

VON FRIEDERIKE JUEN BOISSEVAIN

Ich denke, also bin ich nicht. Ich denke nicht, also bin ich.

Die Ärztin und Zen-Priesterin Friederike Juen Boissevain beschreibt, warum es gut ist, das eigene Ich immer wieder mal hintanzustellen. Wir erfahren dann, dass das Leben auch ohne unsere Einwirkung gedeiht. Sich darin zu üben ist zudem eine gute Vorbereitung auf schwierige Zeiten.



Unser „Ich“ – dieses undefinierbare Etwas aus persönlicher Biografie, aktuellen Lebensumständen, sozialem Kontext, kulturellen Gegebenheiten, intellektuellen Vorstellungen, emotionalem Gedächtnis und schierem Überlebenstrieb, dem ein Name gegeben wurde, den wir den unsrigen nennen. Der Buddha sprach von drei Welten (Sanskrit: *tiloka*), in denen wir uns bewegen: der materiellen Welt (*rupaloka*), der Welt der Beziehungen mit anderen (*kamaloka*), der spirituellen Welt (*arupaloka*). Wir bewegen uns ständig in diesen drei Bereichen. Wir sagen: „Ich komme aus Würzburg.“ Oder: „mein Bankkonto, meine E-Mail-Adresse.“ Oder: „Immer, wenn ich jemanden treffe, der aussieht wie mein Ex-Mann, bekomme ich Kopfschmerzen.“ Das ist die materielle Welt.

Zweitens haben wir eine soziale Identität. Wir sind alle Kinder. Viele sind Geschwister, Eltern, Ehepartner, Lehrerinnen, Schüler. Der Buddha war sehr eindeutig in seinen Lehreden: Wir müssen in diese Welt der Beziehungen erwachen, uns in sie eingliedern und sehen, wie sehr wir miteinander verbunden sind.

Wenn wir unsere Handlungen auch unter dem Gesichtspunkt betrachten, was sie für unsere Eltern, Lehrer und Freundinnen bedeuten, werden wir anders handeln.

Und wir sind auch spirituelle Wesen mit einem reichen – primär unsichtbaren – Innenleben an Phantasie und Humor, an Wertvorstellungen, an Mitgefühl und Gleichmut, an Sehnsüchten. Wir streben danach, in diese Welten zu erwachen und uns möglichst frei in ihnen zu bewegen. Es ist unsere angewandte Praxis, unsere gelebte Übung, die den gegenwärtigen Moment bereichert und ihn so lebendig werden lässt.

*Meister Zuigan rief sich selbst jeden Tag an: „Meister!“, und antwortete: „Ja!“ Dann sagte er: „Sei hellwach!“, und antwortete: „Ja!“
Und weiter: „Lass dich niemals von anderen täuschen!“, und weiter: „Nein, niemals!“*

Mumonkan, Fall 12



Im Zen beschäftigen wir uns damit, dieses Ich zu vergessen. Das ist ungefähr so leicht, wie wenn wir versuchten, unseren Namen zu vergessen. Es ist nahezu unmöglich.

Und doch und doch ... Wir können es versuchen. Zunächst auf dem Kissen, jenem halbwegs überschaubaren Terrain, zeitlich begrenzt und in einem geschützten Rahmen. Wir sitzen und sitzen – plötzlich denken wir einen Moment lang nicht mehr an uns selbst. Das geschieht einfach. In diesen anfänglich nur kurzen Augenblicken können wir sehen, dass das, was an die Stelle unseres unverzichtbar geglaubten Ichs rückt, viel weiter hinausreicht als jener begrenzte Rahmen, den wir so gut kennen. Und dass es nicht die Wüste einer unbewohnten Leere ist, die uns erwartet.

Was erscheint, ist vielmehr grenzenlos, grenzenlose Lebendigkeit: Die „zehntausend Dinge“ kommen nach vorne, wir treten (wenngleich auch nur kurz) zur Seite. Sie zeigen sich uns in ihrer ganzen Ehrlichkeit und Schönheit, in ihrer Fülle und Vielfalt. Sie laden uns ein, mitten in ihr Leben. Sie bereichern uns, denn ihr Leben ist auch das unsrige. Ohne uns wären auch

sie nicht. Wir sind es, die sie in Erscheinung bringen können. Indem wir uns selbst hintansetzen und dem großen, weiten Leben für einen kleinen Moment nur zuschauen. Das Leben kann sehr gut ohne unsere ständige Einwirkung florieren.

*Voller Neid
blicke ich auf den Raben
der sich im Frühnebel putzt
wie leid ich es bin
immer nur dies eine zu sein.*

Dieses einzelne Ich kann vollkommen aufgehen in der Vielfalt, es kann „verschwinden“. Im Zen erhalten wir die Gelegenheit, das, was für die meisten Menschen Ziel und Anker ihres Seins, aber auch oft Quelle vielen Leidens darstellt, einfach einmal abzulegen: die eigene Identität. Und festzustellen, dass es ohne diese auch ganz schön ist! Insbesondere lebt es sich mit dieser Erfahrung deutlich leichter und furchtloser – ganz egal, in welcher