## 5 Zen-Buddhismus als Religion

Der Buddhismus – und mit ihm dann wohl auch der Zen-Buddhismus – zählt zu den Religionen; aber so, wie ich es beschrieben habe, klingt Zen mehr nach Gehirnttraining als nach Religion im gewohnten Sinne: Es ist keine Rede von Göttern oder sonst etwas Ubernaturlichem, und es werden auch keine Moralgebote aufgestellt. Wo steckt hier der religiöse Aspekt?

Ich denke, Zen ist Religion in einem weiteren Sinne, als wir es gewohnt sind, nämlich in dem Sinne, dass Zen uns langfristig zu einem anderen Lebensgefühl, zu einem anderen Gefühl von unserem Platz in der Welt hinführen soll. Das normale Lebensgefühl ist letzten Endes von Angst und Verlangen bestimmt: „Mir könnte etwas Schlimmes passieren; das muss ich um jeden Preis verhindern. Und bestimmte Dinge in der Welt sind ganz toll; die muss ich unbedingt für mich erreichen.“ Dabei steht im Vordergrund, wie es *uns selbst* ergeht und wie *wir selbst* uns fühlen. (Man kann aber auch einem abstrakten Ideal anhaften, das zumindest vordergründig *nicht* egozentrisch ist, etwa wenn man einer bestimmten Ideologie anhängt. Dann ist man womöglich bereit, um des verheißen Wohls einer abstrakten Gemeinschaft willen das tatsächliche Wohl einzelner oder sogar vieler konkreter Menschen zu opfern. Es geht also bei unserem schädlichen, ‚egozentrischen‘ Verlangen genauer darum, dass *die Welt* so sein soll, wie wir selbst es richtig finden.)

Indem sich diese egozentrischen Gedanken, Gefühle und Angewohnheiten langsam abschleifen, kommen wir immer mehr zu der (gefühlsmäßigen, nicht

<sup>5</sup>Natürlich nur so bequem, dass es mit dem Wachbleiben noch gut verträglich ist. Sich ins Bett zu legen und die Augen zu schließen, wird noch entspannender sein, aber Einschlafen ist ja nicht der Zweck der Übung.

bloß intellektuellen) Einsicht, dass wie *wir* uns fühlen gar nicht so überragend wichtig ist, dass vielmehr genauso wichtig ist, wie sich andere Leute (oder allgemeiner: andere Lebewesen) fühlen.

Ich sehe da in zweierlei Hinsicht eine Verbesserung unseres Lebensgefühls und unserer Haltung: Zum einen sind wir nicht mehr so getrieben oder be sessen; wir akzeptieren die Realität eher so, wie sie ist. „Akzeptieren“ heißt nicht, dass wir daran nichts zu ändern versuchen, sondern nur, dass wir besser aushalten und damit umgehen können, wenn es momentan gerade nicht so ist, wie wir es gut fänden. Wir fühlen uns besser ‚aufgehoben‘ in der Welt (wofür Christen z.B. sagen: „Der Herr ist mein Hirte“) – nicht in dem Sinne, dass wir uns einbilden, uns könnte nichts Unangenehmes mehr passieren, sondern dass wir darauf vertrauen, dass wir mit was auch immer uns passieren wird schon werden umgehen können.

Zum anderen nehmen wir das (konkrete) Wohlergehen anderer Leute wichtiger als vorher; wir bemühen uns mehr darum, dass das Leben als Ganzes funktioniert, nicht nur unser eigenes. Das hängt vermutlich damit zusammen, dass wir andere Menschen nicht mehr so stark durch unsere egozentrischen Interpretationen verzerrt wahrnehmen (Wie könnten sie uns vermeintlich nützen oder schaden?), sondern mehr, wie sie wirklich sind, fast als wären ihre Gefühle unsere eigenen. Man könnte beides zusammen auch so ausdrücken, dass wir uns nicht mehr bloß mit ‚uns selbst‘ identifizieren (mit diesem Körper, den wir bewohnen), sondern zunehmend auch mit unserer Umgebung.

In letzter Konsequenz (wenn wir da jemals hinkämen) würden das veränderte Lebensgefühl und die veränderte Haltung dahin führen, dass wir uns nicht mehr als *abgetrennt* vom Weltganzen empfinden, sondern als *eins* mit ihm – und das klingt doch schon ziemlich religiös.

Sind das aber nicht auch nur abstrakte Ideale, wenn auch nicht-egozentrische? Der Unterschied liegt darin, dass das neue ‚Ideal‘ nicht irgendwie abstrakt charakterisiert ist, als eine allgemeine Regel, der wir zu gehorchen haben („Du musst alles akzeptieren, wie es ist! Du musst das Wohlergehen anderer mindestens so wichtig nehmen wie dein eigenes!“), sondern dass wir jeweils in konkreten Situationen besser erkennen, was gerade angemessen ist. Weil da kein abstraktes Ideal ist, gibt es auch keins, dem wir anhaften könnten. Das schließt natürlich nicht aus, dass wir uns, unerleuchtet wie wir sind, irgendwelche abstrakten Ideale zu eigen machen, weil wir glauben, soundso zu sein und soundso zu handeln sei besonders Zen-mäßig, besonders ‚erleuchtet‘. Aber dann haben wir uns nur eine neue schlechte Angewohnheit angeeignet.

## Hinweis

Ich bin keine Autorität für Buddhismus oder Meditation; ich bin auch kein Zen-Mönch, geschweige denn ein Zen-Meister; ich habe noch nicht mal eine jahrelange intensive Meditationspraxis hinter mir (jahrelang ja, aber nicht intensiv). Vermutlich gibt es interessante Aspekte des Zen, die ich völlig außer Acht gelassen habe; und ein Zen-Meister würde wahrscheinlich etwas ganz anderes erzählen. Was ich hier aufgeschrieben habe, sind nur Ideen, die ich mir auf der Grundlage von eigener Erfahrung und Gelesenem (besonders [Beck 1989; 1993](#)) zusammengereimt habe. Diese Ideen habe ich in einer allgemeinverständlichen Sprache auszudrücken versucht. Man nehme sich davon, was einem plausibel



und brauchbar erscheint.

## Mehr in der Richtung

- Austin, James H. 1998. *Zen and the Brain: Toward an Understanding of Meditation and Consciousness*. Boston: MIT Press.
- Beck, Charlotte Joko. 1989. *Everyday Zen: Love and Work*. San Francisco: HarperCollins. Deutsche Übersetzung: *Zen im Alltag*, München: Goldmann 2011.
- . 1993. *Nothing Special: Living Zen*. San Francisco: HarperCollins. Deutsche Übersetzung: *Einfach Zen*, Berlin: Edition Steinrich 2011.
- Brewer, Judson. 2015. „A Simple Way to Break a Bad Habit“. [http://www.ted.com/talks/judson\\_brewer\\_a\\_simple\\_way\\_to\\_break\\_a\\_bad\\_habit#](http://www.ted.com/talks/judson_brewer_a_simple_way_to_break_a_bad_habit#).
- Groundhog Day*. USA 1993. Regie: Harold Ramis. Deutscher Titel: „... und täglich grüßt das Murmeltier“.
- Hofstadter, Douglas R. 1979. *Gödel, Escher, Bach: an Eternal Golden Braid*. New York: Basic Books. Deutsche Übersetzung: *Gödel, Escher, Bach: ein Endloses Geflochtenes Band*, Stuttgart: Klett-Cotta <sup>5</sup>1985.
- . 1985. *Metamagical Themas: Questing for the Essence of Mind and Pattern*. New York: Basic Books. Deutsche Übersetzung: *Metamagicum: Fragen nach der Essenz von Geist und Struktur*, Stuttgart: Klett-Cotta 1993.
- von Bülow, Christopher. 2001. „Menschliche sphexishness: Warum wir immer wieder dieselben Fehler machen“. <http://www.uni.kn/FuF/Philo/Philosophie/philosophie/files/sphex.pdf>.
- . 2002. „Human Sphexishness: Why We Make the Same Mistakes Over and Over Again“. <http://www.uni.kn/FuF/Philo/Philosophie/philosophie/files/sphexnew.pdf>.
- . 2006. „God Without Superstition: From Letters to John Nooney“. <http://www.uni.kn/FuF/Philo/Philosophie/philosophie/files/religio2.pdf>.
- . 2007. „A God for Naturalists: How Science and Spirituality can be Compatible“. <http://www.uni.kn/FuF/Philo/Philosophie/philosophie/files/religion.pdf>.
- Warner, Brad. 2003. *Hardcore Zen: Punk Rock, Monster Movies, and the Truth About Reality*. Somerville, Mass.: Wisdom Publications.