

Die Pole des falschen Selbst

Gemäss Shakyamuni Buddha ist die Ursache unseres seelischen Leidens am Leben der Wunsch nach einem definierten Selbst. Die Sicherheit bezüglich uns selbst sehen wir entweder in einer ewigen Existenz oder in der absoluten Nichtexistenz. Das Leben ist vergänglich, es konfrontiert uns mit Verlust, Krankheit, Tod, Kummer und Unrast – gibt es etwas Ewiges in uns, das jenseits davon liegt und wäre dies unser „wahres Wesen“? Oder existieren wir und diese Welt in Wirklichkeit gar nicht, ist alles nur ein Trugbild, sodass wir uns von allen Schwierigkeiten distanzieren können, weil sie nur eingebildet sind? Am einen oder anderen dieser Pole der Selbstdefinition – Selbst oder Nicht-Selbst – scheint uns eine Antwort auf die Leidensfrage möglich. Buddha Shakyamuni jedoch nannte die Bewohnenden des einen Pols Äternalisten, die des anderen Nihilisten. Bei der Frage nach der Natur des Selbst, die der Wanderer Vacchagotta ihm stellte, verharrte er im Schweigen, abstinente gegenüber *beiden* Polen. Er bestand auf dem „Mittleren Weg“, den er für einzig befreiend hielt. Dieser zeichnet sich dadurch aus, dass er die Frage nach dem Selbst – die narzisstische Frage schlechthin – so nicht stellt. Woran erkennen wir die zwei Pole, die Buddha vermieden hat?

Mystische Einheitserfahrungen treten am Anfang des Zen-Weges bei vielen Menschen spontan auf. Wer lange danach hungert, greift manchmal nach extremen Methoden wie überlangem Zazen oder Schlafentzug. Letztlich gehört auch das Sitzen mit dem Koan Mu zu den Methoden, die den Suchenden ein Einheitserlebnis ermöglichen sollen. Neuerdings wird gar mit dem Gebrauch psychoaktiver Substanzen für die mystischen Meditationswege geliebäugelt, die ein Einheitserlebnis ermöglichen sollen – eine Praxis, die den buddhistischen Ethik-Code verletzt.

Eine Einheit zu erleben, ist überraschend und schön. Wenn eine schlecht vorbereitete oder forcierte Einheitserfahrung aber auf ein labiles Ich trifft, kann sie überwältigende euphorische Gefühle auslösen oder destabilisierend wirken. Deswegen ist auf meditativen Wegen eine verantwortungsvolle Begleitung wichtig. Eine falsch verstandene Einheitserfahrung kann den Impuls auslösen, die ganze Welt heilen und die Menschheit retten zu wollen. Zen-Lehrer wie Yamada Koun beurteilen sie zwar als wichtige Station auf dem Zen-Weg. Bei der anschliessenden Vertiefung muss sie aber zwingend einer Ernüchterung weichen. Eine Vertiefung ist angebracht, da es sich lediglich um eine Entgrenzung der Ich-Struktur handelt, welche nun die ganze Welt zu umfassen scheint. Das Ich erlebt ein ozeanisches Gefühl und ist stolz auf die Erfahrung, die dann auch gerne verkündet wird. Es fühlt sich unverletzbar – „das Eine bin ja ich, andere gibt es nicht!“. Dies ist der Pol des idealisierten ewigen Selbst.

Das andere Extrem gibt sich einem dezidierten Nichts hin, einer Leere, in der es niemanden mehr gibt, in der man deswegen keine Verletzung, keinen Verlust und keine Kränkung mehr erlebt. Es gibt da auch keine Verantwortung – nichts muss getan oder eingehalten werden, alles ist gut, so wie es ist. Das Ich scheint aufgelöst worden zu sein, so als wäre es ein Gebilde, das man traktieren und loswerden kann. Von diesem Pol aus werden Menschen, welche ein mühseliges Leben haben oder einen Verlust beklagen, gerne als dualistisch bezeichnet. Es gibt dann die Belehrung, dass in gewisser Hinsicht sowieso niemand am Leben sei – „Warum hast du Angst, warum strengst du dich an?“, heisst es dann, „es gibt dich eigentlich ja gar nicht!“. Dies ist der Pol des nihilistischen Selbst.

Die Tendenz, uns dem einen oder dem anderen Pol zuzuneigen, können wir in geduldiger Selbsterforschung immer besser erkennen. Wir merken dann, dass wir uns wieder ein Selbstbild am Pol der Grandiosität oder des Nihilismus ausdenken. Mit der Zeit werden wir von den beiden polaren narzisstischen Energien weniger bedrängt – dadurch fühlen wir uns besonders wirklich und lebendig.