

Zen

Wahrnehmungen

Zen-Angebote zur Meditation findet man in eigenen (buddhistischen) Zentren, die oft den Namen Dojo („Ort des Weges“) tragen. Sie haben aber auch in Volkshochschulen, kirchliche Bildungsstätten und Klöster Eingang gefunden. Teilweise werden sie mit anderen meditativen Wegen wie Kalligrafie, Teezeremonien oder Ikebana kombiniert. Japanische Kampfsportarten wie Judo, Aikido oder Ju-Jutsu haben ihre Wurzeln im Zen. Im Unterschied zu den komplizierteren Übungen im Yoga ist die einfache sitzende Haltung leicht zu lernen. Weit verbreitet ist auch ein „christliches Zen“, das Techniken des Zen mit christlichen Gebetsübungen zu kombinieren beansprucht.

Inhalte

Das Wort Zen ist eine Abkürzung des japanischen Zenna, das von seiner Sanskrit-Wurzel her eine Sammlung des Geistes, Versenkung, Meditation beschreibt. Hier werden individuelle Versenkungsübungen gegenüber rituellen Elementen betont. Sie haben das Ziel, Erleuchtungserfahrungen herbeizuführen. Seine Prägung erhielt Zen in China, von dort stammen taoistische Einflüsse. Über seine Verbreitung in Japan gelangte er besonders in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts in den Westen. In Japan wird Zen vor allem in Klöstern gelehrt und dient der Priesterausbildung. Hierzulande orientiert man sich an diesen Vorbildern, betont aber stärker den individuellen Schulungsweg. Verbeugungen vor dem Altar, Weihrauch für den Buddha, das Rezitieren von Sutras (kurzen Lehrtexten in Versform) und das Niederwerfen bei bestimmten Zeremonien verweisen auf den religiösen Charakter – auch wenn teilweise die Rituale so gestaltet sind, dass sie nicht mehr als religiöse wahrgenommen werden.

Die Versenkungsübungen werden im Sitzen ausgeführt (Zazen), daneben gibt es eine stille Beschäftigung mit paradoxen Rätseln (Koan), die unsere Alltagslogik unterlaufen.

Zen-Meditation zielt auf die Erkenntnis, dass alle Wahrnehmungen und auch unser individuelles Selbst nur Illusion seien. Die Erscheinungen gaukelten uns eine Welt vor, in der man Unterschiedliches erkennen könne. Das wahre Wesen all dieser Dinge sei aber „leer“, ohne Merkmale, auch das, was wir als unser Selbst wahrnehmen. Zen sei ein Weg, dieses Selbst zu vergessen. Zu diesem Ziel gelange man nicht durch Nachdenken, sondern durch eine Erleuchtungserfahrung, die nicht begrifflich zu beschreiben, sondern nur erfahrbar sei. Die Zen-Übungen richten sich also nicht auf ein Objekt, es gibt keine Bilder, Gebete oder Mantras, sondern nur eine gedankenfreie Aufmerksamkeit. Die Erkenntnis dieser „Leere“ führe zur Verbundenheit mit der „Buddha-Natur“ aller Dinge und allen Lebens.

Einschätzungen

Zen kommt dem Bedürfnis nach Kontemplation, Konzentration, Lebenshilfe und der Suche nach persönlicher Spiritualität ohne dogmatische Rahmungen entgegen. Christlicher Glaube begegnet dieser Suche mit der – heilsamen – Unterscheidung zwischen Schöpfer und Geschöpf. Traditionelle Übungen in christlicher Meditation können helfen, vor Gott „still zu werden“, sich vor ihm zu sammeln und ihn durch Bibelworte oder geeignete Texte in sich Gestalt werden zu lassen. Diese Erfahrungen sind aber nicht methodisch herbeizuführen und das Ziel des Erlebens von Leere oder kosmischer Einheit unterscheidet Zen grundsätzlich von christlicher Spiritualität.

Im Einzelnen wäre zu prüfen, ob und wie weit Elemente des Zen aus dem religiösen Kontext gelöst werden können, um sie in einen christlichen Deutungsrahmen zu stellen, der die Unverfügbarkeit der Gottesbegegnung erfahrbar macht. Die Bedeutungslosigkeit des individuellen Selbst widerspricht aber der jüdisch-christlichen Vorstellung vom Menschen als Bild Gottes. Insofern ist Zen kein christlich vertretbares Mittel der Selbsterfahrung, es handelt sich vielmehr im Kern um eine buddhistische Existenzanalyse.

Die Ansätze eines populären „christlichen Zen“ (Hugo Makibi Enomiya-Lassalle, Willigis Jäger) basieren auf einem transreligiösen Verständnis von Zen und christlicher Mystik, nach dem alle Religionen auf denselben Kern zurückgehen, der sich in mystischem Erleben zeige. Zen stelle die reine Form der Mystik dar, folglich sei diese Erleuchtungserfahrung die Essenz allen religiösen Erlebens. Ein solcher Ansatz ebnet die Merkmale jeder einzelnen Religion ein und ist mit dem Beziehungsgeschehen zwischen Gott und Mensch im christlichen Glauben nicht vereinbar. Auf monistischer Grundlage (d. h. auf der Vorstellung, alles gehe nur auf ein – in diesem Fall geistiges – Prinzip zurück) ist kein christlicher Glaube möglich, ohne die Leerheit kein buddhistischer. Christlicher wie buddhistischer Rahmen werden hier verlassen, es handelt sich eher um einen esoterischen Geistmonismus (z. B. bei Willigis Jäger, bei dem Gott als alles umfassende Wirklichkeit sich in den Einzelheiten des Lebens ausdrücken soll).

Handlungsempfehlungen

Die Suche nach der Erfahrbarkeit des christlichen Glaubens ist wichtig und stellt eine große Herausforderung dar. Eine Praxis, die religiöse Erfahrungen methodisch herbeizuführen beansprucht, ist aber christlich nicht vertretbar. Das Ziel christlicher Spiritualität besteht in der Gottesbegegnung. Die christliche Tradition bietet hierzu eine ganze Palette hilfreicher Ansätze.

Der Behauptung, es handle sich bei Zen nicht um religiöse Übungen, ist zu widersprechen. Daher können Zen-Angebote nicht in kirchlichen Einrichtungen stattfinden, abgesehen von dialogischen Begegnungen. Bei seelsorgerlichen Fragen sollte auf übertriebene Erwartungen hingewiesen werden. Die rituellen Einweihungen durch eine erfahrene Leitung und die Beziehung zum Meister sind im Einzelfall kritisch zu prüfen.

Weitere Informationen

Matthias Pöhlmann / Christine Jahn (Hg.): Handbuch Weltanschauungen, Religiöse Gemeinschaften, Freikirchen, Gütersloh 2015, 1021-1032.

Harald Lamprecht: Missionar des Nichts. Zen-Meister und Benediktinermönch Willigis Jäger in der Evangelischen Akademie in Meißen, <https://www.confessio.de/artikel/159>

<https://www.kirchliche-dienste.de/arbeitsfelder/weltanschauungsfragen/evangelische-orientierung>

Erstellt im Auftrag der Konferenz der Landeskirchlichen Beauftragten für Sekten- und Weltanschauungsfragen in der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD).

V.i.S.d.P.: Jürgen Schnare, Haus kirchlicher Dienste, Archivstr. 3, 30169 Hannover.

Stand 03/2020