

## Ein Sehnenklang als Geburtshelfer

Der Zen Meister Willigis Jäger betont in seinen Ansprachen (Teishos) immer wieder, dass wir auf unserem Übungsweg des Lebens die Aufgabe setzen sollten, unsere Geburt zu vollenden. Damit meint er, dass unsere physische Geburt der Anfang eines Weges ist, der sich in unsere geistige Geburt vollenden sollte, nämlich in das Realisieren unserer wahren inneren, unsterblichen Natur.

Dazu erzähle ich nun eine wahre Geschichte aus Japan, die mir von einem Kyudo Freund aus Wien zugetragen wurde.

Ein japanischer Geschäftsmann weilte in einer fremden Stadt, vielleicht war er auf einer Geschäftsreise mit der er sich einen wichtigen Auftrag für sein Unternehmen versprach. An diesem Tag wurde ihm jedoch klar, dass er bankrott war. Wahrscheinlich hatte ihn die Befürchtung seines geschäftlichen Untergangs schon länger gequält, jedenfalls fühlte er sich nun an einem ausweglosen Endpunkt angelangt, weshalb er beschloss sich das Leben zu nehmen (man möge hier bitte schon die doppelte Bedeutung dieses bemerkenswerten Satzes hören).

Er hatte sich in einer seelischen Verfassung, in der er völlig identifiziert war mit seinen Endzeitgedanken hinter ein dichtes Gebüsch nieder gesetzt.

Plötzlich hörte er etwas hinter dem dichten Gebüsch, das unverhofft sein ganzes Sein öffnete. Es war ein kristallklarer, scharfer Klang, den er nicht einzuordnen wusste. (Was er noch nicht wusste war, dass sich hinter dem Gebüsch ein Übungsort für das japanische Bogenschiessen Kyudo befand) Dann, in regelmäßigen Abständen wiederholte sich dieser hellklare Laut, und dazwischen herrschte eine auffallende Stille, bis sich der Klang wiederholte. Die Ohren unseres Lauschers wurden wahrscheinlich groß und größer bis er nur noch Lauschen und offenes wortlos fragendes Wahrnehmen war.

Im zazen, in der unbewegten Sitzmeditation des Zen, erfahren wir häufig, wie wir völlig zugedeckt sind mit unserem Gedankenballast. Zugedeckt wie von einem Deckel, der unser ganzes Wesen verengt und ihm das lebendige Leben nimmt.

Ähnliches kann im Kyudo-training geschehen, meist in der Phase kurz vor dem Abschuss, oder während Prüfungen oder Meisterschaften.

Der Physiker Hans-Peter Dürr spricht von den Schlacken des Geistes und meint im weitesten Sinne damit alles, was für uns eine gewisse Festigkeit angenommen hat. Alles, womit wir uns identifizieren, alles, was wir analysieren können, alle unsere fixierten Glaubenssysteme, Befürchtungen, alles womit sich unser rationales Bewusstsein befasst, alle Bilder, auch die schönen, seien wie verholztes Holz, eigentlich totes Leben.

In diesem Sinne war unser verzweifelter japanischer Geschäftsmann eigentlich schon tot. Sich das Leben zu nehmen konnte in diesem Zustand da nur noch den Klang

bekommen frei zu werden von der eigenen Totheit. Und so geschah es ja auch. (Wir kennen die etwas veraltete Höflichkeitsformel „Ich bin so frei“, wenn man im Begriff ist, sich noch etwas vom Angebotenen zu nehmen.)

Wenn es uns einmal gelingt, diesen schlackenartigen mentalen Ballast zur Seite zu schieben wie eine Wolke, oder wenn durch einen „Ein-fall“ sich ein öffnendes Bohrloch darin ergibt, kann es geschehen, dass unverhofft das volle eindeutige Leben einbricht, in dem wir uns gelöst – erlöst –wesenhaft frei wieder finden. Das große Leben ist da, aber niemand ist da, der dazu einen Gedanken hätte. Wozu auch, denn es ist ja eindeutig das Leben selbst – ein-deutig und nicht mehr-deutig, da sind nicht zwei, wo nur dieses „klack“ ist..... . da ist kein Ich, kein jemand. Es ist auch nicht schön oder häßlich ...weil es kein Gegenteil von etwas ist.

Später mag man sich erzählen, dass der Sehnenklang, den er gehört hatte, besonders schön gewesen sei. Das stimmt natürlich, jedoch war er nicht schön im Unterschied zu hässlich. Er war der Ausdruck des Völligen, des ganz und gar unbegrenzten Lebens. Und damit hat sich unser Selbstmordkandidat im Leben wiedergefunden, und zwar in einem größeren Leben als dem, das er bisher kannte.

Wieder herausgefallen aus dieser Öffnung hatte er nun eine neue Frage, eine Neugierde auf das Leben: „Was ist das“ und „Kann ich mehr oder wieder davon haben“.

Unser japanischer Protagonist soll dann tatsächliche das japanische Bogenschießen erlernt haben und ihm sein Leben lang treu geblieben sein.

Sofern er auch ein Zen-Training begonnen hätte, wäre ihm vom Lehrer dann noch das Koan aufgegeben worden: „Wo ist der Sehnenklang jetzt?“ Er hat dem Lehrer die Antwort zu präsentieren, als Darstellung der Realisierung seines Erwachens, seines bewussten, selbst erkannten Angekommenseins im wirklichen Leben, das, selbst wenn es wieder einmal verdeckt erscheinen sollte, doch zeitlos bestehen bleibt sich jedoch in den vielfältigen Formen zeigt.

Und so mag unser japanischer Geschäftsmann vielleicht seinen besten Anzug angezogen haben, seinen Lehrbuben das Gleiche auftragend zusammen mit ihm, damit auch er lernt wie man das macht, auf das Amt gegangen sein, um seinen geschäftlichen Bankrott ordnungsgemäß anzumelden.

Danach wird er sich vielleicht ganz und gar seinem weiteren Lebensweg gewidmet haben, auch angereichert durch die Übung des Kyudo, um seine Geburt schließlich vollständig zu beenden, indem er auch seinen Körper furchtlos der natürlichen Wandlung alles Zeitlichen überlassen konnte.

Barbara Lemke  
Psychotherapeutin, Zen- und Kyudolehrerin  
im Oktober 2009