Töte den Buddha

und halte den Scheißstock.



Die zehn Ochsenbilder für den Alltag

HANS-PETER DANNENBERG MOKURAI

Töte den Buddha

und halte den Scheißstock.

Die zehn Ochsenbilder für den Alltag

Hans-Peter Dannenberg (Mokurai)

mokurai-training.de

© 2026 Hans-Peter Dannenberg (Mokurai)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Zustimmung des Autors vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die zehn Ochsenbilder stammen von Tenshō Shūbun (15. Jahrhundert), Shōkoku-ji, Kyoto. Sie sind gemeinfrei; Vorlage: Wikimedia Commons.

www.mokurai-training.de

Inhalt

Vorwort 1

Kapitel 1 – Die Suche nach dem Ochsen 5

Kapitel 2 – Die Spuren 13

Kapitel 3 – Den Ochsen erblicken 21

Kapitel 4 – Den Ochsen fangen 29

Kapitel 5 – Den Ochsen zähmen 37

Kapitel 6 – Auf dem Ochsen heimreiten 45

Kapitel 7 – Der Ochse ist vergessen 51

Kapitel 8 – Der leere Kreis 57

Kapitel 9 – Rückkehr zum Ursprung 63

Kapitel 10 – Mit offenen Händen auf den Marktplatz 69

Nachwort 77

Vorwort

Warum ein zweites Buch

Mein erstes Buch, „Wie kann ich das Leid ertragen?“, ist aus einem Briefwechsel entstanden. Ein Mensch in großer Not hatte mir eine einzige Frage gestellt, und über viele Monate haben wir gemeinsam nach Antworten gesucht. Dort stehen Sätze wie: „Nichts, aber auch gar nichts findet da draußen statt.“ Oder: „Draußen gibt es nicht.“

Zu diesen Sätzen stehe ich bis heute. Die Welt da draußen hat keine eigene Wirklichkeit. Sie ist Projektion, Spiegel, Kulisse. Im ersten Buch habe ich dafür das Bild vom Kino benutzt: Wir sitzen im Sessel und halten den Film auf der Leinwand für die Wirklichkeit. Und ich habe die Truman-Show erzählt, in der ein Mann entdeckt, dass seine ganze Welt eine Kulisse ist, und am Ende durch eine Tür mit der Aufschrift „Exit“ hinausgeht.

Dieses Buch erzählt, was danach kommt. Denn die Geschichte ist mit dem Erkennen der Kulisse nicht zu Ende. Sie fängt dort erst richtig an. Wer erkannt hat, dass die Welt eine Kulisse ist, steht vor einer Entscheidung: Er kann draußen bleiben, im leeren Raum hinter der Tür. Oder er kann zurückgehen, in die Kulisse, und mitspielen. Diesmal wissend.

Truman kehrt zurück. Davon handelt dieses Buch.

Zwischen den Welten

Ich weiß, wovon ich rede, wenn ich vor dem Draußenbleiben warne. Ich bin jahrelang draußen geblieben.

Im Johannesevangelium sagt Jesus über die Seinen sinngemäß, sie seien in der Welt, aber nicht von der Welt. Das gilt seit jeher als spirituelles Ideal. Ich habe seine Schattenseite kennengelernt. Ich war in der Welt, aber ich gehörte nicht mehr zu ihr. Und genau dort lag das Ungleichgewicht, in das ich hineingeschlittert bin.

Ich nenne es heute eine spirituelle Depression. Alles erschien mir sinnlos. Das Treiben der Welt mit all ihren Dramen war mir egal. Die Arbeit mit Menschen empfand ich als anstrengend. Alles war anstrengend und zwecklos. Ich hatte erkannt, dass die Welt keine eigene Wirklichkeit hat. Aber ich hatte daraus geschlossen, dass sie auch keinen Wert hat. Und so hing ich zwischen den Welten. Die alte war mir abhandengekommen, eine neue hatte ich nicht gefunden.

Irgendwann hat sich das verändert. Nicht durch eine neue Methode und nicht durch eine große Erleuchtung. Eher so, wie der Hirte in den alten Zen-Bildern am Ende zurück auf den Marktplatz geht. Ich bin zurückgekehrt. Und auf dem Marktplatz der Welt stellt sich die Frage nach Sinn und Zweck nicht mehr. Denn die Welt da draußen ist so, weil ich so bin. Ich bin der Erschaffer dieser Welt. Wie könnte sie dann sinnlos sein?

Das ist keine Gegenposition zum ersten Buch. Es ist sein zweiter Teil. „Draußen gibt es nicht" ist die halbe Wahrheit. Wer dort stehen bleibt, landet genau dort, wo ich gelandet bin. Die andere Hälfte lautet: Gerade weil es kein Draußen gibt, ist alles, was mir draußen begegnet, meins. Mein Spiegel, mein Lehrer, mein Weg.

Spiegel statt Illusion

Die Grundthese dieses Buches lässt sich in einem Satz sagen: Die Welt hat keinen Eigenwert, aber einen Gebrauchswert.

Eine Illusion kann man ignorieren. Einen Spiegel nicht. Ohne Spiegel sieht sich niemand. Der Chef, der mich zur Weißglut bringt, der Brief, der mir Angst macht, der Körper, der müde wird, der Mensch,

der stirbt, all das ist nicht das Hindernis auf dem Weg. Es ist der Weg. Der Alltag ist der Brennstoff, an dem sich das Erwachen entzündet.

Die Provokation dieses Buches richtet sich deshalb nicht gegen den Satz, dass die Welt Illusion sei. Sie richtet sich gegen alle, die nach diesem Satz aufhören. Die Illusion zu erkennen, ist der halbe Weg. Die andere Hälfte heißt, sie zu benutzen.

Als roten Faden habe ich die zehn Ochsenbilder des Zen gewählt. Sie erzählen von einem Hirten, der seinen Ochsen sucht, also seine wahre Natur, ihn findet, zähmt, vergisst und am Ende mit offenen Händen auf den Marktplatz zurückkehrt. Jedes Kapitel geht einem dieser Bilder nach und sucht seinen Ort im Alltag. Es beginnt mit einer Szene, fragt, was die Alten dazu sagen, liest das Alte gegen den Strich und endet mit einem Werkzeug für den Alltag.

Die Stimmen, die zu Wort kommen, stammen aus dem Zen und dem Advaita Vedanta, aus der Bibel und dem Thomas-Evangelium, aus dem Kurs in Wundern und aus Elio D'Annas „Schule der Götter". Mit D'Anna habe ich mich besonders gerieben. Wo er klug ist, folge ich ihm. Wo er zu weit geht, widerspreche ich. Und einmal kommt sogar die Quantenphysik vor, als Gleichnis, nicht als Beweis.

Ein Wort der Vorsicht

Was ich „spirituelle Depression" nenne, betrifft viele Menschen auf dem Weg, mehr als man denkt. Die Leere, die Sinnlosigkeit, das Gefühl, zwischen den Welten zu hängen, können eine Durchgangsstation sein. Sie können sich aber auch wie eine Depression anfühlen oder tatsächlich eine sein. Wenn es dir gerade so geht, dann darfst du dir neben jedem spirituellen Weg auch Hilfe von außen holen. Bei einer Ärztin, einem Therapeuten, einem Menschen, dem du vertraust. Das ist kein Verrat am Weg. Es ist ein Teil davon. Auch Hilfe kommt vom Marktplatz.

Zum Lesen

Dieses Buch spricht dich direkt an, wie schon das erste. Es erzählt manchmal aus meinem Leben, aber es geht nicht um mich. Es geht um den Weg, der durch den Alltag führt, und den gehst du selbst. Lies es in deinem Tempo. Probier die Werkzeuge aus, die dich ansprechen, und lass die anderen liegen. Und wenn dir ein Satz widerstrebt, dann schau ihn dir genauer an. Vielleicht ist er ein Gegenspieler.

Hans-Peter Dannenberg (Mokurai)

Kapitel 1 – Die Suche nach dem Ochsen



Bild 1 · Tenshō Shūbun, 15. Jh., Shōkoku-ji, Kyoto

Das Suchen

Das erste Bild: Ein Hirte läuft durch die Wildnis. Über Berge, durch Flüsse, durch dichtes Gras. Er sucht seinen Ochsen. Er ist müde, er ist verwirrt, er weiß nicht einmal mehr, in welche Richtung er gehen soll. Was er nicht weiß: Der Ochse ist nie weggelaufen.

Das ist der Anfang jedes spirituellen Weges. Und es ist ein ziemlich peinlicher Anfang. Da rennt einer los, um etwas zu finden, das er nie verloren hat. Er sucht es überall, nur nicht da, wo es ist.

Ich kenne diesen Hirten gut. Ich war er, lange. Und ehrlich gesagt bin ich mir nicht sicher, ob ich es nicht manchmal immer noch bin.

Das Gemeine an der Suche ist: Sie fühlt sich nicht wie Suche an. Sie fühlt sich an wie ein Ziel. Wie ein Plan. Wie Ehrgeiz, Leidenschaft, Lebensaufgabe. Man merkt erst, dass man gesucht hat, wenn man gefunden hat, was man suchte. Und es ist nicht das, was man suchte.

Ein Meter hinter der Ziellinie

Anfang zwanzig lese ich einen Artikel über den Ironman auf Hawaii. 3,8 Kilometer Schwimmen im Pazifik, 180 Kilometer Radfahren durch die Lavafelder, danach ein Marathon. Ich lese das und weiß: Das muss ich machen. Unbedingt.

Warum? Damals hätte ich gesagt: wegen der Herausforderung, wegen der Grenzerfahrung. Heute weiß ich es besser. Ich hatte immer ein großes Bedürfnis, etwas zu tun, wofür ich Anerkennung bekomme. Und wofür bekommt man mehr Anerkennung als für den Hawaii-Ironman? Das ist der Mount Everest des Ausdauersports. Wer da ins Ziel kommt, ist wer.

In meinem Kopf hatte sich eine Gleichung festgesetzt: Wenn ich das einmal geschafft habe, dann ist alles geschafft. Dann bin ich fertig mit dem Leben, im besten Sinne. Ich könnte danach sogar sterben, und es wäre alles gut.

Und dann passiert es tatsächlich. Ich stehe auf Hawaii am Start. Ich schwimme, ich fahre, ich laufe. Ich komme ins Ziel. Vorher, auf den letzten Kilometern, bin ich voller Freude.

Und dann, einen Meter hinter der Ziellinie, kommt ein Gedanke. Kein Jubel, keine Erlösung. Nur das:

Tja. Und was nun?

Das war alles. Das große Ziel, auf das ich alles gesetzt hatte, war erreicht. Und es hatte genau einen Meter lang gehalten.

Die Kapelle

Dabei hatte ich die Antwort Jahre vorher schon einmal in der Hand gehabt. Ich hatte sie nur nicht als Antwort erkannt.

Ich bin fünfzehn oder sechzehn, als meine Großmutter stirbt. Wir hatten ein sehr gutes Verhältnis, sie und ich. Ich bin sehr, sehr traurig.

Sie ist in einer Kapelle aufgebahrt, und meine Mutter möchte, dass meine Schwester und ich dort Abschied nehmen. Ich habe große Angst davor. Ich habe noch nie einen toten Menschen gesehen. Und ich habe Angst, meine Oma so zu sehen. Ich stelle mir vor, dass sie fürchterlich aussieht. Dass man ihr das Leiden noch ansieht.

Und dann stehe ich da. Und da liegt sie. Und da ist nichts Fürchterliches. Da ist völliger Frieden. Völlige Ruhe.

In mir steigt etwas hoch, das ich nicht erwartet habe, schon gar nicht an einem Sarg. Etwas fast Euphorisches. Ein Gedanke, der gar nicht wie ein Gedanke kommt, sondern wie eine Gewissheit: *Das, was da liegt, hat mit dem Wesen meiner Großmutter nichts zu tun.*

Und dazu ein großes Gefühl, dass es ihr gut geht. Dass sie aufgehoben ist. Die ganze Traurigkeit ist weg.

In dieser Zeit kaufe ich mein erstes Zen-Buch. Ich verstehe kein Wort davon. Aber ich muss es haben. Irgendetwas in mir weiß schon, wo es suchen will, auch wenn der Rest von mir noch keine Ahnung hat.

Ich habe damals nicht verstanden, was in der Kapelle passiert ist. Und ein paar Jahre später bin ich nach Hawaii geflogen, um es woanders zu suchen.

Was die Alten sagen

Die bekannteste Suchgeschichte der Welt beginnt in einem Palast. Prinz Siddhartha wird von seinem Vater vor allem Leid abgeschirmt.

Er sieht nur Schönes, Junges, Gesundes. Bis er bei seinen Ausfahrten vier Begegnungen hat: einen Greis, einen Kranken, einen Toten und einen Asketen. Danach ist nichts mehr wie vorher. Er verlässt den Palast, seine Frau, seinen neugeborenen Sohn und geht in die Wildnis, um das Ende des Leidens zu finden.

Augustinus hat die Unruhe des Suchenden in einen Satz gefasst, der seit sechzehnhundert Jahren gilt:

> *„Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir." (Augustinus, Bekenntnisse I,1)*

Und im Thomas-Evangelium sagt Jesus gleich im zweiten Spruch sinngemäß: Wer sucht, soll nicht aufhören zu suchen, bis er findet. Und wenn er findet, wird er erschüttert sein. Kein Wort davon, dass das Finden gemütlich wird.

Der Kurs in Wundern schließlich kennt den Trick, mit dem das Ego die Suche am Laufen hält. Es hat ein Motto: „Suche, aber finde nicht." Es schickt uns los, immer wieder, zum nächsten Ziel, zur nächsten Anerkennung, zum nächsten Ironman. Und es sorgt dafür, dass wir nie an der Stelle nachschauen, wo es etwas zu finden gäbe.

Vier Quellen, eine Diagnose: Die Unruhe ist echt, und sie ist nicht das Problem. Sie ist das Signal.

Die Welt zeigt auf das, was nicht Welt ist

Die Geschichte von Siddhartha wird meistens so erzählt: Er musste die Welt verlassen, um zu finden. Palast weg, Familie weg, Besitz weg. Und viele Suchende haben daraus eine Anleitung gemacht. Wer es ernst meint, kehrt der Welt den Rücken.

Ich lese die Geschichte anders. Wo hat Siddhartha denn den Greis, den Kranken und den Toten gesehen? Nicht in der Meditation. Nicht in einem heiligen Text. Auf der Straße. Die Welt selbst hat ihm die Lehre gebracht. Und nachdem er gefunden hatte, ist er nicht im Wald

geblieben. Er ist zurückgegangen, zu den Menschen, und hat über vierzig Jahre lang gelehrt.

Genau so war es bei mir, nur weniger spektakulär. Schau dir die beiden Szenen noch einmal an.

In der Kapelle lag das Weltlichste, was es gibt: ein toter Körper. Und ausgerechnet dieser Körper hat mir gezeigt, dass das Wesentliche nicht der Körper ist. Auf Hawaii stand das größte weltliche Ziel, das ich mir vorstellen konnte. Und ausgerechnet dieses Ziel hat mir gezeigt, dass die Erfüllung dort nicht wohnt.

Die Welt ist nicht der Ort, an dem man findet. Aber sie ist der Ort, der zeigt. Sie zeigt mit dem Finger auf das, was nicht Welt ist. Das ist ihr Gebrauchswert, und er ist unbezahlbar.

Deshalb war Hawaii kein Fehler. Ohne den Ironman kein „Und was nun?". Die Suche am falschen Ort ist der richtige Anfang. Der Hirte muss erst durch die Wildnis laufen, um zu merken, dass er im Kreis läuft.

Der Fehler kommt erst danach, einen Meter hinter der Ziellinie. Dort gibt es zwei bequeme Auswege. Der erste: das nächste Ziel. Noch ein Ironman, eine bessere Zeit, ein größeres Projekt. D'Anna nennt das eine „Existenz aus zweiter Hand": Die Vergangenheit wiederholt sich und verkleidet sich als Zukunft. Der zweite Ausweg ist raffinierter: die Flucht in die Spiritualität, die auf Ironman-Finisher herabschaut. Alles nur Ego, alles nur Illusion. Das klingt nach Erwachen, ist aber dieselbe Suche im Außen, nur in anderen Kleidern. Statt Medaille jetzt Meditationskissen.

Der dritte Weg ist der unbequemste. Stehen bleiben. Einen Meter hinter der Ziellinie. Und die Frage nicht sofort beantworten.

Werkzeug: Der Meter hinter der Ziellinie

Nicht jeder schwimmt, radelt, läuft einen Ironman. Aber jeder hat seine Ziellinien, jeden Tag. Der Feierabend. Das abgeschlossene Pro-

jekt. Das neue Auto, die neue Jacke, das neue Handy. Der Urlaub, auf den man sich monatelang gefreut hat. Das Lob vom Chef. Die Wohnung, endlich aufgeräumt.

Jede dieser Ziellinien hat einen Meter dahinter. Meistens rennen wir einfach durch, zum nächsten Ziel, ohne den Meter überhaupt zu bemerken. Die Übung besteht darin, ihn zu bemerken.

1. **Die Ziellinie erkennen.** Wenn etwas erreicht ist, worauf du hingearbeitet oder hingefiebert hast, halte kurz inne. Nur eine Minute.
2. **Den Meter spüren.** Was ist jetzt da? Freude, die schon verblasst? Leere? Ein kleines „Das war's?"? Unruhe, die schon das nächste Ziel sucht? Nicht bewerten. Nur wahrnehmen.
3. **Die Frage stehen lassen.** „Und was nun?" Nicht beantworten. Kein nächster Plan, keine spirituelle Erklärung. Die Frage ist die Antwort, jedenfalls für den Moment.
4. **Notieren.** Am Abend ein Satz: Welche Ziellinie heute, und wie lang hat sie gehalten?

Nach ein paar Wochen ergibt sich ein Muster. Du siehst, welche Ziele immer wiederkehren, wie lange die Erfüllung jeweils hält und wie schnell die Unruhe zurückkommt. Das ist kein deprimierender Befund. Es ist der erste klare Blick auf die Suche selbst. Und wer die Suche sieht, hat die erste Spur schon vor Augen.

Der Ochse ist nie weggelaufen

Der Hirte im ersten Bild wird noch eine Weile suchen. Das ist in Ordnung. Niemand überspringt dieses Bild. Man kann nicht aufhören zu suchen, indem man beschließt, nicht mehr zu suchen. Man kann nur irgendwann bemerken, dass man sucht.

Mir hat das Leben diese Bemerkung zweimal geschenkt. Einmal an einem Sarg, als ich noch zu jung war, um sie zu verstehen. Und

einmal einen Meter hinter einer Ziellinie, als ich alt genug war, um sie nicht mehr zu überhören. Beide Male kam die Lehre nicht aus einem Buch und nicht aus einem Kloster. Sie kam mitten aus dem Leben. Aus dem Abschied und aus dem Ehrgeiz, aus der Trauer und aus dem Triumph.

Der Ochse war die ganze Zeit da. In der Kapelle hat er kurz den Kopf gehoben. Auf Hawaii hat er mich angesehen und gefragt: Und was nun?

Kapitel 2 – Die Spuren



Bild 2 · Tenshō Shūbun, 15. Jh., Shōkoku-ji, Kyoto

Fußabdrücke

Das zweite Bild: Am Flussufer, unter den Bäumen, entdeckt der Hirte Abdrücke im Boden. Spuren. Der Ochse ist hier entlanggegangen. Der Hirte hat ihn noch nicht gesehen, aber er weiß jetzt: Es gibt ihn. Und die Spuren führen irgendwohin.

Im ersten Kapitel ist der Hirte noch kopflos durch die Wildnis gerannt. Jetzt bleibt er stehen und schaut auf den Boden. Das ist schon eine kleine Revolution. Statt nach dem großen Ziel am Horizont zu suchen, liest er, was direkt vor seinen Füßen liegt.

Und was liegt da? Die Spuren, die der Ochse in seinem eigenen Leben hinterlassen hat. Sie sind überall. In jeder Kränkung, in jedem Stich, in jedem Gefühl, das größer ist als der Anlass. Wo immer es mich unverhältnismäßig erwischt, ist der Ochse vorbeigekommen.

Das Schwierige an Spuren ist: Sie sehen aus wie die Welt. Sie haben die Gestalt eines anderen Menschen, eines Briefes, einer Situation. Man muss lernen, sie zu lesen. Sonst hält man den Fußabdruck für den Ochsen und fängt an, mit dem Boden zu streiten.

Der Vater

Mein Vater hat sich nie für meinen Sport interessiert.

Ich war auf Hawaii, beim Ironman, dem größten Rennen, das es in meiner Welt gab. Und mein Vater wusste nach Jahren immer noch nicht, wie lang die Schwimmstrecke war. Oder die Radstrecke. Oder die Laufstrecke. Er hat mich nicht einmal verabschiedet, als ich nach Hawaii geflogen bin. Einmal um die halbe Welt, zum wichtigsten Wettkampf meines Lebens. Kein Wort.

Das hat mich getroffen. Mehr, als ich mir damals eingestanden hätte. Von vielen anderen Menschen bekam ich die Anerkennung, nach der ich mich so gesehnt hatte. Freunde, Trainingspartner, Zeitungsleute, Fremde. Aber die eine Stimme, auf die es mir ankam, blieb stumm.

Heute sehe ich es andersherum. Der Hunger nach Anerkennung war nicht seine Sache, sondern meine. Der Ironman aus dem ersten Kapitel, die Gleichung „Wenn ich das schaffe, ist alles geschafft", das alles war eine Vorstellung. Aber nicht für meinen Vater. Ich habe sie für mich selbst gegeben, und mein Vater war nur der leere Platz auf der Tribüne, auf den ich immer wieder geschaut habe. Er bin ich. Dass der Platz leer blieb, war nicht sein Versäumnis, sondern meine Lektion.

Und heute? Heute weiß ich, dass er mein Gegenspieler war. Er sollte mir etwas zeigen, auch wenn er es selbst nicht wusste. Nämlich: dass

ich das alles nicht brauche. Keine Anerkennung, keinen Ironman, kein Gutdastehen. So wie ich bin, bin ich vollkommen. Ich bin Gottes Sohn. Genau so, wie ich bin.

Damals, als junger Mann, hätte ich diesen Satz nicht verstanden. Damals war es mir wichtig, gut dazustehen. Sehr wichtig.

Der Briefkasten

Die zweite Spur ist jünger. Und ehrlich gesagt bin ich ihr noch nicht ganz bis zum Ende gefolgt.

Als rechtlicher Betreuer bekomme ich viel Post. Von Ämtern, von Banken, von Gläubigern. Es geht um die Menschen, die ich betreue. Und oft läuft es nicht gut. Da sind Schulden aufgelaufen, da wurde eine Frist verpasst, da ist etwas nicht ordnungsgemäß abgewickelt worden. Von den Betreuten, wohlgemerkt, nicht von mir.

Und trotzdem: Kaum lese ich so einen Brief, spüre ich sofort Schuld. Bei mir. Als hätte ich es verbockt.

Eine Zeit lang hatte das schon vor dem Öffnen begonnen. Wenn viel Post im Briefkasten lag, kam der Gedanke, bevor ich auch nur einen Umschlag angefasst hatte: *Oh Gott. Hoffentlich ist da nichts Schlimmes drin. Hoffentlich habe ich nichts vergeigt.*

Ich merke, dass mich dieses Gefühl festhält. Es begrenzt mich. Die Frage, die da mitschwingt, lautet nicht: Was ist zu tun? Sie lautet: Bin ich schuld? An irgendetwas?

Der Briefkasten ist ein Spiegel. Ein ziemlich gewöhnlicher, an der Hauswand, mit Namensschild. Aber was er mir zeigt, hat mit Behördenpost nichts zu tun.

Was die Alten sagen

Dass die Welt ein Spiegel ist, wussten die Alten längst. Jesus hat es in ein Bild gepackt, das jeder versteht:

„Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders Auge, und wirst nicht gewahr des Balkens in deinem Auge?“ (Matthäus 7,3, Luther 1912)

Der Kurs in Wundern sagt es kürzer und radikaler: Projektion macht Wahrnehmung. Ich sehe nicht die Welt und reagiere dann darauf. Ich sehe, was ich nach außen werfe. Und das Erste, was das Ego nach außen wirft, ist Schuld. Sie ist nach dem Kurs sein Fundament. Ein Ego ohne Schuld wäre wie ein Haus ohne Keller.

Dann ist da die Geschichte vom verlorenen Sohn. Der Sohn hat alles verprasst und kehrt zurück. Unterwegs übt er seine Rede ein: Ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu heißen, mach mich zu einem deiner Tagelöhner. Er will sich die Rückkehr verdienen. Aber der Vater sieht ihn schon von Weitem, läuft ihm entgegen, fällt ihm um den Hals. Der Sohn kommt mit seiner Rede gar nicht zu Ende. Der Vater lässt ihm das beste Gewand bringen und einen Ring an die Hand stecken. Keine Leistung, keine Prüfung. Er ist Sohn, weil er Sohn ist.

Und schon im 82. Psalm steht ein Satz, den Jesus später aufgreift und der in D'Annas „Schule der Götter“ wieder auftaucht:

„Ihr seid Götter und allzumal Kinder des Höchsten.“ (Psalm 82,6, Luther 1912)

Vier Stellen, eine Botschaft: Was ich draußen sehe, kommt von drinnen. Und was ich drinnen bin, muss ich mir nicht verdienen.

Eine Spur, zwei Richtungen

Auf den ersten Blick haben meine beiden Geschichten nichts miteinander zu tun. Ein Vater, der sich nicht für Triathlon interessiert. Ein Briefkasten voller Behördenpost. Aber wenn ich genauer hinschaue, ist es derselbe Fußabdruck. Einmal zeigt er nach außen, einmal nach innen.

Nach außen lautet er: *Sieh mich an. Erkenne mich an. Sag mir, dass ich gut bin.* Das ist der Ironman, das Gutdastehen, der Blick auf die Tribüne.

Nach innen lautet er: *Hoffentlich habe ich nichts falsch gemacht. Hoffentlich bin ich nicht schuld.* Das ist der Briefkasten.

Beides ist dieselbe Frage: Bin ich gut genug? Und beides ist der Sohn auf dem Heimweg, der seine Rede einübt. Der eine will sich die Liebe des Vaters durch Leistung verdienen. Der andere fürchtet, sie durch einen Fehler zu verlieren. Anerkennung und Schuld sind zwei Seiten derselben Münze. Und die Münze ist falsch, weil es nichts zu bezahlen gibt.

D'Anna sagt es in seiner unnachgiebigen Art: „Die Welt ist so, weil du so bist." Mein Vater war nicht deshalb so wichtig, weil er mein Vater war. Er war so wichtig, weil er die Stelle in mir berührt hat, an der ich glaubte, mir mein Dasein verdienen zu müssen. Und der Briefkasten macht mir Angst, weil er an genau dieselbe Stelle klopft.

Und hier kommt die eigentliche Provokation dieses Kapitels. Im Gleichnis läuft der Vater dem Sohn entgegen. In meiner Geschichte ist niemand gelaufen, und genau so war es richtig. Ich hatte meinem Vater eine Rolle zugedacht, die er nicht spielen sollte, damit ich etwas anderes finde. Sein Schweigen war kein Mangel, sondern ein Fingerzeig. Es hat mich auf den anderen Vater verwiesen, auf den, der nie eine Rede hören wollte. Das ist der Gebrauchswert eines Vaters, der die Distanzen nicht kannte. Und gebraucht habe diesen Fingerzeig ich.

Viele spirituelle Lehrer würden an dieser Stelle sagen: Gefühle sind Illusion, lass sie los. Das ist zu billig. Eine Spur löscht man nicht, indem man sie für unwirklich erklärt. Man folgt ihr. Wer das Schuldgefühl wegmeditiert, hat die Spur verwischt, bevor er weiß, wohin sie führt.

Genauso falsch wäre der andere Ausweg: die Spur zurück auf den Vater zu projizieren. Ihn anzuklagen, ihm die Schuld für meinen Ehrgeiz zu geben. Dann hätte ich das Schuldgefühl nur umadressiert, vom Briefkasten auf den Vater.

Und noch etwas, damit kein Missverständnis entsteht: Die Briefe im Kasten muss ich trotzdem öffnen. Die Frist muss gewahrt, die Schuld bei der Bank geregelt werden. Das ist meine Aufgabe als Betreuer, auf der Ebene der Welt. Aber das Gefühl, schuldig zu sein, gehört nicht zur Aufgabe. Es ist die Spur. Die Aufgabe erledige ich mit klarem Kopf. Der Spur folge ich nach innen.

Werkzeug: Spuren lesen

Spuren lesen ist ein Handwerk. Es lässt sich üben, und der beste Übungsplatz ist der eigene Alltag. Hier zwei Übungen, eine für die großen Spuren, eine für die kleinen.

„Hallo, wer bin ich?"

D'Anna lässt seinen Lehrer einen Satz sagen, der mich nicht mehr losgelassen hat: Wenn das Telefon klingelt, solle man nicht fragen „Hallo, wer ist da?", sondern „Hallo, wer bin ich?". Jeder Anruf, jeder Brief, jede Begegnung zeigt mir etwas über mich.

Wann immer dich etwas unverhältnismäßig trifft, eine Bemerkung, ein Schweigen, ein Brief:

1. **Anhalten.** Merk, dass da gerade eine Spur ist. Das Gefühl ist größer als der Anlass, das ist das Erkennungszeichen.
2. **Die Frage drehen.** Nicht: Was will der von mir? Sondern: Hallo, wer bin ich gerade? Der Übergangene? Der Schuldige? Der, der sich beweisen muss?
3. **Den Satz darunter finden.** Unter fast jeder Spur liegt ein alter Satz. „Ich bin nicht gut genug." „Ich muss es mir verdienen." „Ich habe bestimmt etwas falsch gemacht." Schreib ihn auf.
4. **Den Fleck im eigenen Gesicht wischen.** Erinnerst du dich an den Gartenhandschuh aus meinem ersten Buch? Wer im Spiegel einen Schmutzfleck sieht, putzt nicht den Spiegel, sondern das eigene Gesicht. Der Andere, der Brief, der Vater bleiben, wie sie sind. Der Satz in dir ist das, was geputzt werden will.

Die Briefkasten-Übung

Die kleine Schwester der ersten Übung, für jeden Tag. Jeder hat seinen Briefkasten: das E-Mail-Postfach, das Handy, die Nachrichten vom Chef.

Bevor du den Briefkasten öffnest, halte einen Atemzug lang inne. Bemerke, was da ist, bevor auch nur ein Brief gelesen ist. Ein „Hoffentlich ist nichts Schlimmes drin"? Ein leichtes Ziehen im Bauch? Dann weißt du: Die Spur war da, bevor die Post da war. Sie kommt nicht aus dem Kasten. Sie kommt aus dir.

Dann öffne den Kasten und erledige, was zu erledigen ist. Mit klarem Kopf, ohne Urteil über dich. Die Aufgabe gehört der Welt. Die Spur gehört dir.

Die Spur führt nach Hause

Der Hirte im zweiten Bild hat den Ochsen noch nicht gesehen. Aber er hat aufgehört, wild herumzurennen. Er schaut auf den Boden und liest. Das ist mehr, als die meisten Menschen in ihrem ganzen Leben tun.

Ich bin meiner ersten Spur, der mit dem Vater, ziemlich weit gefolgt. Sie hat mich von Hawaii bis zu dem Satz geführt, dass ich so, wie ich bin, vollkommen bin. Der zweiten Spur, der am Briefkasten, folge ich noch. Ich schreibe dieses Kapitel nicht als einer, der angekommen ist, sondern als einer, der gerade auf dem Boden kniet und Abdrücke liest.

Das ist vielleicht das Wichtigste an diesem Bild: Man muss nicht am Ziel sein, um auf dem Weg zu sein. Jede Kränkung, jeder Stich, jeder Brief, der mehr Angst macht, als er sollte, ist ein Abdruck im Boden. Die Welt ist voll davon. Und jeder einzelne zeigt in dieselbe Richtung.

Kapitel 3 – Den Ochsen erblicken



Bild 3 · Tenshō Shūbun, 15. Jh., Shōkoku-ji, Kyoto

Der erste Blick

Das dritte Bild: Der Hirte hört eine Nachtigall singen. Die Sonne scheint warm, der Wind streicht durch die Weiden am Ufer. Und dann sieht er ihn. Zwischen den Bäumen, ganz kurz: den Ochsen. Nicht mehr nur seine Spuren. Ihn selbst.

Das ist ein seltsamer Moment auf dem Weg. Man hat lange gesucht, man hat Spuren gelesen, und plötzlich ist da etwas, das sich nicht mehr wie Suche anfühlt. Man sieht. Nicht ein Gedanke über etwas, sondern das Ding selbst.

Und was sieht man? Das ist die Überraschung dieses Bildes. Man sieht nicht etwas Neues, Fremdes, Heiliges. Man sieht sich selbst. Den eigenen Geist, bei der Arbeit. Wie er denkt, will, festhält, Geschichten erzählt. Zum ersten Mal von außen.

Der Ochse zeigt sich selten in der Stille eines Tempels. Bei mir zeigte er sich zuerst auf einem Bergpfad, mit sechzig Kilometern in den Beinen.

Kilometer 65

Hundert Kilometer in den Bergen. Das war der Plan. Und natürlich war es wieder etwas ganz besonders Tolles. Hundert Kilometer, Höhenmeter ohne Ende, das ist ein Garant für Anerkennung. Der Ironman-Mechanismus aus dem ersten Kapitel war nie verschwunden. Er hatte sich nur ein neues Kostüm angezogen.

Ich bin unterwegs, irgendwo zwischen Kilometer fünfzig und sechzig. Und da meldet sich eine Stimme. Nicht die übliche, die über müde Beine klagt. Eine andere. Ganz ruhig fragt sie: *Was machst du hier eigentlich? Warum machst du das?*

Natürlich habe ich sofort eine Antwort parat. Die schöne Natur. Bewegung draußen. Die Landschaft genießen. Aber die Stimme lässt mich nicht davonkommen, und als ich ehrlich hinschaue, muss ich zugeben: Von der Landschaft habe ich nichts gesehen. Kein einziges Mal habe ich aufgeschaut. Ich war nur auf meinen Schritt konzentriert, auf meinen Atem. Und auf meinen Ehrgeiz. Ich wollte das schaffen. Ich wollte ins Ziel kommen und wieder mal eine Trophäe einsammeln.

Die Stimme spricht weiter: *Du hast die falsche Perspektive. Du machst das doch nur, um im Ziel zu glänzen. Das ist es nicht wert.*

Bei Kilometer fünfundsechzig höre ich auf. Nicht, weil die Beine nicht mehr können. Sondern weil innen nichts mehr ist. Keine Erfüllung, kein Feuer, kein Wollen. Es ist schlicht und einfach leer. Und jeder weitere Schritt erscheint mir unnötig.

Auf Hawaii kam die Frage „Und was nun?“ einen Meter hinter der Ziellinie. In den Bergen kam sie fünfunddreißig Kilometer davor. Das ist, wenn man so will, ein Fortschritt.

Das Sesshin

Der Ultra hat mir gezeigt, was der Ochse nicht ist. Gesehen habe ich ihn zum ersten Mal Jahre vorher, auf einem Sitzkissen.

Ein Sesshin, sieben Tage Sitzen in Stille. Wer das einmal gemacht hat, weiß: Die ersten Tage sind vor allem Schmerz. Der Rücken brennt, die Knie protestieren im Schneidersitz, und der Kopf läuft heiß vor Gedanken.

Und dann, irgendwann, löst sich alles auf. Keine Rückenschmerzen mehr. Keine Knie. Und dann löst sich das auf, was die Schmerzen gespürt hatte. Das Ich löst sich für einen Moment tatsächlich auf.

Da ist nichts mehr. Keine Begrenzung. Kein Ich, kein Gegenüber. Gar nichts, und gleichzeitig alles. Es ist, ich weiß kein besseres Wort, einfach großartig. Im Zen nennt man so etwas Kensho, das Schauen ins eigene Wesen.

Und jetzt kommt der Teil, den man in den schönen Erleuchtungsgeschichten selten liest. Kaum ist dieser Zustand da, grätscht das Ego dazwischen. Sofort. *Das will ich behalten. Das gehört mir. Das muss ich festhalten.* Es will den Zustand in Besitz nehmen, wie eine Trophäe. Wie eine Finisher-Medaille.

Das funktioniert natürlich überhaupt nicht. Man kann das Offene nicht in eine Faust nehmen. Nach einer Weile sind die Rückenschmerzen wieder da. Die Knie auch. Und das Ich, das sich so sicher war, gerade etwas Großes gewonnen zu haben.

Vergessen habe ich diesen Moment nie. Die Schwerelosigkeit. Und ebenso wenig, wie schnell das Ego zugegriffen hat. Beides gehört zusammen. Ich habe den Ochsen gesehen. Und im selben Augenblick habe ich gesehen, wer ihn sofort an die Leine legen wollte.

Was die Alten sagen

Ramana Maharshi hat seinen Schülern im Grunde nur eine einzige Übung gegeben. Eine Frage: *Wer bin ich?* Nicht als Gedankenspiel, sondern als Blick. Wann immer ein Gedanke auftaucht, frage: Wem kommt dieser Gedanke? Mir. Und wer bin ich? Die Frage führt nicht zu einer Antwort. Sie führt zum Schauen selbst.

Ich habe mit dieser Frage lange gerungen. Sie ist so groß, dass man leicht davor stehen bleibt wie vor einer hohen Mauer. Mir hilft es, sie umzudrehen: *Wer bin ich nicht?* Die indische Tradition kennt diesen Weg seit den Upanishaden als „neti, neti", nicht dies, nicht das.

Also: Bin ich der Vater zweier Kinder? Der Betreuer? Der Sportler, der Judoka, der Ironman? Bin ich der Schüler, der ich mit fünfzehn war? Nichts davon hält. Den Schüler gibt es längst nicht mehr. Den Betreuer wird es irgendwann nicht mehr geben. Der Sportler wird älter. Alles, was ich aufzähle, ist begrenzt und vergänglich. Mit jedem „Das bin ich nicht" wird es stiller. Bis die Frage „Wer bin ich?" irgendwann von selbst wieder auftaucht. Nicht mehr als Wand, sondern als offene Tür.

Und noch eine zweite Wendung ist mir kostbar geworden: *Wer bist du?* Wenn ich einem Menschen gegenübersitze, meiner Partnerin, einem Kollegen, einem Freund, kann ich fragen: Bist du wirklich nur meine Partnerin, mein Kollege, mein Freund? Oder steckt da mehr dahinter, etwas viel Beständigeres als jede Rolle? Damit schlage ich zwei Fliegen mit einer Klappe. Denn wenn die Welt mein Spiegel ist, dann ist „Wer bist du?" dieselbe Frage wie „Wer bin ich?", nur von der anderen Seite des Spiegels gestellt. Was ich im anderen jenseits seiner Rolle erkenne, erkenne ich in mir.

Der japanische Zen-Meister Dōgen hat im 13. Jahrhundert den vielleicht klarsten Satz dazu geschrieben:

> *„Den Buddha-Weg studieren heißt, sich selbst studieren. Sich selbst studieren heißt, sich selbst vergessen." (Dōgen, Genjōkōan)*

Das ist genau die Bewegung aus dem Sesshin. Erst schaut man ganz genau hin, auf das eigene Ich. Und wenn man genau genug hinschaut, ist es plötzlich nicht mehr da.

D'Anna sagt dasselbe in seiner Sprache: „Selbstbeobachtung ist Selbstkorrektur." Wer sich selbst beobachten kann, korrigiert sich automatisch, nicht durch Anstrengung, sondern durch den Abstand zwischen dem Beobachter und dem Beobachteten. Und er warnt vor einem „Lied des Kummers", einem ständigen inneren Unheilsgebet, das im Hintergrund läuft, ohne dass man es bemerkt. Erst wer hinhört, merkt, dass es läuft.

Drei Stimmen, ein Werkzeug: Hinschauen. Nicht ändern, nicht verbessern, nicht festhalten. Hinschauen.

Nicht der Gipfel, sondern der Alltag

Viele spirituelle Bücher behandeln das Kensho wie den Gipfel eines Berges. Der große Moment, auf den alles zuläuft. Wer ihn hatte, hat es geschafft. Wer ihn noch nicht hatte, muss weitersitzen, härter, länger.

Das ist, mit Verlaub, das alte Ironman-Denken im Gewand der Erleuchtung. Wieder ein Ziel, wieder eine Trophäe, wieder die Hoffnung: Wenn ich das einmal geschafft habe, ist alles geschafft. Das Ego hat im Sesshin genau das versucht. Es wollte das Kensho zur Medaille machen.

Deshalb gehört es zu den wichtigsten Einsichten dieses Bildes, dass der Ochse nicht nur auf dem Kissen erscheint. Der Hirte erblickt ihn zwischen den Weiden am Fluss, bei Vogelgesang und Sonnenschein. Mitten in der Landschaft. Mitten im Alltag. Ein Kensho ist ein Blick. Aber der Blick muss nicht spektakulär sein, um echt zu sein.

Der Moment bei Kilometer fünfundsechzig war kein Kensho. Aber er war ein Blick. Zum ersten Mal habe ich meinen Ehrgeiz gesehen,

während er lief. Nicht danach, nicht in der Analyse, sondern mittendrin. Das ist Selbstbeobachtung in Laufschuhen.

Und heute? Heute erblicke ich den Ochsen am häufigsten an Orten, die kein Zen-Meister je empfohlen hätte. Am Briefkasten. Oder in einem Gespräch mit meiner Frau, wenn ich merke, dass ich mich gerade gezwungen fühle, mich zu erklären. Früher hätte ich mich erklärt. Lang, gründlich, gekränkt. Heute sitze ich manchmal da und muss grinsen.

Nicht über mich. Und nicht über sie. Sondern über das System des Egos, das so verlässlich versucht, mich wieder einzufangen. Es ist fast rührend, wie es sich Mühe gibt. Immer dieselben Tricks, immer dieselben Haken, und es merkt nicht, dass ich ihm zuschaue. Ich grinse tagsüber viel.

D'Anna empfiehlt Selbstironie als Gegenmittel gegen jede Form von Fixierung und Identifikation. Ich würde noch weiter gehen. Das Grinsen ist kein Hilfsmittel auf dem Weg zum Blick. Das Grinsen ist der Blick. Wer über das Ego grinsen kann, steht in diesem Moment nicht mehr in ihm. Er sieht es. Und durch das Dickicht hindurch sieht er den Ochsen.

Das Kensho im Sesshin war ein Blitz. Das Grinsen am Briefkasten ist ein Licht, das an bleibt. Ich weiß inzwischen, welches von beiden mir mehr bedeutet.

Werkzeug: Den Beobachter einladen

Den Blick kann man nicht erzwingen. Aber man kann ihm die Tür aufhalten. Diese Übung dauert jeweils nur ein paar Sekunden und passt in jeden Tag.

1. **Die Stimme bemerken.** Mehrmals am Tag, ganz egal wo, halte kurz inne und lausche nach innen. Was läuft da gerade? Ein Plan, eine Sorge, ein Vorwurf, ein Lied des Kummers? Nicht ändern. Nicht verurteilen. Nur hören.

2. **Die Frage stellen.** Wer hört das gerade? Nicht beantworten. Die Frage reicht. Sie schiebt dich einen Schritt zurück, vom Mitspieler auf den Zuschauerplatz. Wird sie dir zu groß, dreh sie um: Wer bin ich nicht? Und zähl in Ruhe auf, was alles kommt und geht.
3. **Die Frage weitergeben.** Im nächsten Gespräch, ganz still für dich: Wer bist du? Hinter der Rolle, hinter dem Ärger, hinter dem vertrauten Gesicht. Was du dort ahnst, gilt auch für dich.
4. **Den Ehrgeiz ertappen.** Bei allem, was du dir vornimmst, im Sport, im Job, in der Beziehung, frag dich einmal mittendrin: Wofür mache ich das gerade? Für die Sache oder für die Trophäe? Es gibt keine falsche Antwort. Es gibt nur ehrliche und unehrliche.
5. **Grinsen erlaubt.** Wenn du das Ego bei einem seiner alten Tricks ertappst, musst du es nicht bekämpfen. Lass dich vom Grinsen überraschen. Es kommt von selbst, sobald du siehst, statt mitzuspielen.

Und ein Hinweis für den Fall, dass dir einmal ein großer Moment geschenkt wird, auf dem Kissen, auf dem Berg oder am Küchentisch: Versuch nicht, ihn festzuhalten. Er gehört dir nicht. Er gehört niemandem. Genau deshalb kann er wiederkommen.

Gesehen, nicht gefangen

Der Hirte im dritten Bild hat den Ochsen gesehen. Gefangen hat er ihn noch nicht. Das kommt im nächsten Bild, und dort wird es ruppig. Aber wer den Ochsen einmal gesehen hat, kann nicht mehr so tun, als gäbe es ihn nicht.

Ich habe ihn bei Kilometer 65 gesehen, in einer Leere, in der jeder Schritt sinnlos wurde. Ich habe ihn im Sesshin gesehen, für einen Moment ganz, ohne Ich und ohne Gegenüber. Und ich sehe ihn heute

am Briefkasten und am Küchentisch, jedes Mal, wenn mir ein Grinsen kommt.

Der Blitz war großartig, aber er ließ sich nicht festhalten. Das Grinsen ist unscheinbar, aber es kommt wieder. Jeden Tag. Vielleicht ist das die eigentliche Lehre dieses Bildes: Der Ochse zeigt sich nicht dem, der ihn besitzen will. Er zeigt sich dem, der hinschaut und ihn lassen kann.

Der Ochse im Blick –
ich will ihn halten, er geht.
Ich grinse. Er bleibt.

Kapitel 4 – Den Ochsen fangen



Bild 4 · Tenshō Shūbun, 15. Jh., Shōkoku-ji, Kyoto

Der Gegenspieler

Das vierte Bild: Der Hirte hat den Ochsen endlich am Strick. Aber der Ochse will nicht. Er zerrt, er bockt, er reißt den Hirten fast von den Füßen. Zu lange hat er im Dickicht gestanden. Jetzt zeigt sich, wer hier wen führt.

Die ersten drei Bilder waren noch gemütlich. Suchen, Spuren lesen, den Ochsen von Weitem sehen. Das kann man alles im Lehnstuhl erledigen, mit einer Tasse Tee und einem guten Buch. Ein bisschen Erkenntnis hier, ein bisschen „Aha“ da.

Beim vierten Bild ist Schluss mit gemütlich. Jetzt hast du den Strick in der Hand, und am anderen Ende zieht etwas mit voller Kraft in die Gegenrichtung. Das ist der Moment, in dem die meisten den Strick loslassen. Und genau das ist der Moment, um den es in diesem Kapitel geht.

Und was den Ochsen scheuen lässt, sitzt nicht irgendwo in einer spirituellen Zwischenwelt. Es sitzt in deinem Büro. Am Familientisch. Auf der Matte. Es hat ein Gesicht, eine Stimme, oft einen Namen. Es heißt Chef, Ex-Partner/in, Nachbar, Schwager. Es ist der Gegenspieler.

Randori

Vor ein paar Jahren, Judotraining, Randori. Mir gegenüber steht ein Gelbgurt, gut vierzig Jahre jünger als ich. Ich trage Braun. Die Rollen sind klar verteilt, denke ich. Ich bin der Erfahrene, er der Anfänger. Ich werde ihm ein bisschen was zeigen.

Er zeigt mir etwas. Ein Griff, ein Ruck, und ich fliege. Und dann landen hundert Kilo Mensch auf meinem Brustkorb. Es kracht. Sieben Rippen, wie sich später herausstellt.

Und dann passiert etwas in mir. Nicht auf der Matte, in mir. Unter dem Schmerz meldet sich eine Stimme, die ich gut kenne: *Ein Gelbgurt. Ausgerechnet ein Gelbgurt.*

Mit gebrochenen Rippen hat man viel Zeit, dieser Stimme zuzuhören. Man atmet flach, jedes Husten ist ein Ereignis, jedes Lachen eine Mutprobe. Und die Stimme führt ihren Prozess: der erbärmliche Versuch einer Anklage, Beweisaufnahme, Urteil. Schuldig.

Irgendwann fällt mir auf, worauf er da eigentlich gefallen ist. Man könnte jetzt sagen, er hätte kontrollierter landen müssen. Das wäre die bequeme Version. Aber wenn Projektion, dann komplett. Der Spiegel zeigt genau das, was hineinschaut, und das Spiegelbild kann nicht anders handeln als der, der hineinschaut. Er bin ich. Also ist es meine

Verantwortung, immer nur meine. Und die Rippen waren nicht das Einzige, was unter ihm lag. Da lag auch mein Bild von mir als dem erfahrenen Judoka, dem ein Anfänger nichts anhaben kann. Da lag meine Angst, alt zu werden. Darauf ist er gefallen, mit seinen hundert Kilo.

Der junge Mann hat mir an diesem Tag mehr beigebracht als jedes Buch, das in jenem Jahr auf meinem Nachttisch lag. Die Rippen sind verheilt. Die Lektion war genial. Eine Wiederholung erspare ich mir.

Was die Alten sagen

Die Tradition hat zum Gegenspieler eine klare Ansage. Und sie ist so alt wie unbequem.

> *„Liebet eure Feinde; segnet, die euch fluchen; tut wohl denen, die euch hassen." (Matthäus 5,44, Luther 1912)*

Das ist die steilste Forderung der Bergpredigt. Zweitausend Jahre lang wurde sie gepredigt, gesungen, auf Kalenderblätter gedruckt. Und zweitausend Jahre lang hat sie kaum jemand geschafft. Wir haben Kreuzzüge im Namen dessen geführt, der sie ausgesprochen hat.

Im Buddhismus gibt es eine Geschichte, die mich immer wieder begeistert. Devadatta, ein Vetter des Buddha, war sein erbittertster Gegner. Er spaltete die Gemeinschaft, er soll sogar versucht haben, den Buddha zu töten. Und was sagt der Buddha im Lotos-Sutra über diesen Mann? Dass Devadatta in einem früheren Leben sein Lehrer gewesen sei. Und dass er seine Vollendung auch ihm verdanke. Dem Mann, der ihn umbringen wollte.

Und dann ist da noch der Judo-Gründer Kanō Jigorō. Er hat seinen Weg auf zwei Prinzipien gebaut: den besten Einsatz der Kraft und das gegenseitige Wohlergehen. Im Judo gibt es keinen Feind. Es gibt Tori, der die Technik ausführt, und Uke, der sie empfängt. Uke fällt, damit

Tori lernen kann. Und morgen tauschen sie die Rollen. Ohne Uke gibt es kein Judo.

Drei Traditionen, eine Richtung: Der Gegner ist nicht das Problem. Er ist Teil der Lösung. Nur leider hilft dieses Wissen genau dann nicht, wenn hundert Kilo auf dem Brustkorb landen.

Nicht du musst ihn lieben

Warum scheitert die Feindesliebe so zuverlässig? Ich glaube, weil wir sie dem Falschen aufgetragen haben. Wir verlangen vom Ego, seinen Feind zu lieben. Das ist, als würde man einen Hund bitten, die Katze zu adoptieren. Das Ego hat den Feind doch erst erfunden. Es lebt von ihm. Ohne Feind keine Grenze, ohne Grenze kein Ego.

Elio D'Anna dreht die Sache in seinem Buch „Die Schule der Götter" einfach um. Der Mensch müsse sich gar nicht zwingen, seinen Feind zu lieben. Es reiche zu erkennen, dass der Feind ihn liebt. Der Gegenspieler sei der treueste Diener, sein einziges Ziel sei unser Sieg.

Das klingt zunächst nach esoterischem Zuckerguss. Ist es aber nicht. Es ist knallhart. Denn es nimmt mir die moralische Last ab und gibt mir dafür eine Wahrnehmungsaufgabe. Ich muss nichts fühlen, was ich nicht fühle. Ich muss nur hinschauen, was der andere gerade in mir freilegt.

Im Judo heißt das: Der Gegenspieler ist mein Uke. Das Leben stellt ihn mir gegenüber, damit ich lernen kann. Er fällt nicht für mich, das stimmt. Er wirft mich. Aber jeder Wurf zeigt mir, wo mein Gleichgewicht nicht stimmt.

Ich kenne das aus meiner eigenen Zen-Schulung. Mein Lehrer Mi Sho Harry Teske Roshi hat mich zappeln lassen, meine Antworten auf die Koans zerpflückt, mich ganz bewusst ignoriert. Für mich war er lange ein strafender Vater. Heute weiß ich: Er hat nichts weiter getan, als mir den Spiegel vorzuhalten. Den strafenden Vater habe ich selbst

mitgebracht. Er war der beste Gegenspieler, den ich je hatte, und er hat sich dafür freiwillig zur Verfügung gestellt.

Hier liegt der Kern dieses Buches. Wer sagt, die Welt sei nur Illusion, und sich dann vom Gegenspieler abwendet, verschenkt die beste Trainingseinheit seines Lebens. Der andere ist kein Gespenst, das man wegmeditieren muss. Er ist ein Spiegel mit Armen und Beinen. Kein Mensch kann mir so präzise zeigen, wo ich noch festhänge, wie der, der mich gerade zur Weißglut bringt.

D'Anna bringt es auf vier Wörter: „Der Gegenspieler bist du!"

Wo die Lehre kippt

Jetzt muss ich auf die Bremse treten. Denn die Lehre vom Gegenspieler hat eine dunkle Seite, und die ist gefährlich.

Im Anti-Gewalt-Training höre ich einen Satz öfter als jeden anderen: „Der hat angefangen." Oder: „Der hat mich provoziert." Der Satz kommt immer von dem, der zugeschlagen hat. Und er enthält eine einzige Botschaft: Nicht ich bin verantwortlich, sondern er.

Die erste Lektion im Training ist deshalb immer dieselbe: Eine Provokation erklärt gar nichts. Sie zeigt nur, wo bei dir der Knopf sitzt. Gedrückt hast du ihn selbst. Das ist die Lehre vom Gegenspieler in ihrer reinsten Form, und sie wirkt.

Aber dieselbe Lehre lässt sich auch verdrehen. Dann lautet sie: Das Opfer hat sich den Täter selbst erschaffen. D'Anna schreibt das tatsächlich so, ohne Abstriche: Das Opfer sei immer schuldig. Hier trennen sich unsere Wege. Nicht weil die Lehre an dieser Stelle zu weit ginge, sondern weil sie hier verlassen wird.

Wer einem geprügelten Kind erklärt, es habe sich seinen Schläger selbst ausgesucht, spricht wieder von einem Ich zu einem getrennten Du. Da steht einer und urteilt über einen anderen. Das ist genau die Trennung, die die Lehre aufheben will. Kein Erwachen, sondern Ego im Mantel der Erleuchtung.

Die Lehre vom Spiegel gilt deshalb radikal, aber nur in eine Blickrichtung: nach innen. Der Kurs in Wundern fasst es in eine Übung für den Übenden selbst: „Ich bin nicht das Opfer der Welt, die ich sehe." (Lektion 31) Das ist kein Satz über andere. Es ist ein Satz über mich.

Deshalb gilt in diesem Buch eine klare Unterscheidung:

- **In der ersten Person:** Alles ist meine Verantwortung, immer und vollständig. Der Gegenspieler, der Wurf, die Rippen, der verletzte Stolz. Verantwortung heißt hier nicht Schuld, sondern Antwortfähigkeit: wie ich reagiere, was ich daraus mache, wohin ich wachse.
- **In der dritten Person:** Über einen anderen Menschen spreche ich diesen Satz nie aus, schon gar nicht über jemanden, dem Leid angetan wurde. Schuld gibt es sowieso nicht. Weder bei ihm noch bei mir.

Im Zen spricht man von zwei Wahrheiten. Auf der absoluten Ebene gibt es keinen Zweiten, der mir etwas antun könnte. Auf der relativen Ebene bringt der Trainer dem Gelbgurt trotzdem bei, sicher zu landen. Beides gilt gleichzeitig. Wer nur eine der beiden Ebenen kennt, stolpert.

Und noch etwas: Den Gegenspieler als Lehrer zu sehen, heißt nicht, sich von ihm verprügeln zu lassen. Im Judo gehört das Abklopfen zur Kunst. Wer abklopft, hat nicht verloren. Er hat seine Grenze gekannt. Im Leben heißt das: Nein sagen, gehen, Hilfe holen, wenn es sein muss die Polizei. Auch das ist Geistesschulung, und oft die schwerste.

Werkzeug: Das Uke-Protokoll

Theorie ist schön, aber der Ochse zieht im Alltag. Deshalb hier eine Übung. Ich nenne sie das Uke-Protokoll. Sie dauert fünf Minuten und braucht nichts außer einem Zettel.

Wichtig: Nicht während des Konflikts. Mitten im Gefecht ist das Dickicht stärker als jedes Protokoll. Mach es danach, wenn der Puls wieder unten ist. Am Abend, auf der Heimfahrt, auf der Bank am Mattenrand.

1. **Was hat mich getroffen?** Schreib den einen Satz, die eine Geste, den einen Blick auf. Nicht die ganze Geschichte, nur den Treffer.
2. **Wo saß der Haken?** Welches Bild von mir wurde angekratzt? Der Kompetente, die Gute, der Erfahrene, die, die immer alles im Griff hat? Der Treffer kann nur dort landen, wo ein Haken ist.
3. **Was hat mein Uke sichtbar gemacht?** Formuliere es ohne seinen Namen. Nicht „er ist arrogant", sondern „ich habe Angst, nicht ernst genommen zu werden".
4. **Verbeugung.** Im Dojo verbeugt man sich vor dem Partner, vor und nach dem Randori. Mach es innerlich. Du musst ihn nicht mögen. Du dankst ihm für die Trainingseinheit.

Am Anfang wirst du bei Punkt drei schummeln. Das Ego ist ein Meister darin, den Namen des anderen wieder einzuschmuggeln. Macht nichts. Schreib es trotzdem auf und lies es am nächsten Tag noch einmal. Mit etwas Abstand erkennst du die Schummelei meistens selbst und musst schmunzeln.

Nach ein paar Wochen merkst du etwas Merkwürdiges. Dieselben Leute stören dich weniger. Nicht, weil sie sich geändert hätten. Sondern weil die Haken weniger werden. Wo kein Haken ist, kann auch nichts hängen bleiben. Und dann kommt irgendwann der Tag, an dem du dich über einen neuen Gegenspieler fast ein bisschen freust. Ein neuer Uke. Mal sehen, was er dir zeigt.

Den Strick nicht loslassen

Der Hirte im vierten Bild hat noch lange nicht gelernt, den Strick ruhig zu halten. Das kommt erst im nächsten Kapitel. Hier geht es nur um eines: den Strick nicht loszulassen, wenn es zieht. Nicht weglaufen, nicht wegmeditieren, nicht „ist ja eh alles Illusion" murmeln und sich umdrehen.

Der Gegenspieler ist das deutlichste Argument gegen jede Spiritualität, die sich aus der Welt verabschieden will. Er ist die Welt in ihrer zudringlichsten Form, und gerade deshalb ist er so wertvoll. Kein Retreat, kein Schweigekloster, keine Meditationsapp kann mir zeigen, was mir ein einziger Wurf und sieben gebrochene Rippen gezeigt haben.

Und der Gelbgurt? Er war genau der Uke, den ich gebraucht habe. Auch wenn ich ihn mir etwas leichter gewünscht hätte.

Kapitel 5 – Den Ochsen zähmen

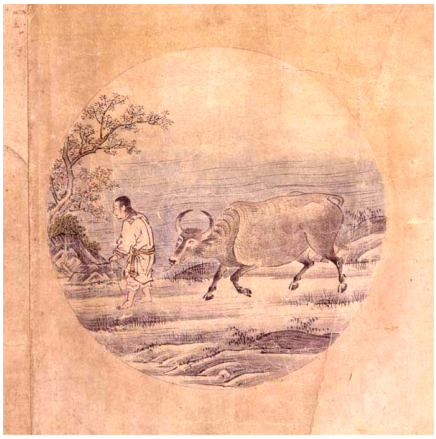


Bild 5 · Tenshō Shūbun, 15. Jh., Shōkoku-ji, Kyoto

Wer wird hier gezähmt?

Das fünfte Bild: Der Hirte führt den Ochsen am Strick. Lässt er ihn los, läuft das Tier zurück in den Staub und ins Dickicht. Aber wenn er ihn geduldig führt, Tag für Tag, wird alles ruhig. Irgendwann gehen beide denselben Weg, und der Strick hängt locker.

An dieser Stelle lohnt es sich, kurz innezuhalten und zu fragen: Wer oder was ist eigentlich dieser Ochse? Man liest das Bild leicht so, als sei der Ochse das Ego, ein wildes Tier, das niedergerungen werden muss. Das wäre ein Missverständnis mit Folgen.

In den alten Bildern ist der Ochse die wahre Natur des Menschen. Der ursprüngliche Geist, die Buddha-Natur, das, was man vor der Geburt seiner Eltern war. Er ist nie weggelaufen, das wissen wir seit dem ersten Bild. Wild wirkt er nur, weil er so lange im Dickicht stand. Zugewachsen von Gewohnheiten, Gedankenmustern und der Beschreibung der Welt.

Und damit dreht sich die Frage um. Nicht der Ochse muss gezähmt werden. Gezähmt wird der Hirte. Seine Hand, die zerrt. Sein Wille, der festhalten oder wegrennen will. Seine alten Wege, die immer wieder ins Dickicht führen. Das fünfte Bild beschreibt, wie ein Mensch lernt, nicht mehr gegen seine eigene Natur zu arbeiten.

Das Dickicht

Wie sieht das Dickicht im Alltag aus? Ziemlich unspektakulär. Der Griff zum Handy, bevor man richtig wach ist. Der Gang zum Kühlschrank, wenn es langweilig wird. Das Feierabendbier, das längst kein Genuss mehr ist, sondern ein Ritual. Der Grübelgedanke, der jeden Abend um dieselbe Uhrzeit dieselbe Runde dreht. Die Antwort, die man dem Partner gibt, bevor er ausgesprochen hat.

Nichts davon ist schlimm. Aber alles davon ist Dickicht. Es wächst still, und es wächst zu.

Die Gewohnheiten des Körpers sind dabei noch die harmloseren. Am zähesten sind die Gewohnheiten des Denkens. Die Gedankenmuster, die seit Jahrzehnten dieselben Rillen fahren: Das schaffe ich sowieso nicht. Das steht mir nicht zu. Das muss ich noch erledigen, bevor ich mich ausruhen darf. Man erkennt sie irgendwann. Ihnen etwas entgegenzusetzen, ist eine ganz andere Sache.

Und das Dickicht hat einen raffinierten Verteidiger. Wer versucht, eine Gewohnheit zu ändern, ein neuer Ernährungsplan, ein neuer Trainingsrhythmus, hört früher oder später eine Stimme: *Ach, dieser*

Zwang. Immer dieser Druck. Ich bin doch ein freier Mensch. Ich kann auch mal ein paar Bierchen trinken.

Das klingt vernünftig, fast spirituell. Nicht so verbissen sein, loslassen, das Leben genießen. Und genau darin liegt der Trick. Die Gewohnheit verkleidet sich als Rebellion gegen die Gewohnheit. Der Hirte lässt den Strick fallen, läuft zurück ins Dickicht und ruft dabei: Ich bin frei! Ich kenne diese Stimme sehr gut. Sie hat mich mehr als einmal überzeugt.

Nasenring, Strick und der nächste Gedanke

Das fünfte Bild ist im Kern eine Anleitung. Sie hat drei Teile, und alle drei sind so schlicht, dass man sie leicht übersieht.

Die Gedanken zügeln. Der Hirte führt den Ochsen am Strick und an einem Nasenring. Das klingt nach Gewalt, ist aber das Gegenteil. Der Nasenring ist die empfindlichste Stelle. Dort genügt die leiseste Berührung, und der Ochse spürt die Richtung. Kein Zerren, kein Schlagen. Nur eine feine, ständige Verbindung, die verhindert, dass er zurück ins Dickicht ausbricht, in die alten Gewohnheiten und Verblendungen. Gezügelt werden dabei nicht die Natur und nicht der Körper. Gezügelt werden die Gedanken, die immer wieder in die alten Rillen wollen. Kuoan schreibt sinngemäß dazu: Halte den Nasenring fest und lass nicht einmal einen Zweifel zu.

Achtsam im Alltag. Ein Gedanke kommt selten allein. Er zieht den nächsten nach sich, und der wieder den nächsten. Das ist die Mechanik des Dickichts: Ein ärgerlicher Gedanke am Morgen, und am Abend steht man in einem ganzen Wald aus Groll. Kuoan sieht darin aber auch die Chance. Entspringt der erste Gedanke aus klarer Einheit, aus dem Blick, den das Zen Satori nennt, dann bleiben auch die folgenden wahr. Es kommt also nicht darauf an, jeden Gedanken zu kontrollieren. Es kommt darauf an, wo der erste herkommt. Achtsamkeit im Alltag heißt deshalb: den Anfang bemerken. Den ersten Gedanken

nach dem Aufwachen, den ersten nach der E-Mail, den ersten nach dem Satz des Partners. Dort entscheidet sich, ob man ins Dickicht läuft oder auf dem Weg bleibt.

Geduldig üben. Der Hirte kämpft nicht. Er übt. Sanft, aber unnachgiebig. Er lässt den Strick nicht los, auch nicht an den Tagen, an denen es mühsam ist, und er zieht nicht härter, wenn es nicht vorangeht. Gewalt würde den Ochsen nur scheu machen. Es ist diese stille Beständigkeit, die den Geist ruhig und folgsam werden lässt. Nicht an einem Tag, nicht in einem Retreat. Sondern so, wie Wasser einen Stein rund macht.

Was die Alten sagen

Kuoan, der chinesische Meister, der die zehn Ochsenbilder im 12. Jahrhundert mit Versen versah, lässt keinen Zweifel daran, wo das Problem liegt. Sinngemäß schreibt er zum fünften Bild: Nicht die Dinge der Welt bedrängen uns, sondern der Geist, der sich selbst täuscht. Der Ochse ist nicht schuld daran, dass er im Dickicht steht.

Paulus hat vor zweitausend Jahren beschrieben, wie sich das Dickicht von innen anfühlt:

> *„Denn das Gute, das ich will, das tue ich nicht; sondern das Böse, das ich nicht will, das tue ich." (Römer 7,19, Luther 1912)*

Der Buddha hatte einen Schüler namens Sona, der so verbissen übte, dass er kurz davor war, alles hinzuwerfen. Der Buddha fragte ihn, der früher Lautenspieler gewesen war: Wie klingt eine Laute, deren Saiten zu straff gespannt sind? Sie klingt nicht. Und wenn sie zu locker sind? Auch nicht. Nur die richtig gestimmte Saite klingt.

Und der Kurs in Wundern erinnert daran, wer hier eigentlich geführt wird, mit einer Übung, die man erst einmal sacken lassen muss: „Ich bin kein Körper. Ich bin frei." (Lektion 199)

Gezähmt wird der Hirte

Auf den alten Bildern trägt der Hirte neben dem Strick auch eine Peitsche. Sie steht für eine Versuchung, die jeder kennt, der sein Leben umkrempeln wollte: eiserne Pläne, Disziplin um jeden Preis. Das ist die zu straff gespannte Saite, und auch Disziplin kann eine Trophäe sein. Die Stimme des „freien Menschen" ist die zu lockere Saite. Der Strick liegt dazwischen. Er zieht nicht, er hält nur. Und mit der Zeit zieht der Ochse weniger, nicht weil er besiegt wäre, sondern weil die Hand aufgehört hat zu zerren. Der Ochse war nie das Problem. Das Zerren war es.

Der Körper als Lehrer. Nirgends zeigt sich das Dickicht so deutlich wie am Körper. Schmerz, Erschöpfung, Verletzung, das Älterwerden. Manche Lehrer raten, den Schmerz zu schlucken. Andere, ihn wegzuatmen. Der Strick kennt einen dritten Weg: hinspüren, ohne zu kämpfen. Manchmal heißt das weitermachen. Manchmal heißt es aufhören, abklopfen, ausruhen. Beides kann Zähmen sein, solange es nicht aus Angst oder aus Ehrgeiz geschieht. Qi Gong und Taiji lehren genau das: Ruhe im Körper, auch in der Bewegung.

Alter und Krankheit. Wer mit Mitte sechzig noch viel Sport treibt, hört schnell die Frage: Geht das denn noch? Darin steckt eine ganze Weltbeschreibung. Alter heißt Abbau, Krankheit heißt Schicksal, und irgendwann ist eben Schluss. Diese Beschreibung wird von einer ganzen Gesellschaft gefüttert, und mit ihr das Leiden daran, die Beschränkung, die Begrenzung. Auch das ist Dickicht, gewachsen über Generationen.

„Krankheit gibt es nicht", behaupten manche spirituelle Lehrer. So weit gehe ich nicht. Aber ich bin überzeugt, dass Krankheit und Alter zu einem großen Teil eine Sache des Geistes sind. Wo im Geist kein Platz für sie ist, nehmen sie diesen Platz auch nicht ein.

Das ist ein Satz in der ersten Person, wie alles in diesem Buch, was mit Verantwortung zu tun hat. Er beschreibt eine innere Haltung, kein Urteil über andere. Wer krank ist, hat sich seine Krankheit nicht

„ausgedacht", und niemand sollte ihm das einreden. Und auf der Ebene der Welt gilt die zweite Wahrheit: Die Schrauben in einem gebrochenen Schlüsselbein setzt ein Chirurg. Wegmeditieren lässt sich ein Bruch nicht.

Werkzeug: Den Strick halten

Zähmen ist keine Technik, die man einmal lernt. Es ist eine Handbewegung, die man täglich wiederholt. Vier kleine Übungen, keine davon spektakulär. Genau darum geht es.

1. **Die Gewohnheit beim Namen nennen.** Wenn du dich bei einer alten Gewohnheit ertappst, sag innerlich ihren Namen. „Da ist das Handy." „Da ist der Grübelgedanke von heute Morgen." Nicht verurteilen, nur benennen. Was einen Namen hat, ist schon nicht mehr ganz du.
2. **Die Stimme der falschen Freiheit hören.** Wenn der Satz kommt „Ich bin doch ein freier Mensch", halte einen Atemzug inne. Wer ist hier gerade frei? Du oder die Gewohnheit? Manchmal bist es du. Dann genieß dein Bier. Manchmal ist es die Gewohnheit. Dann weißt du es wenigstens.
3. **Kleine Brüche statt großer Vorsätze.** Kein neuer Plan, keine Revolution. Jeden Tag eine winzige Abweichung: ein anderer Weg zur Arbeit, die Zahnbürste in der anderen Hand, die gewohnte Reihenfolge am Morgen einmal umgedreht. Die kleinen Brüche lockern das Dickicht, ohne dass der Hirte zerren muss.
4. **Den ersten Gedanken bemerken.** Dreimal am Tag kurz innehalten: nach dem Aufwachen, nach der ersten Nachricht, nach dem ersten Ärger. Woher kommt dieser erste Gedanke? Aus Klarheit oder aus dem Dickicht? Nicht korrigieren, nur bemerken. Ein bemerkter Gedanke zieht den nächsten nicht mehr blind hinter sich her.

Der Strick wird locker

Der Hirte im fünften Bild hat keinen Feierabend. Er kann den Strick nicht festbinden und nach Hause gehen. Aber er merkt mit der Zeit, dass er immer seltener ziehen muss. Der Ochse folgt. Nicht, weil er gebrochen wäre, sondern weil er endlich dort gehen darf, wo er hingehört.

Das ist die stille Pointe dieses Bildes. Die wahre Natur muss nicht erzogen werden. Sie muss nur aus dem Dickicht herausgeführt werden, Schritt für Schritt, mit einer Hand, die hält und nicht zerrt. Was sich verändert, ist der Hirte. Seine Hand wird ruhiger. Sein Schritt wird langsamer. Und irgendwann lässt sich nicht mehr genau sagen, wer hier wen führt.

Kapitel 6 – Auf dem Ochsen heimreiten



Bild 6 · Tenshō Shūbun, 15. Jh., Shōkoku-ji, Kyoto

Der Kampf ist vorbei

Das sechste Bild: Der Hirte sitzt auf dem Rücken des Ochsen. Er hält keinen Strick mehr, er treibt nicht, er lenkt nicht. Er spielt auf einer Flöte, und der Ochse trägt ihn gemächlich nach Hause. Den Weg kennt er von selbst.

Kuoan schreibt sinngemäß zu diesem Bild: Der Kampf ist vorbei, Gewinn und Verlust spielen keine Rolle mehr. Der Hirte summt ein einfaches Lied, und wer ihn rufen will, wird ihn nicht zurückholen.

Nach dem Ringen im vierten Bild und der geduldigen Arbeit im fünften ist das ein fast verdächtig friedliches Bild. Kein Strick, keine Peitsche, kein Nasenring. Der Hirte tut nichts mehr.

Das ist der Moment, den die alten Chinesen Wu Wei nannten: Handeln ohne Anstrengung, Tun durch Nicht-Tun. Klingt paradox. Ist es auch. Bis man es einmal erlebt.

Frankfurt

Lange Zeit habe ich für eine Marathon-Bestzeit trainiert. Viele Kilometer in der Woche. Ausgeklügelte Trainingspläne, Trainingslager, eine ausgeklügelte Ernährung und eine noch ausgeklügeltere Renntaktik. Alles war durchdacht, alles war optimiert.

Aber nix mit Bestzeit. Weit weg davon.

Dann fragte mich ein Freund, ob ich Lust hätte, mit ihm in Frankfurt den Marathon zu laufen. Ein anderer Kumpel sei ausgefallen. Bis zum Start waren es noch vier Tage. Ich dachte: Okay, warum nicht?

In vier Tagen lässt sich nichts mehr trainieren. Also gab es auch nichts mehr zu planen. Keine Taktik, keine Anspannung, keine Erwartung. Es sollte einfach nur ein Lauf über 42 Kilometer werden. Entspannt und locker. Gemeinsam hinfahren, gemeinsam im Hotel, gemeinsam zurück. Laufen würde jeder sein eigenes Rennen.

Ungefähr in der Mitte des Rennens schaute ich auf die Uhr und dachte: Was ist denn jetzt los?

Am Ende war es Bestzeit. Und nicht nur knapp.

Was die Alten sagen

Im Tao Te King steht ein Gedanke, der jedem ehrgeizigen Menschen erst einmal gegen den Strich geht. Sinngemäß: Wer lernt, vermehrt täglich. Wer dem Tao folgt, vermindert täglich. Er vermindert

und vermindert, bis er beim Nicht-Handeln ankommt. Und durch Nicht-Handeln bleibt nichts ungetan.

Zhuangzi, ein anderer großer Daoist, erzählt von einem Bogenschützen. Schießt er nur zum Vergnügen, um nichts, hat er sein ganzes Können. Schießt er um eine Schnalle aus Messing, wird er nervös. Schießt er um Gold, sieht er doppelt. Sein Können ist jedes Mal dasselbe. Was sich ändert, ist, wie viel ihm am Ausgang liegt. Wer zu sehr auf das Äußere schaut, so Zhuangzi, wird im Inneren ungeschickt. Treffender lässt sich ein Marathon mit Bestzeitplan kaum beschreiben.

Im Taiji gibt es dafür ein eigenes Wort: Song, die gelöste Lockerheit. Nicht schlaff, sondern entspannt und wach zugleich. Ein alter Taiji-Spruch sagt, mit vier Unzen lasse sich ein Gewicht von tausend Pfund bewegen. Nicht durch Kraft, sondern weil nichts gegen die Bewegung arbeitet.

Und D'Anna, der sonst gern mit dem Vorschlaghammer lehrt, nennt es „mühelos handeln". Er rät: Mache Programme, aber glaube nicht an sie.

Nicht-Tun ist nicht Nichtstun

Wu Wei ist eines der am häufigsten missverstandenen Worte der spirituellen Welt. Man hört es gern als Erlaubnis: Einfach geschehen lassen, nicht so viel wollen, das Universum macht das schon. Wer die Geschichte aus Frankfurt so liest, könnte meinen, die Lehre sei: Lass das Training sein, dann läufst du Bestzeit.

Das wäre ein Trugschluss. In Frankfurt sind nicht die Trainingsjahre weggefallen. Die Kilometer steckten in den Beinen, jeder einzelne. Weggefallen ist etwas anderes: das Festhalten. Der Plan, die Taktik, die Erwartung, der Blick auf die Uhr. Zhuangzis Bogenschütze schoss plötzlich nicht mehr um Gold.

Das sechste Bild kommt nicht vor dem fünften. Der Ochse trägt den Hirten nur deshalb nach Hause, weil er vorher geduldig aus dem Dickicht geführt wurde. Wu Wei ist nicht das Gegenteil der Übung. Es ist ihre Frucht. Erst wird geübt, lange, ehrlich, mit Strick und Nasenring. Und dann, irgendwann, darf die Hand den Strick loslassen. Nicht weil man aufgibt, sondern weil es nichts mehr zu führen gibt.

Und die Jahre ohne Bestzeit? Sie waren nicht umsonst. Sie waren der Spiegel. Jede verpasste Zielzeit hat gezeigt, wie fest die Hand den Strick umklammert. Ohne diese Jahre hätte Frankfurt nichts gelehrt. Es wäre nur ein guter Tag gewesen.

Rollen spielen, ohne sie zu sein. Was im Sport gilt, gilt im Alltag noch viel mehr. Die meiste Kraft verbrauchen wir nicht für das, was wir tun, sondern für das Festhalten an der Rolle, in der wir es tun. Der gute Vater, die kompetente Kollegin, der verständnisvolle Partner, die Chefin, die alles im Griff hat. Wir spielen diese Rollen nicht. Wir halten sie fest, als wären sie wir.

D'Anna sagt, frei von einer Rolle sei nur, wer gelernt habe, sie perfekt zu spielen. Das klingt widersprüchlich, ist aber genau das sechste Bild. Der Hirte kämpft nicht gegen den Ochsen und flieht nicht vor ihm. Er sitzt oben und spielt Flöte. Spielen ist hier das entscheidende Wort. Wer seine Rolle spielt, statt sie zu sein, kann sie ganz ausfüllen, mit Hingabe und Freude. Und er kann sie ablegen, wenn das Stück vorbei ist. Wer bin ich nicht? Nicht der Vater, nicht die Kollegin, nicht der Chef. Und gerade deshalb kann ich all das sein, mit leichter Hand.

Werkzeug: Die Hand öffnen

Wu Wei lässt sich nicht erzwingen, sonst wäre es keins. Aber man kann die Bedingungen schaffen, unter denen es sich einstellt. Vier kleine Übungen.

1. **Vorbereiten und loslassen.** Mach deinen Plan für das Gespräch, das Projekt, den Wettkampf. Gründlich. Und dann, kurz vor

dem Start, lege ihn bewusst zur Seite. Sag dir: Die Vorbereitung ist in mir. Jetzt darf ich laufen.

2. **„Warum nicht?" sagen.** Wenn etwas Ungeplantes an die Tür klopft, eine Einladung, ein Umweg, ein spontaner Vorschlag, prüfe nicht zuerst, ob es in den Plan passt. Frag: Warum eigentlich nicht? Oft liegt der Heimweg genau dort, wo man ihn nicht eingeplant hatte.
3. **Die Rolle anziehen wie ein Kostüm.** Bevor du in eine vertraute Rolle gehst, in die Besprechung, an den Familientisch, ins Elterngespräch, halte einen Moment inne. Zieh die Rolle bewusst an, wie ein Schauspieler sein Kostüm. Spiel sie ganz. Und zieh sie danach genauso bewusst wieder aus.
4. **Zehn Prozent lockerer.** Wann immer du merkst, dass du dich anstrengst, beim Laufen, beim Tippen, im Streit: Lass Schultern, Kiefer und Hände zehn Prozent lockerer. Mehr nicht. Das ist Song, die Lockerheit aus dem Taiji. Du wirst überrascht sein, wie wenig von der Anstrengung wirklich gebraucht wurde.

Der Ochse kennt den Weg

Der Hirte im sechsten Bild hat nicht aufgehört, unterwegs zu sein. Er reist noch, er ist noch nicht zu Hause. Aber er kämpft nicht mehr. Er hat gelernt, dass die wahre Natur den Heimweg kennt, wenn man sie nur lässt. Die Arbeit von Strick und Nasenring war nötig. Jetzt ist sie getan.

Im Alltag sind das oft unscheinbare Momente. Ein Gespräch, das plötzlich leicht wird, weil man nicht mehr recht haben muss. Eine Arbeit, die wie von selbst fließt, weil man vergessen hat, wie wichtig sie ist. Ein Lauf, bei dem man in der Mitte auf die Uhr schaut und sich fragt, was jetzt los ist.

Man kann diese Momente nicht bestellen. Aber man kann aufhören, sie zu verhindern.

Kein Plan, kein Druck mehr –
der Ochse kennt den Heimweg,
und ich spiel' Flöte.

Kapitel 7 – Der Ochse ist vergessen



Bild 7 · Tenshō Shūbun, 15. Jh., Shōkoku-ji, Kyoto

Zu Hause

Das siebte Bild: Der Hirte ist zu Hause angekommen. Er sitzt vor seiner Hütte, die Sonne steht hoch, er döst friedlich vor sich hin. Peitsche und Strick liegen unbeachtet in der Ecke. Und der Ochse? Ist nirgends zu sehen. Der Hirte hat ihn vergessen.

Das ist das merkwürdigste Bild der ganzen Reihe. Sechs Bilder lang drehte sich alles um den Ochsen. Suchen, Spuren lesen, erblicken, fangen, zähmen, heimreiten. Und jetzt, am Ziel, ist er einfach weg. Nicht verloren, nicht entlaufen. Vergessen.

Kuoan erklärt es sinngemäß so: Der Ochse war nur ein Bild, ein Hilfsmittel. Wie die Falle, die man für den Hasen braucht, oder das Netz für den Fisch. Wer zu Hause ist, braucht kein Bild mehr vom Zuhause.

Auf das Buch übertragen heißt das etwas Unbequemes: Irgendwann muss auch die spirituelle Suche vergessen werden. Die Methoden, die Begriffe, die Lehrer, die Bücher. Auch dieses hier.

Der Profi-Sucher

Es gibt einen Typus, den jeder kennt, der sich eine Weile in spirituellen Kreisen bewegt hat. Man könnte ihn den Profi-Sucher nennen.

Er hat schon viele Retreats besucht und zählt sie gern auf. Er kennt die Begriffe: Ego, Achtsamkeit, Erwachen, Nondualität. Er benutzt sie oft, am liebsten über andere. Wenn sich jemand ärgert, sagt er mild lächelnd: „Das ist doch nur dein Ego." Er isst bewusst, atmet bewusst, kauft bewusst. Er sammelt Lehrer wie andere Leute Briefmarken. Und wenn ein neuer Lehrer auftaucht, weiß er schon nach dem ersten Vortrag, ob der wirklich erleuchtet ist.

Der Profi-Sucher hat den Ochsen nicht vergessen. Im Gegenteil. Er hat ihn sich als Haustier angeschafft. Er führt ihn spazieren, zeigt ihn herum, füttert ihn mit neuen Methoden. Der Ochse ist zu seiner Identität geworden.

Der tibetische Lehrer Chögyam Trungpa hat dafür einen treffenden Begriff geprägt: spiritueller Materialismus. Das Ego, das früher Autos und Titel gesammelt hat, sammelt jetzt Einsichten, Erfahrungen und Einweihungen. Die Trophäensammlung ist dieselbe geblieben, nur die Vitrine ist eine andere.

Ich nehme mich da nicht aus. Auch ein Zen-Name kann zum Kostüm werden. Und ein Buch über spirituelle Wege erst recht.

Was die Alten sagen

Der Buddha hat seine eigene Lehre mit einem Floß verglichen. Ein Mann steht an einem gefährlichen Ufer und will auf die andere, sichere Seite. Er baut sich aus Ästen und Schilf ein Floß und rudert hinüber. Drüben angekommen, denkt er: Dieses Floß war mir so nützlich, ich nehme es jetzt auf den Kopf und trage es überall mit hin. Der Buddha fragt seine Schüler: Handelt dieser Mann klug? Nein, sagen sie. Er soll das Floß am Ufer lassen und weitergehen. Genau so, sagt der Buddha, sei es mit seiner Lehre. Sie ist zum Übersetzen da, nicht zum Festhalten.

Zhuangzi sagt es mit einem Bild aus dem Alltag der Fischer: Die Reuse ist für den Fisch da. Hat man den Fisch, kann man die Reuse vergessen. Die Falle ist für den Hasen da. Hat man den Hasen, kann man die Falle vergessen. Worte sind für den Sinn da. Hat man den Sinn, kann man die Worte vergessen. Und dann fragt er, halb im Scherz: Wo finde ich einen Menschen, der die Worte vergessen hat, damit ich mit ihm reden kann?

Am radikalsten hat es Linji gesagt, der chinesische Meister, auf den die Rinzai-Schule zurückgeht. Sinngemäß: Triffst du den Buddha, töte den Buddha. Triffst du die Patriarchen, töte die Patriarchen. Gemeint ist kein Mensch. Gemeint ist jedes Bild vom Buddha, das sich zwischen mich und das Leben schiebt. Wer den Buddha als Ziel vor sich herträgt, hat nur ein neues Floß auf dem Kopf. Erst wenn auch dieses Bild stirbt, ist der Weg frei.

Und D'Anna, ausgerechnet der strenge D'Anna, empfiehlt Humor. Wer sich selbst nicht so ernst nehme, wer Selbstironie übe, habe ein starkes Gegenmittel gegen jede Form von Fixierung. Bei ihm findet sich auch eine Formel, die gut zu diesem Bild passt: glauben, ohne zu glauben.

Auch die Spiritualität hat nur Gebrauchswert

Am Anfang dieses Buches stand ein Satz über die Welt: Sie hat keinen Eigenwert, aber einen Gebrauchswert. Sie ist kein Ziel, sondern ein Spiegel, ein Werkzeug, ein Tor.

Im siebten Bild kehrt dieser Satz zurück, und jetzt trifft er die Spiritualität selbst. Auch Meditation hat keinen Eigenwert. Auch Achtsamkeit nicht, auch Koans nicht, auch der Kurs in Wundern nicht, auch die Ochsenbilder nicht. Sie alle sind Flöße. Wunderbare, kostbare, manchmal lebensrettende Flöße. Aber eben Flöße.

Hier liegt vielleicht die größte Provokation dieses Buches. Viele spirituelle Wege beklagen, dass die Menschen zu sehr an der Welt hängen. Kaum einer warnt davor, an der Spiritualität zu hängen. Dabei ist das die raffinierteste Form der Anhaftung. Wer an Geld hängt, weiß es meistens. Wer an seiner Erleuchtung hängt, hält sich für frei.

Der Ochse ist die wahre Natur, das haben wir im fünften Kapitel gesehen. Warum wird er dann vergessen? Weil die wahre Natur kein Gegenstand ist, den man besitzen oder vorzeigen kann. Solange ich „meinen Ochsen" habe, gibt es noch zwei: einen, der hat, und einen, der gehabt wird. Im siebten Bild ist der Hirte nicht mehr jemand, der seine Natur gefunden hat. Er lebt sie einfach. Und was man lebt, muss man nicht mehr anschauen.

Was bleibt, wenn der Ochse vergessen ist? Das Gewöhnliche. Ein Mann sitzt in der Sonne vor seiner Hütte. Er hat nichts mehr zu erreichen und nichts mehr zu beweisen. Das ist kein Gipfelerlebnis. Es sieht von außen aus wie ein ganz normaler Vormittag. Und genau das ist der Punkt.

Werkzeug: Das Floß ablegen

Wer ein Floß lange getragen hat, merkt oft gar nicht mehr, dass es auf seinem Kopf liegt. Diese vier Übungen machen es wieder spürbar.

1. **Ein Tag ohne spirituelle Wörter.** Verzichte einen Tag lang auf Ego, Achtsamkeit, Erwachen, Energie, Loslassen. Sag, was du meinst, in ganz gewöhnlichen Worten. „Ich war gekränkt" statt „Da war viel Ego". Du wirst merken, wie oft die Begriffe dazu dienen, etwas auf Abstand zu halten.
2. **Das Floß prüfen.** Frag bei jeder Übung, die du regelmäßig machst: Bringt sie mich noch hinüber, oder trage ich sie nur noch mit mir herum? Meditation, Lektüre, Rituale. Manches ist noch Floß. Manches ist längst Gepäck.
3. **Den spirituellen Stolz ertappen.** Achte auf den kleinen Moment, in dem du dich weiter fühlst als andere. Beim Gedanken „Der ist halt noch sehr im Ego" zum Beispiel. Nicht verurteilen. Grinsen. Der Ochse hat sich gerade als Haustier zurückgemeldet.
4. **Etwas ganz Gewöhnliches tun.** Einmal am Tag etwas tun, ohne eine Übung daraus zu machen. Kaffee trinken, ohne achtsam Kaffee zu trinken. Den Müll rausbringen. Einfach so. Wenn es gelingt, ist es die tiefste Meditation des Tages.

Ein ganz normaler Vormittag

Der Hirte im siebten Bild ist kein Heiliger. Er ist ein Mann, der in der Sonne sitzt. Er hat gesucht, gefunden, gerungen, geübt, und jetzt hat er all das vergessen. Nicht verdrängt, nicht verloren. Es ist einfach nicht mehr nötig.

Vielleicht ist das die beste Nachricht dieses Kapitels. Der Weg endet nicht in einer besonderen Welt, sondern in dieser. Nicht auf dem

Gipfel, sondern vor der eigenen Hütte. Das Floß bleibt am Ufer, die Peitsche hängt an der Wand, und der Tag ist einfach ein Tag.

Und wer jetzt denkt, das klinge nach einem schönen Ende: Es ist noch nicht vorbei. Im nächsten Bild verschwindet auch der Hirte.

Kapitel 8 – Der leere Kreis

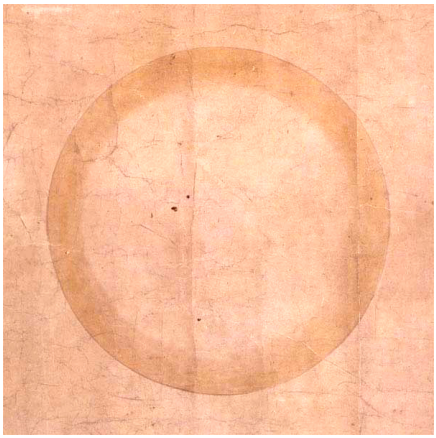


Bild 8 · Tenshō Shūbun, 15. Jh., Shōkoku-ji, Kyoto

Niemand zu Hause

Das achte Bild: ein leerer Kreis. Mit einem einzigen Pinselzug gemalt. Kein Ochse, kein Hirte, keine Hütte, kein Weg. Nichts.

Im siebten Bild war der Ochse vergessen, aber der Hirte saß noch vor seiner Hütte. Jetzt ist auch er verschwunden. Kuoan schreibt sinngemäß: Peitsche, Strick, Mensch und Ochse, alles ist eingegangen in das Leere. Der Himmel ist so weit, dass keine Botschaft ihn beflecken kann. Wie sollte eine Schneeflocke in einem lodernden Feuer bestehen?

Über dieses Bild zu schreiben, ist eigentlich unmöglich. Wer davon erzählen will, müsste dabei gewesen sein. Aber genau das ist ja der Punkt: Es war niemand dabei.

Als ich gefragt wurde, ob ich so einen Moment kenne, fiel mir zuerst nichts ein. Dann musste ich lachen. Natürlich konnte ich mich nicht erinnern. Ich war ja nicht da.

Nur Laufen

Und doch kenne ich ihn. Nicht aus dem Kloster, nicht vom Meditationskissen. Ich kenne ihn vom Laufen.

Es passiert oft, wenn ich lange genug unterwegs bin. Irgendwann ist da nur noch Laufen. Niemand, der sich anstrengt. Niemand, der atmet. Da ist nur Atmen. Nur Schritte. Nur Vogelgezwitscher. Nur das Rauschen der Kiefern. Kein Läufer, der die Natur genießt. Kein Ich, das den Puls kontrolliert oder an die Zeit denkt. Einfach nur das, was geschieht.

Das Merkwürdige ist: In diesem Zustand fehlt nichts. Die Welt ist nicht verschwunden, im Gegenteil. Sie ist so klar und so nah wie sonst nie. Verschwunden ist nur der, der normalerweise zwischen mir und der Welt steht und kommentiert.

Und dann, irgendwann, kommt er zurück. Meistens mit einem einzigen Gedanken: *Wow, das ist gerade schön.* Oder: *Jetzt bin ich im Flow.* In dem Moment ist es vorbei. Das Ego ist auf den Plan getreten und will den Moment für sich einheimsen. Es will ihn haben, erinnern, wiederholen, vielleicht sogar davon erzählen.

Wie im Sesshin, nur unspektakulärer. Und wie im Sesshin lässt sich das, was da war, nicht einsammeln. Es hatte ja keinen Besitzer.

Was die Alten sagen

Das Herz-Sutra, einer der meistrezitierten Texte des Buddhismus, sagt es in vier Worten: Form ist Leere, Leere ist Form. Das ist kein Widerspruch, sondern eine Beschreibung. Was erscheint, ist leer von einem festen, getrennten Kern. Und diese Leere ist nicht irgendwo anders, sie zeigt sich genau als das, was erscheint. Als Kiefernrauschen zum Beispiel.

Laotse hat die Leere ganz praktisch gesehen. Im elften Kapitel des Tao Te King schreibt er:

> *„Dreißig Speichen umgeben eine Nabe: In ihrem Nichts besteht des Wagens Werk." (Tao Te King 11, Übersetzung Richard Wilhelm)*

Das Rad dreht sich, weil in der Mitte nichts ist. Der Krug nützt, weil er hohl ist. Das Zimmer ist bewohnbar, weil es leer ist. Die Leere ist nicht das Gegenteil von Nutzen. Sie ist seine Voraussetzung.

Dōgen, den wir im dritten Kapitel getroffen haben, führt seinen berühmten Satz über das Selbstvergessen noch weiter. Sinngemäß: Sich selbst vergessen heißt, von allen Dingen bestätigt zu werden. Wer verschwindet, wird nicht leer zurückgelassen. Er wird von der ganzen Welt bezeugt.

Und selbst im Christentum gibt es diese Radikalität. Meister Eckhart hat in einer seiner Predigten gebetet, Gott möge ihn von Gott befreien. Er meinte: von jeder Vorstellung, die er sich von Gott gemacht hatte. Selbst das Heiligste muss in den leeren Kreis, wenn es zum Bild geworden ist.

Die Leere ist voller Vogelgezwitscher

Der leere Kreis ist das Bild, vor dem viele Suchende am meisten Angst haben. Und das, nach dem sie sich am meisten sehnen. Beides beruht auf demselben Missverständnis.

Die Angst sagt: Wenn ich verschwinde, ist alles weg. Dann bleibt nur ein schwarzes Nichts, eine Kälte, ein Ende. Die Sehnsucht sagt: Wenn ich verschwinde, bin ich endlich erlöst, endlich raus aus dieser mühsamen Welt. Beide stellen sich die Leere als Abwesenheit der Welt vor. Als wäre der leere Kreis ein Ort, an den man sich zurückzieht, weit weg von Alltag, Körper und Kiefern.

Das ist genau die spirituelle Weltflucht, gegen die dieses Buch angetreten ist. Und sie trifft hier ihr größtes Missverständnis. Denn wer den leeren Kreis tatsächlich berührt, findet keine leere Welt. Er findet eine Welt, aus der nur einer verschwunden ist: der, der dazwischenstand. Die Kiefern rauschen weiter. Die Vögel zwitschern weiter. Der Atem geht weiter. Nur gehört das alles niemandem mehr. Die Leere ist nicht leer von Welt. Sie ist leer von jemandem.

Und noch etwas fällt auf. Der tiefste Moment dieses Buches findet nicht in einem Kloster statt, nicht in einem Ashram und nicht auf einem Retreat in Indien. Er findet in Laufschuhen statt, auf einem Waldweg, an einem ganz gewöhnlichen Vormittag. Wer den leeren Kreis im Alltag sucht, braucht ihn nicht woanders zu suchen. Er ist dort, wo man ganz in dem verschwindet, was man gerade tut.

Bleibt das Ego, das später kommt und einheimsen will. Man könnte sich darüber ärgern. Aber wozu? Es kommt immer zu spät. Was es einsammeln will, hatte nie einen Besitzer. Es kann höchstens die Erinnerung an etwas mitnehmen, das es selbst nie erlebt hat.

Werkzeug: Nur-Übungen

Den leeren Kreis kann man nicht herstellen. Wer es versucht, steht schon wieder mitten im Bild. Aber man kann ihm Gelegenheiten geben. Eine alte Zen-Anweisung lautet sinngemäß: Wenn du gehst, dann geh. Wenn du sitzt, dann sitz. Vor allem: Wackle nicht. Darauf bauen diese vier Übungen.

1. **Nur tun.** Wähle eine einfache Tätigkeit am Tag und tu nur sie. Nur abwaschen. Nur gehen. Nur Zwiebeln schneiden. Kein Radio, kein Grübeln, kein Planen nebenher. Wenn du merkst, dass du woanders bist, komm einfach zurück zum Wasser, zum Schritt, zur Zwiebel.
2. **Nur hören.** Setz dich irgendwo hin, draußen oder am offenen Fenster, und höre. Nicht benennen, nicht bewerten. Nicht „ein Vogel", nicht „schön". Nur der Klang. Manchmal ist für einen Moment niemand mehr da, der hört.
3. **Den Raum bemerken.** Wie bei Laotses Rad: Achte einmal am Tag nicht auf die Dinge, sondern auf den Raum zwischen ihnen. Die Stille zwischen zwei Geräuschen. Die Pause zwischen zwei Atemzügen. Den Platz im Zimmer, in dem nichts steht.
4. **Den Einheimser begrüßen.** Wenn nach einem solchen Moment der Gedanke kommt „Das war jetzt aber tief", dann begrüße ihn freundlich. Er ist pünktlich wie immer, nur eben zu spät. Ein kleines Grinsen genügt.

Ein Kreis mit einem Pinselzug

Der leere Kreis wird im Zen oft als Ensō gemalt, mit einem einzigen Pinselstrich, in einem Atemzug. Man kann ihn nicht korrigieren und nicht nachbessern. Er gelingt, wenn niemand ihn malen will.

Vielleicht ist das die einfachste Beschreibung dieses Bildes: ein Moment, in dem niemand etwas will. Er kann auf dem Kissen kommen oder im Wald, beim Abwaschen oder bei Kilometer dreißig. Er kommt nicht als Belohnung und geht nicht als Strafe. Und wer hinterher davon erzählen möchte, merkt, dass er eigentlich nichts zu erzählen hat.

Der Weg ist hier nicht zu Ende. Aus dem leeren Kreis wachsen im nächsten Bild wieder Bäume und Flüsse. Aber nichts ist mehr wie vorher.

Nur Atem, nur Schritt –
Kiefern rauschen für niemand.
Wer lief? Nur Laufen.

Kapitel 9 – Rückkehr zum Ursprung



Bild 9 · Tenshō Shūbun, 15. Jh., Shōkoku-ji, Kyoto

Die Weiden sind grün

Das neunte Bild: Aus dem leeren Kreis wachsen wieder Dinge. Ein Fluss fließt ruhig dahin. Ein Baum steht am Ufer, Blüten leuchten rot. Kein Hirte ist zu sehen, kein Ochse. Nur die Welt, so wie sie ist.

Kuoan schreibt sinngemäß dazu: So viele Schritte hat es gebraucht, um zum Ursprung zurückzukehren. Besser wäre es gewesen, von Anfang an blind und taub zu sein. Wer in seiner wahren Behausung wohnt, kümmert sich nicht um das Draußen. Der Fluss fließt ruhig, und die Blumen sind rot.

Nach dem leeren Kreis könnte man erwarten, dass der Weg im Nichts endet. Stattdessen kehrt die Welt zurück. Dieselbe Welt wie vorher, mit Flüssen, Bäumen und Blumen. Nichts Neues, nichts Heiliges ist dazugekommen. Und trotzdem ist alles anders.

Ein altes Zen-Wort sagt: Die Weiden sind grün, die Blumen sind rot. Das klingt banal. Es ist die vielleicht höchste Aussage des Zen. Die Dinge sind einfach, was sie sind. Ohne Kommentar, ohne Drama, ohne jemanden, der etwas von ihnen will.

Kein Haken mehr

Die Welt um mich herum ist still geworden.

All die Aufregungen, das ganze Theater, die Dramen der Welt. Verstummt. Nicht, dass sie weg wären. Die Nachrichten sind dieselben wie früher. Die Briefe im Kasten kommen weiter. Menschen streiten, Politiker zanken, Kollegen sind gereizt, irgendwo bricht ein Konflikt aus, irgendwo ein anderer. Die Welt ist so laut wie immer.

Aber sie trifft auf niemanden. Sie geht ins Leere. Da ist kein Haken mehr, an dem sie sich festhalten kann. Und damit hat sie ihre Macht verloren.

Im vierten Kapitel ging es um den Haken. Der Treffer, hieß es dort, kann nur dort landen, wo ein Haken ist. Im neunten Bild zeigt sich, was passiert, wenn die Haken weniger werden. Die Pfeile fliegen weiter. Sie bleiben nur nicht mehr stecken.

Das ist keine Leistung und keine Technik. Es ist eher wie das Abklingen eines Fiebers. Eines Tages merkt man, dass etwas, das einen früher tagelang beschäftigt hätte, vorbeigezogen ist. Und man hat es kaum bemerkt.

Was die Alten sagen

Das Shin Jin Mei, ein Zen-Gedicht aus dem 6. Jahrhundert, beginnt mit einem Satz, der das ganze neunte Bild enthält. Sinngemäß: Der große Weg ist nicht schwer, nur meide das Wählen und Vorziehen. Wo Lieben und Hassen aufhören, liegt er klar vor dir. Die Haken der Welt heißen dort Vorliebe und Abneigung. Wo sie schweigen, ist nichts mehr, woran die Dramen sich festhalten können.

Im Thomas-Evangelium sagt Jesus sinngemäß: Wenn ihr die zwei zu einem macht, das Innere wie das Äußere und das Oben wie das Unten, dann werdet ihr ins Reich eingehen. Die Gegensätze sind nicht zwei Welten. Sie sind, wie D'Anna es nennt, die beiden Enden desselben Stocks.

Der indische Advaita Vedanta kennt einen berühmten Dreisatz. Die ersten beiden Zeilen gehen auf Shankara zurück: Brahman ist wirklich, die Welt ist Schein. Viele hören hier auf, und daraus wird die Weltflucht, gegen die dieses Buch geschrieben ist. Ramana Maharshi fügte eine dritte Zeile hinzu, die alles umdreht: Brahman ist die Welt. Erst mit dieser Zeile ist das neunte Bild erreicht. Die Welt ist nicht weg. Sie wird als das erkannt, was sie immer war.

Und die Physik? Niels Bohr, einer der Begründer der Quantenphysik, stellte fest, dass Licht sich je nach Versuch wie eine Welle oder wie ein Teilchen verhält. Beides schließt sich aus, und beides ist nötig, um das Ganze zu beschreiben. Er nannte das Komplementarität. Als Bohr in Dänemark zum Ritter geschlagen wurde, wählte er für sein Wappen das chinesische Yin-Yang-Zeichen und den Wahlspruch „Contraria sunt complementa", Gegensätze ergänzen sich.

Eine Warnung gehört hierher: Die Quantenphysik beweist keine spirituelle Lehre. Wer das behauptet, verbiegt beide. Aber sie liefert ein Gleichnis, das zeigt, wie unser Entweder-oder schon in der Natur an seine Grenzen stößt. Mehr soll sie hier nicht leisten.

Kein Haken heißt nicht kein Herz

An dieser Stelle lauert ein gefährliches Missverständnis. Wer hört, dass die Dramen der Welt ins Leere gehen, könnte meinen: Dann ist mir eben alles egal. Kriege, Leid, Ungerechtigkeit, das berührt mich nicht mehr, ich bin darüber hinaus. In der Psychologie gibt es dafür inzwischen einen Begriff: spirituelle Umgehung. Man benutzt die Lehre, um nicht fühlen zu müssen.

Das ist nicht das neunte Bild. Das ist Abstumpfung mit Heiligenschein.

Der Unterschied ist einfach zu beschreiben. Wer abgestumpft ist, schaut weg. Wer keinen Haken mehr hat, kann hinschauen. Gerade weil ihn die Dramen nicht mehr packen, kann er sie in Ruhe ansehen, ohne zu erstarren, ohne zu fliehen, ohne zurückzuschlagen. Die Weiden sind grün, die Blumen sind rot, und das Leid ist Leid. Es wird nicht wegerklärt. Es wird nur nicht mehr zur eigenen Geschichte gemacht.

Die Haken waren nämlich nie die Liebe. Die Haken waren das Urteil. Mein Recht und dein Unrecht. Mein Verlust und dein Gewinn. Ein Drama braucht immer zwei Pole, an denen es sich aufspannen kann. Erst wenn ich den Stock nur an einem Ende packe, entsteht die Spannung. Wer erkennt, dass beide Enden zum selben Stock gehören, hält nicht mehr fest. Und genau dann wird die Hand frei, um zu helfen.

Darin liegt die Pointe der Rückkehr zum Ursprung. Der Ursprung ist kein Ort jenseits der Welt. Er ist die Welt, ohne den Haken. Es gibt nichts zu fliehen, weil es nichts gibt, das einen noch festhält. Und deshalb ist der Weg hier nicht zu Ende. Wer keinen Haken mehr hat, kann zurück auf den Marktplatz gehen.

Werkzeug: Den Stock an beiden Enden halten

Die Haken verschwinden nicht auf Kommando. Aber man kann sie finden, und was gefunden ist, hält schon weniger fest. Vier Übungen dafür.

1. **Den Haken suchen.** Wenn dich eine Nachricht, ein Satz oder eine Situation packt, frag: Woran hängt das gerade in mir? Welches Urteil, welche Vorliebe, welche Abneigung? Nicht die Welt ist der Haken. Der Haken ist immer ein Ja oder Nein in dir.
2. **Das andere Ende benennen.** Wenn du etwas verurteilst, sprich innerlich das andere Ende des Stocks aus. Wer „ungerecht" denkt, sagt dazu „und meine Vorstellung von gerecht". Wer „Der ist arrogant" denkt, sagt „und mein Wunsch, gesehen zu werden". Beide Enden gehören zum selben Stock.
3. **Weiden grün, Blumen rot.** Beschreibe eine Situation, die dich aufregt, einmal ganz ohne wertende Wörter. Nicht „der Kollege hat mich unverschämt angefahren", sondern „der Kollege hat laut gesprochen, die Stirn war gerunzelt, er sagte drei Sätze". Was übrig bleibt, ist oft erstaunlich wenig Drama.
4. **Hinschauen statt wegschauen.** Lies eine schwere Nachricht bewusst bis zum Ende. Spüre, was sie in dir auslöst, und bleib. Nicht abschalten, nicht kommentieren, nicht weiterscrollen. Kein Haken heißt nicht kein Herz. Es heißt, das Herz offen zu halten, ohne sich daran aufzuhängen.

Der Fluss fließt

Kuoan sagt, besser wäre es gewesen, von Anfang an blind und taub zu sein. Das ist natürlich ein Scherz, und zugleich keiner. Alle Schritte des Weges, das Suchen, Fangen, Zähmen, haben zu dem zurückgeführt, was immer schon da war. Der Fluss ist nicht neu. Die Blumen

sind nicht röter geworden. Nur der, der sie mit seinen Urteilen übermalt hat, ist leiser geworden.

Die Welt hat in diesem Bild ihren Gebrauchswert ganz erfüllt. Sie war Spiegel, Gegenspieler, Lehrer, Dickicht und Weg. Jetzt ist sie einfach Welt. Laut und still zugleich.

Und wer so in ihr steht, wird es nicht lange beim Flussufer aushalten. Ihn zieht es zurück, unter die Menschen, auf den Marktplatz.

Die Welt tobt weiter –
Pfeile fliegen ins Leere.
Blumen blühen rot.

Kapitel 10 – Mit offenen Händen auf den Marktplatz



Bild 10 · Tenshō Shūbun, 15. Jh., Shōkoku-ji, Kyoto

Zurück unter die Menschen

Das zehnte Bild: Ein Mann geht über den Marktplatz. Barfuß, mit offener Brust, die Kleider staubig und abgetragen. Er lacht. Er hat keinen Ochsen bei sich und keine Peitsche, nur einen Sack über der Schulter und offene Hände. Er geht zwischen den Leuten umher, und wo er vorbeikommt, blühen tote Bäume.

Kuoan beschreibt diesen Mann sinngemäß so: Er wohnt mitten unter den Menschen, sein Tor ist verschlossen, und selbst die Weisesten

erkennen ihn nicht. Er folgt nicht den Spuren der alten Meister. Mit seiner Weinkalebasse geht er auf den Markt, besucht den Fischstand und die Weinstube, und jeder, den er ansieht, erwacht. Er braucht keine Zauberkraft. Vor ihm werden die toten Bäume lebendig.

Das ist das Ziel des ganzen Weges. Nicht das Kloster, nicht die Höhle, nicht der leere Kreis. Sondern der Marktplatz. Mit seinem Lärm, seinen Händlern, seinen Geschäften und Gerangel. Der Weg, der mit dem Verlassen der Welt zu beginnen schien, endet mitten in ihr.

Wenn es einen Satz gibt, der dieses ganze Buch zusammenfasst, dann steht er in diesem Bild.

Der dicke Mann mit dem Sack

In vielen Fassungen der Ochsenbilder hat der Mann im zehnten Bild ein bekanntes Gesicht. Es ist Hotei, in China Budai genannt, der lachende Mönch mit dem dicken Bauch. Man kennt ihn als kleine Figur aus Asia-Läden und Chinarestaurants, oft mit Goldfarbe überzogen.

Der Legende nach war er ein Wandermönch, der durch die Dörfer zog. In seinem Sack trug er Süßigkeiten für die Kinder und allerlei Kram, den er verschenkte. Er predigte nicht, er hielt keine Vorträge, er gründete kein Kloster. Er lachte, spielte mit den Kindern und saß mit den Leuten zusammen. Als man ihn einmal fragte, was Zen sei, soll er seinen Sack einfach auf den Boden gestellt haben. Und als man fragte, was nach dem Zen komme, nahm er ihn wieder auf die Schulter und ging weiter.

Ist das nicht eine Zumutung? Nach neun Bildern voller Suchen, Ringen, Üben und Verschwinden steht am Ende kein strahlender Heiliger mit Lichtkranz. Sondern ein dicker Mann, der in die Weinstube geht. Man würde ihn auf der Straße nicht erkennen. Man würde ihn vielleicht für einen Lebemann halten, für einen, der es sich zu leicht macht.

Genau das ist die Pointe. Wer wirklich angekommen ist, fällt nicht auf. Er hat nichts mehr vorzuführen. Er trägt keinen Zen-Namen wie ein Abzeichen, er spricht nicht über Erleuchtung, er sammelt keine Anhänger. Er ist einfach da, mitten im Gewühl, und irgendwie geht es den Menschen um ihn herum ein bisschen besser. Still, ohne großen Paukenschlag.

Was die Alten sagen

Im 8. Jahrhundert lebte in China ein Mann namens Pang. Er war kein Mönch, sondern Familienvater und Laie, und er gilt bis heute als einer der großen Erwachten des Zen. Von ihm stammt ein Vers, der sinngemäß lautet: Meine übernatürliche Kraft, mein wunderbares Wirken: Wasser tragen und Holz hacken.

Im Mumonkan, einer der großen Koan-Sammlungen, kommt ein junger Mönch zu Meister Zhaozhou und bittet: Ich bin gerade ins Kloster eingetreten, bitte unterweist mich. Zhaozhou fragt: Hast du deinen Reisbrei schon gegessen? Ja, sagt der Mönch. Dann wasch deine Schale, sagt Zhaozhou. Und der Mönch erwacht.

Im Thomas-Evangelium findet sich dieselbe Bewegung in den Worten Jesu. Sinngemäß: Spaltet ein Stück Holz, und ich bin da. Hebt einen Stein auf, und ihr werdet mich finden. Und ganz am Ende des Evangeliums, auf die Frage, wann das Reich komme: Es wird nicht kommen, wenn man darauf wartet. Das Reich des Vaters ist ausgebreitet über die Erde, und die Menschen sehen es nicht.

Selbst D'Anna, der die gewöhnliche Welt so gern als Gefängnis beschreibt, kommt hier zu einem milderen Schluss. Die Plackerei der Rollen, die Widersprüche, die Probleme, die das Leben jedem Menschen vorlegt, bilden zusammen eine notwendige Disziplin. Und er schreibt: Jeder Mensch, dem du begegnest, ist eine Tür.

Vier Stimmen aus vier Welten, eine Botschaft: Das Heilige liegt nicht hinter dem Alltag. Es ist der Alltag. Holz, Wasser, Schale, Stein.

Am derbsten hat es Meister Yunmen gesagt. Im Mumonkan steht die Geschichte als 21. Fall. Ein Mönch fragt ihn: Was ist Buddha? Yunmen antwortet: Ein getrockneter Scheißstock. Im alten China war das ein Holzspatel, den man auf dem Abort benutzte. Das Niedrigste vom Niedrigen. Yunmen wollte nicht schockieren, um zu schockieren. Er zeigte dorthin, wo niemand das Heilige vermutet.

Im siebten Kapitel stand Linjis Satz: Töte den Buddha. Hier steht Yunmens Antwort. Zusammen ergeben sie den ganzen Weg dieses Buches. Töte den Buddha, den du dir vorstellst. Und halte den Scheißstock, den du in der Hand hast.

Der Alltag ist das Kloster

Am Anfang dieses Buches stand eine Beobachtung: Viele spirituelle Wege behandeln die Welt als Illusion und den Alltag als Störung. Wer es ernst meint, so die stille Botschaft, zieht sich zurück. Ins Kloster, in die Meditation, in die Stille, in die Erkenntnis, dass das alles nicht wirklich ist.

Das zehnte Bild stellt diese Richtung auf den Kopf. Der Weg führt nicht aus der Welt hinaus, sondern durch sie hindurch und wieder in sie hinein. Wer erkannt hat, dass die Welt keinen Eigenwert hat, muss nicht mehr vor ihr fliehen. Er kann zurückkommen. Nicht mehr als Gefangener der Kulisse, sondern als einer, der weiß, dass es eine Kulisse ist, und trotzdem mitspielt. Mit ganzem Herzen.

Der Alltag ist nicht das, was einen vom Erwachen abhält. Er war von Anfang an das Kloster. Das Büro, die Küche, die Laufstrecke, der Familientisch, der Briefkasten. Hier wurde gesucht, hier wurden Spuren gelesen, hier zog der Ochse am Strick. Und hierher kehrt der Hirte zurück, weil es keinen anderen Ort gibt.

Zwischen den Welten. Im Vorwort habe ich von den Jahren erzählt, in denen ich in der Welt war, aber nicht mehr zu ihr gehörte. Alles schien sinnlos, die Dramen waren mir egal, die Arbeit mit Menschen nur noch anstrengend. Von außen hätte man das vielleicht für Gelassenheit halten können. Es war das Gegenteil. Ich stand vor der Exit-Tür und kam nicht zurück.

Das zehnte Bild ist die Antwort auf diese Leere. Auf dem Marktplatz stellt sich die Frage nach dem Sinn nicht mehr, weil sie gar nicht mehr gestellt werden muss. Die Welt ist so, weil ich so bin. Was mir begegnet, bin ich. Wer das erkennt, kann nicht mehr zwischen den Welten hängen. Es gibt nur noch eine, und er steht mittendrin.

Helfen ohne Haken. Der Mann auf dem Marktplatz hat offene Hände. Das heißt zweierlei. Er hält nichts mehr fest, und er erwartet nichts zurück. Kein Dank, keine Anerkennung, kein Gefühl, gebraucht zu werden.

Das ist ein feiner, aber entscheidender Unterschied. Es gibt ein Helfen, das selbst ein Haken ist. Wer hilft, um gebraucht zu werden, um gut dazustehen, um sich wertvoll zu fühlen, hat immer noch einen Ochsen im Dickicht. Die Psychologie nennt das Helfersyndrom. D'Anna geht so weit, jede Form von Wohltätigkeit zu verachten. Da folge ich ihm nicht. Das Helfen ist nicht das Problem. Das Haben-Wollen dahinter ist es. Ich mutmaße, dass D'Anna es auch genauso meint.

Wer mit offenen Händen hilft, hilft anders. Er gibt, weil es zu geben gibt. Er trägt Wasser, weil Wasser gebraucht wird. Er sitzt bei jemandem, weil der jemand da ist. Und wenn niemand es bemerkt, ist das kein Verlust. Im Gegenteil. Das stille Wirken ist das eigentliche Wirken.

Der Kreis schließt sich. Auf manchen Darstellungen des zehnten Bildes steht Hotei vor einem jungen Mann, der ihm zuhört. Vielleicht ist das der nächste Hirte, der gerade anfängt zu suchen. Das zehnte Bild ist kein Ende. Es ist der Anfang des ersten, für jemand anderen.

Werkzeug: Die Schale waschen

Das zehnte Bild braucht keine besondere Übung mehr. Es braucht nur, dass man das Gewöhnliche nicht mehr überspringt. Vier Anregungen für den Marktplatz.

1. **Die Schale waschen.** Nach jedem großen Moment, einem Erfolg, einer Einsicht, einem schönen Erlebnis, tu als Nächstes etwas ganz Gewöhnliches. Abwaschen, aufräumen, den Müll rausbringen. Nicht als Pflicht, sondern als Heimkehr.
2. **Jede Begegnung eine Tür.** Einmal am Tag schau einen Menschen an, dem du sonst kaum Beachtung schenkst. Die Kassiererin, den Paketboten, den Nachbarn. Frag still: Wer bist du? Hinter der Rolle, hinter dem Müden oder Muffeligen. Mehr ist nicht zu tun.
3. **Mit offenen Händen geben.** Tu einmal in der Woche jemandem etwas Gutes, ohne dass er erfährt, dass es von dir kam. Achte darauf, was in dir passiert, wenn niemand Danke sagen kann. Wenn es dir schwerfällt, hast du einen Haken gefunden.
4. **Lachen.** Hotei lacht. Nicht über andere, sondern weil das Leben so ist, wie es ist. Erlaube dir, über die eigene Ernsthaftigkeit zu lachen, über die großen Pläne, über die spirituellen Ambitionen. Der Marktplatz ist laut, und Lachen gehört dazu.

Tote Bäume blühen

Zehn Bilder, ein Weg. Er begann mit einem Hirten, der kopflos durch die Wildnis lief, einen Meter hinter einer Ziellinie, an einem Sarg, vor einem Briefkasten. Er führte über Spuren, über den ersten Blick, über einen Gegenspieler auf der Matte, über Strick und Nasenring, über einen Marathon ohne Plan, über das Vergessen und den leeren Kreis. Und er endet hier, auf dem Marktplatz, mitten unter den Menschen.

Nichts davon geschah außerhalb der Welt. Jeder Schritt hatte einen Ort im Alltag. Die Welt war nicht das Hindernis auf dem Weg. Sie war der Weg. Sie hat keinen Eigenwert, aber ihr Gebrauchswert ist unermesslich. Sie ist der Brennstoff, an dem das Erwachen sich entzündet. Und wenn es brennt, wärmt es andere.

Der Mann auf dem Marktplatz braucht keine Zauberkraft. Er braucht keine Methode und keinen Titel. Er geht einfach durch das Gewühl, mit offenen Händen. Und vor ihm, sagt Kuoan, blühen die toten Bäume.

Nachwort

Nackt

Ich habe mich in diesem Buch nackt gemacht. Das ist gewollt.

Der Ironman, der nur Anerkennung wollte. Der Vater, auf dessen leeren Platz ich gestarrt habe. Der Briefkasten, vor dem ich mich fürchtete. Die Jahre zwischen den Welten. Ich hätte das alles weglassen und ein kluges Buch über die Ochsenbilder schreiben können. Aber dann wäre es genau das geworden, wovor dieses Buch warnt: Spiritualität ohne Welt.

Im Grunde sind wir alle nackt. Wir haben uns nur etwas übergezogen: den Körper und das Ego. Wir tragen beides schon so lange, dass wir glauben, es sei unsere Haut. Dabei ist es Kleidung. Gute, nützliche, manchmal schöne Kleidung. Aber eben Kleidung.

Der Mann im zehnten Bild geht mit offener Brust über den Marktplatz. Er hat nichts mehr zu verbergen, weil er weiß, dass darunter nichts ist, was man verbergen müsste.

Zu Gast

Während ich an diesem Nachwort saß, kamen mir ein paar Zeilen:

Geist, gekleidet in Fleisch,
für eine Weile hier,
im Körper zu Gast
und nie ganz von hier.

Hinter jedem Gesicht derselbe Atem.
Hinter jeder Maske dasselbe Licht.

Wer das Vorwort gelesen hat, wird stutzen. „Nie ganz von hier", war das nicht genau das Problem? In der Welt, aber nicht von ihr, zwischen den Welten hängend?

Der Unterschied liegt in einem einzigen Wort: Gast. Ein Fremder fühlt sich nirgends zu Hause und wartet darauf, wieder gehen zu dürfen. Ein Gast weiß, dass er nicht für immer bleibt, und genau deshalb genießt er das Haus. Er setzt sich an den Tisch, isst mit, lacht mit, hilft beim Abwasch. Er ist nicht von hier, und gerade darum ist er ganz hier.

Damals war ich ein Fremder in der Welt. Heute bin ich gern ihr Gast.

Deine zehn Bilder

Die vorangegangenen Kapitel sind im Grunde meine Geschichte, meine zehn Bilder. Die Kapelle und die Ziellinie, der Gelbgurt und das Sesshin, der Marathon ohne Plan und der Waldweg, auf dem nur noch Laufen war.

Aber sie sind nicht nur meine. Es ist die Geschichte eines jeden von uns. Deine Ziellinie heißt vielleicht anders, dein Gegenspieler hat ein anderes Gesicht, dein Briefkasten steht an einer anderen Hauswand. Aber der Ochse ist derselbe. Er ist nie weggelaufen. Er wartet im Dickicht deines Alltags, zwischen Arbeit und Küchentisch, zwischen Nachrichten und Abwasch. Und jeder Tag ist ein Tag, an dem du ihn finden kannst.

Du musst dafür nicht ins Kloster und nicht nach Indien. Du musst nicht einmal dieses Buch zu Ende gelesen haben. Du musst nur hinschauen, dort wo du gerade bist.

Ich wünsche dir einen guten Weg. Mitten durch die Welt. Mit offenen Händen.

Hans-Peter Dannenberg (Mokurai)