

# BUDDHISMUS AKTUELL



## MACHT

Menschenwürde

Erleuchtung

Tanz mit dem Koan

Staunen

Gesicht



# Der Tanz mit dem Koan

## *Die Wände der Wahrnehmung einstürzen lassen*



VON FRANZISKA JINEN SCHNEIDER



Illu.: Werner Steiner, KI-generiert, studio.creativefabrica.com

Die Tagung „Strahlendes Licht – Was Zen-Frauen in die Welt tragen“ fand im August 2025 im Benediktushof statt und bot wertvolle Einblicke in die Rolle von Zen-Frauen in der heutigen Zeit. Franziska Jinen Schneider hielt den ersten Teil des Eröffnungsvortrags. Darin reflektiert sie ihre eigene Koan-Reise, beschreibt die lange Geschichte der Koan-Schulung und zeigt Wege, die tradierte Koan-Übung heute neu zu interpretieren.

Im Zen stellt sich die grundlegende Frage: „Wer bin ich?“ Diese existenzielle Suche nach Identität bildet das Herzstück der Zen-Praxis und lädt zur tiefgehenden Erkundung unseres Selbst ein. Die Gründe, sich auf den Weg des Zen und der Koan-Praxis zu begeben, sind vielfältig. Viele Menschen beginnen ihre Reise von dem Wunsch motiviert, Körper und Geist zu stärken, Resilienz zu fördern und Achtsamkeit zu kultivieren.

Doch auch gesellschaftliche Aspekte sind von großer Bedeutung. Zen wird oft mit sozialem Engagement und dem Streben nach Frieden in Verbindung gebracht. Diese

Dimensionen sind eng mit der individuellen Entwicklung eines Menschen verbunden und tragen auch zum Wohl der Gemeinschaft bei.

Spirituelle Beweggründe spielen ebenfalls eine entscheidende Rolle. Sie können der Ausgangspunkt der Praxis sein oder sich im Verlauf vertiefen. Mystische Erfahrungen oder Gefühle der Einheit, bekannt als *kensho* oder *satori*, ziehen viele an und intensivieren das Engagement für den Zen-Weg.

### Bodhi heißt Erwachen

Im Zen, besonders in der Koan-Praxis, spielt das Konzept der „Erleuchtung“ eine zentrale Rolle. Der Sanskrit-Begriff *bodhi* steht für „Erwachen“ und ist auch die Wurzel des Wortes Buddha. Oft verwenden wir Erwachen und Erleuchtung synonym, ebenso die Begriffe *Kensho* und *Satori*.

Hierbei werden drei Ebenen der Erleuchtung unterschieden: Die Erfahrung der Einheit von allem, was ist; das ist Buddha. Die Erfahrung der Verschiedenheit innerhalb dieser Einheit, das ist Dharma. Schließlich geht es um die Verwirklichung im Alltag, in der sich die Weisheit spontaner Handlungen zeigt; das ist Sangha.

Koun Yamada Roshi (1907–1989), ein bedeutender Zen-Meister in Japan, beschreibt drei Stufen der Erleuchtung. Die erste ist das unmittelbare Erlebnis, bei dem wir unsere wahre Natur erkennen und unseren Blick auf die Welt außerhalb unseres Raumes richten. In der zweiten Stufe, der großen Erleuchtung, durchbrechen wir die Barrieren zwischen dem Selbst und der Außenwelt. Bei der dritten und vollendeten Erleuchtung fallen schließlich alle Grenzen, und wir erkennen, dass diese von Anbeginn an nicht existiert haben.

Eine zentrale Frage lautet: Wer gilt tatsächlich als erleuchtet? Aus einer absoluten Perspektive sind wir bereits erleuchtet. Relativ betrachtet erkennen wir uns als erleuchtet, wenn wir die Erfahrung des Einsseins gemacht und in unser Leben integriert haben.

Es gibt viele faszinierende Geschichten über Erleuchtungserlebnisse. Doch spiegeln sie wirklich unsere eigene Erfahrung wider, oder bedienen sie lediglich ein Narrativ, das unnötige Hürden für uns aufbaut? Dramatische Erfahrungen sind nicht das Ziel unserer Praxis; sie könnten uns eher auf einen Irrweg

**Ein Koan stellt eine Frage, wobei die Frage selbst zentral ist, nicht die Antwort.**



Der Chan-Meister Linji Yixuan

führen – nach einem konkreten Erleuchtungserlebnis zu streben und daran festhalten zu wollen. Erwachen ist jedoch ein lebendiger, lebenslanger Prozess; wir müssen in jedem Augenblick neu erwachen und können es nicht festhalten. Dogen Zenji, der im 13. Jahrhundert lebte und Zen von China nach Japan brachte, betont in seinem berühmten Werk „Bendowa“ genau diese Dynamik.

### Ein wertvolles Hilfsmittel

Die Koan-Praxis dient als ein wertvolles Hilfsmittel, ein *upaya*, in der Zen-Praxis. Ihr Fundament bildet das Zazen, das einfache Sitzen, die gegenstandslose Meditation. Durch *shikantaza* – die Praxis, einfach nur zu sitzen, können wir das Nicht-Selbst und die Substanzlosigkeit unseres Ichs erfahren. Zazen ist die Basis, auf der die Koan-Praxis aufbaut.

Ein Koan stellt eine Frage, wobei die Frage selbst zentral ist, nicht die Antwort. Wir tragen die Koan-Frage in unseren Alltag, in unsere Träume. Wir schreiben sie auf, stecken sie in unsere Taschen oder legen sie unter das Kopfkissen. Ein Koan-Tagebuch begleitet uns, sodass das Koan tief in uns einsickert. Wir beobachten, was geschieht: Welche Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und Bilder tauchen auf, während wir ohne Analyse und Urteil wahrnehmen? Wir werden eins mit dem Koan, ohne Trennung zwischen uns und ihm.

Bei der Arbeit mit einem Koan geht es darum, es als unser Leben, als Leben an sich zu verkörpern. Wir lassen unseren Alltag zu einem Koan werden, erleben jeden Menschen und jede Situation immer wieder neu und unvoreingenommen. Koan-Praxis ist etwas ganz Alltägliches, nichts Geheimnisvolles: Wir tauchen ein in den gegenwärtigen Augenblick, so, wie er ist. Das hilft uns, über unsere begrenzte Sicht hinauszuschauen und die Wände unserer Wahrnehmung einstürzen zu lassen. So erfahren wir den „Einen Körper“ – die wechselseitige Abhängigkeit von allem, was existiert, und nehmen den gegenwärtigen Moment ohne Trennung wahr, ohne Verzerrung durch Vorurteile und Meinungen. Doch diese Praxis ist alles andere als leicht.

Beim sogenannten Lösen von Koans lauert allerdings die Gefahr, etwas erreichen und schnell viele Koans „lösen“ zu wollen. Das ist eine Falle. Es geht nicht um den Erfolg, ein Rätsel zu kna-

cken, sondern darum, einfach das Koan zu sein. Auch die Selbstzufriedenheit, die wir empfinden, wenn wir bereits einige Koans durchdrungen haben, ist eine potenzielle Falle. Wichtig ist, dieses Gefühl zu erkennen und uns nicht daran festzuhalten.

Traditionell findet die Koan-Praxis im *dokusan* oder *daisan* statt, im Zweiergespräch zwischen Koan-Lehrenden und -Lernenden. Die Lehrerin, der Lehrer entscheidet, ob die Schülerin, der Schüler das Koan wirklich durchdrungen hat oder noch tiefer eintauchen sollte. In jüngerer Zeit üben wir auch in Koan-Gruppen, in denen der Kreis selbst zur Lehrerin wird. Dazu später mehr.

### Blick in die Geschichte

Koans sind vor allem zwischen dem 7. und 12. Jahrhundert während der Tang- und Song-Dynastie in China entstanden. Mitunter werden ihre Ursprünge auf Shakyamuni Buddha selbst zurückgeführt. Der Chan-Meister Linji Yixuan, in Japan als Rinzaï bekannt, begann im 9. Jahrhundert, Fragen von Schülern und Antworten von Lehrern für Übungszwecke zu sammeln. Ab dem 12. Jahrhundert wurden diese Koan-Sammlungen mit Einleitungen, Versen und Kommentaren angereichert.

Das Wort „Koan“, oder „Kung-an“, bedeutet „öffentlicher Aushang“ und stammt von juristischen Urteilen. Zu der Zeit, als Koans entstanden, wurden Zen-Lehrer mit Richtern verglichen. Während Richter darüber entschieden, was rechtens war, bestimmten Zen-Meister, was Erleuchtung ist und wer tatsächlich erleuchtet war – ebenso, was Täuschung bedeutet und wer ihr unterlag. Damals betrachteten Zen-Praktizierende Koans und deren Lösungen ähnlich wie juristische Präzedenzfälle.

Koans sind Geschichten, die lebendige Dialoge zwischen Chan-Lehrern und ihren Schülern erzählen. Sie beschreiben Situationen, in denen Schüler eine Öffnung oder ein Kensho erfahren. Praktizierende haben diese Geschichten weiter erzählt, andere Praktizierende zu anderen Zeiten und an anderen Orten haben sie wiederholt und mit ihrer Hilfe tiefe Erkenntnisse erfahren. In China und Korea widmeten sich Generationen von Praktizierenden mitunter einem einzigen Koan, manchmal noch ei-



Florence Zenshin Caplow

*Es geht nicht um den Erfolg, ein Rätsel zu knacken, sondern darum, einfach das Koan zu sein.*



Susan Reigetsu Moon

nem zweiten oder dritten. In Japan schuf die Rinzaï-Zen-Schule ein umfangreiches Koan-Curriculum, und im Laufe der Zeit entwickelte sich ein gewisser Formalismus, als Lehrer begannen, bestimmte vorgegebene Antworten zu erwarten.

### Lebendige Koan-Schulung

Zen-Meister Dogen äußerte sich kritisch zu einer solchen stereotypen und sterilen Koan-Schulung, die sich nicht mehr auf lebendige Erfahrungen im Hier und Jetzt stützte. Er hob die Bedeutung von Shikantaza, dem einfachen Sitzen in Zazen, hervor und gab dazu ausführliche und differenzierte Anleitungen, die in seinen Werken „Bendowa“ und vor allem „Fukanzazengi“ festgehalten sind. Trotz seiner Kritik arbeitete auch er mit Koans, was sich in seinem umfangreichen Werk „Shobogenzo“ zeigt.

Ähnlich äußerte sich Hakuin Zenji, ein Zen-Meister der Rinzaï-Schule im 18. Jahrhundert. Er kritisierte das damalige Koan-Studium, das in leere Formeln verfallen war. Um dem entgegenzuwirken, belebte er die Koan-Schulung neu und lehrte insbesondere mit den berühmten Koans „Mu“ und „Das Klatschen einer Hand“ – sie machten eine Reduktion auf bloßes Studium und intellektuelles Verständnis unmöglich.

Gemeinsam mit seinem wichtigsten Schüler Gasan Jito sowie dessen Schülern Inzan und Takuju begann Hakuin, die Koans neu zu systematisieren und zu vervollständigen. Diese Sammlungen fokussieren unterschiedliche Ebenen:

- die Erfahrung der Einheit aller Dinge: Dharmakaya-Koans oder Hosshin-Koans;
- die Verschiedenheit und Einzigartigkeit der Dinge, basierend auf der Einheit: Kikan-Koans;
- Koans, die auffordern, das Unaussprechliche in Worte zu fassen: Gonsen-Koans;
- die fünf Ränge von Tozan Zenji, Co-Gründer der Soto-Schule: Goi-Koans;
- die Gelübde-Koans, die Aspekte eines erleuchteten Lebens thematisieren: Kai-Koans.

So entwickelte sich die Koan-Schulung, wie wir sie heute noch lehren, vor allem in der Rinzai-Schule und auch im Harada-Yasutani-Curriculum der Soto-Schule, dem die Zen-Linie White Plum folgt. Zu den bekanntesten Koan-Sammlungen zählen „Mumonkan“, „Hekiganroku“, „Shoyoroku“ und „Denkoroku“.

Wenn wir mit klassischen Koans arbeiten, gewinnen wir also einen Einblick in die Geschichte des Zen, die von Indien über China bis Japan reicht. Diese Koans sind mit den Erzählungen und Kommentaren ihrer Zeit und Gesellschaft verbunden, auch wenn sie nicht als historische Fakten betrachtet werden können. Ihre universelle Gültigkeit hat sich über Jahrhunderte bewährt und bleibt bis heute relevant.

### Die Erfahrung der Frauen

Wie die gesellschaftlichen Strukturen in China und Japan sind die Geschichten und Kommentare zu den Koans stark männlich und patriarchal geprägt. Sie handeln vorwiegend von männlichen Zen-Meistern und Mönchen, während Frauen selten vorkommen. Wenn sie erwähnt werden, ist oft klar, dass ihnen nicht derselbe gesellschaftliche Rang und die gleiche Anerkennung zuteilwerden wie den Männern.

Ein herausragendes Verdienst kommt den beiden Zen-Lehrerinnen Florence Zenshin Caplow und Susan Reigetsu Moon zu. Sie haben hundert Geschichten von erwachten Frauen aus 2 500 Jahren gesammelt. In vielen dieser Erzählungen überrascht eine Frau einen Zen-Schüler oder einen Meister mit ihrem unerwarteten Verhalten, das tiefgehende Einsichten offenbart. Für ihr 2013 auf Englisch veröffentlichtes Buch „The Hidden Lamp“ luden sie hundert zeitgenössische Frauen auf dem Zen-Weg ein, ihre Gedanken zu diesen Geschichten zu teilen. Die deutsche Fassung ist 2016 unter dem Titel „Das verborgene Licht“ erschienen, ergänzt um 16 Betrachtungen deutschsprachiger Zen-Frauen.

Ein neuerer Ansatz kommt von den Zen-Meisterinnen Eve Myonen Marko und Wendy Egyoku Nakao. Sie luden ihre Schüler\*innen ein, alltägliche Situationen aus ihrem eigenen Leben als Koan zu formulieren. Diese Geschichten wurden von den Meisterinnen mit Versen und Kommentaren bereichert. So



Eve Myonen Marko

***Eine Lebenssituation wird zum Koan, wenn sie deine Denkgewohnheiten erschüttert und dich aus dem dualistischen Modus hinauskatapultiert.***



Wendy Egyoku Nakao

haben sie die Koan-Übung in die heutige Zeit, in unsere westliche Kultur und in das Leben von Laienpraktizierenden integriert. Im Ergebnis entstand 2020 das „Book of Householder Koans – Waking up in the World of Attachments“, 2021 folgte die deutsche Übersetzung „Erwachen im Alltag – Koans, die das Leben schreibt“.

In der Einleitung zu „Erwachen im Alltag“ erklären die Autorinnen, was ein Koan ausmacht: „Eine Lebenssituation wird zum Koan, wenn sie deine Denkgewohnheiten erschüttert und dich aus dem dualistischen Modus von Beobachter\*in und Beobachtetem hinauskatapultiert.“ Wir erkunden diese Situation intensiv, bis wir vollständig darin aufgehen und sich jede Subjekt-Objekt-Trennung auflöst.

2013 hatte ich mit meiner Dharmalehrerin Roshi Eve Marko während eines Sesshins zum ersten Mal die Gelegenheit, Koans im Kreisgespräch zu praktizieren – abweichend von der üblichen Dokusan-Praxis im Zwiegespräch. Auch auf diese Weise erlebten wir konkret, wie wir mit herausfordernden Fragen unseres Lebens als Koan üben können. In der Kreispraxis gibt es keine Lehrerin, die das Durchdringen des Koans beurteilt – diese Rolle übernimmt das Geschehen im Kreis. Dabei üben wir uns in den drei Grundsätzen der Zen Peacemakers: Nichtwissen, Zeugnis ablegen und Handeln aus der daraus resultierenden Einsicht.

### Tanzen von Jahrhundert zu Jahrhundert

So tanzen wir mit den Koans von Jahrhundert zu Jahrhundert, von Gesellschaft zu Gesellschaft, von Moment zu Moment. Heute haben wir die Chance, auf der jahrtausendalten, patriarchal geprägten Koan-Geschichte aufzubauen. Wir Frauen, Männer und *everybody beyond* haben nun die Gelegenheit, unsere Koan-Praxis dankbar und respektvoll auf unsere heutigen gesellschaftlichen Realitäten hin weiterzuentwickeln und neue Formen zu leben, einander zu begleiten und voneinander zu lernen. ❀