



# Ich und Nicht- Ich

GESHE PALDEN ÖSER. MITSCHNITT EINER MEDITATION ANLÄSSLICH DES PHILOSOPHIEFESTIVALS IN HANNOVER

Wenn man sich mit dem Thema „Ich und Nicht-Ich“ beschäftigen will, kann es nicht ausbleiben, dass man sich auch selbst dabei Gedanken macht. Es ist absolut unverzichtbar, sich selbst zu fragen, was mit dem Begriff „Ich“ gemeint ist, um die Aussagen über „Nicht-Ich“ auch nur ansatzweise nachvollziehen zu können. Wenn mich der Terminus „Nicht-Ich“ unmittelbar irritiert oder provoziert, zwingt mich das automatisch, über das eigene Ich-Verständnis nachzugrübeln. Darum genau geht es. Einerseits regt sich beim Hören des Begriffs „Nicht-Ich“ eine gewisse Widerwehr, denn ein reales Ich ist doch hier deutlich vorhanden, nimmt hier Raum und Platz ein und macht sich ständig bemerkbar. Doch die Buddhisten behaupten offenbar, dass dieses Ich uns nur so erscheint, reden von einem „Nicht-Ich“. Das steht deutlich im Widerspruch zu unserer Wahrnehmung. Ein klar vorhandenes massives Ich liegt vor, sie aber postulieren dieses als ein „Nicht-Ich“, was soll das? Nicht nur am heutigen Abend geht es vor allem auch darum, zu meditieren, was mit „Nicht-Ich“ gemeint ist. Nicht nur das Ich, alle Phänomene haben kein Selbst oder Ich; im Falle des Ich oder der Person lässt sich dies jedoch am naheliegendsten vor Augen führen. Wir nähern uns dem Verständnis des „Nicht-Ich“ an, indem wir dieses vermeintlich so klar existierende Ich unter die Lupe nehmen und von verschiedenen Blickwinkeln aus betrachten. Dadurch wird deutlicher, was die Buddhisten als „Nicht-Ich“ bezeichnen.

Ob wir von „Ich“ oder „Person“ sprechen, kommt dabei auf das Gleiche heraus. Hierbei spielt die buddhistische Definition von „Person“ eine Rolle, mit der man sich erst einmal vertraut machen muss. Ein Ich als Person ist durch die *fünf Skandhas* / Aggregate gekennzeichnet, und ein jedes dieser *Skandhas* kann dazu führen, ein Ich daraus abzuleiten: Name/Form, bzw. Körper, unterscheidendes Bewusstsein, Gefühl, Sinneswahrnehmung und karmische Bildekräfte. Wir selbst müssen für uns zu einer Definition kommen, was wir unter einer „Person“, unter einem „Ich“ verstehen im Gegensatz zu anderem. Schon unsere Schwierigkeit, für uns selbst dabei zu einer eindeutigen Antwort zu kommen, wird uns nutzen.

Die Buddhisten behaupten nun, dass die Person und das Ich letztlich nicht zu finden sind. Auch Buddhisten müssen sich fragen, was genau die Person oder das Ich ausmacht, die aus den *Skandhas* besteht. Wo genau ist da das Ich? Muss eine Person einen Arm haben, ist mein Arm das Ich? Wohl nicht. Auch mit fehlendem Arm bleibt eine Person die Person. Aber was kennzeichnet das Ich? Was kann ich weiterhin wegreduzieren, ohne die Person als solche anzutasten? Und was muss bleiben, damit die Person noch als diese Person erkannt wird? Und dann wird man bald finden: die Person ist nicht zu finden! In der Meditation untersuchen wir daher die Person, die uns am nächsten ist, das

Ich. Wie erlebe ich dieses Ich als die fünf *Skandhas*, wie vermittelt sich mir dieses Ich durch meine sinnliche Wahrnehmung, durch mein unterscheidendes Bewusstsein, mein Gefühl, meinen Körper? Man stellt beim Suchen bloß fest: es lässt sich nicht finden, das Ich. Diese Tatsache tief empfunden, könnte einen dazu bringen, zu denken: „Gibt es dieses Ich überhaupt?“ Natürlich sitzt es manifest da herum, aber die unreflektierte Auffassung des Ich als selbstverständliche, eindeutige Angelegenheit ist erschüttert. Wir nehmen die Kluft wahr zwischen dem Empfinden des Ichs und seiner tatsächlich sehr rätselhaften Natur. Und damit nähern wir uns dem Verständnis des „Nicht-Ich“ an.

**W**enn der Körper schon nicht identisch mit dem Ich ist, könnte dann der Geist, das Bewusstsein, vielleicht mehr mit dem Ich zu tun haben? Ist der Geist das Ich? Bei der Untersuchung stellt man schnell fest, dass der Geist in eine Sackgasse gerät. Die Art, wie man das Ich hier nicht als identisch mit dem Geist findet, hat allerdings viele subtile Ebenen des Begreifens. Wie Geist und Ich zusammenhängen und das Ich als dessen Überblendung existiert, darüber gibt es auch innerhalb der buddhistischen Schulrichtungen subtil divergierende Ansichten. Über das „Nicht-Ich“ sind sie sich einig, aber wie das Ich dann tatsächlich zu begreifen ist, darüber bestehen unterschiedliche Niveaus der Erklärungen. Wir nähern uns hier heute über die subtilste Sichtweise der Prasangka Madhyamikas an, da wir mangels Zeit nicht die Gesamtheit der Sichtweisen erläutern können, was jedoch sinnvoll wäre. Doch alle Sichtweisen muss man auch mit Meditation verbinden. Als Anfänger will man erst einmal das Ich wider das behauptete „Nicht-Ich“ verteidigen und begibt sich zunächst wie besprochen auf die Suche nach dem, was für einen selbst das Ich ist, der Art wie man es in den verschiedenen Lebenslagen empfindet, um es dann als eindeutiges Phänomen nicht zu finden. Dieses Vorgehen bezeichnet man als analytische Meditation, Vipashyana.

Wenn wir keine Probleme mit der gewöhnlichen unbedachten Auffassung eines Ich hätten, bräuchten wir keine derartigen Anstrengungen zu unternehmen. Das fatale ist jedoch, wie diese falsche Annahme eines Ich die Wurzel allen Übels bildet. Auf ihrer Grundlage, die ein geistiges Greifen nach dem Ich, eine totale Identifikation mit starker Anhaftung, bewirkt, entwickeln sich alle negativen Geisteszustände, die uns das Leben leidvoll und schwer machen. Das Ego-Greifen sorgt für Trübung unserer natürlichen Intelligenz und motiviert zu Denken, Reden und Handeln, die Sehnsucht, Angst, Frust, Hass, Missgunst, Neid und entsprechende Verstrickungen heraufbeschwören. Solange wir die grundsätzliche Unwissenheit in Bezug auf die tatsächliche Art, wie unser Ich besteht, nicht beseitigen, kommt es unweigerlich immer wieder zu all den unterbewussten Fehlannahmen, durch die wir die Welt getrübt sehen, und durch die unaufhörlich die störenden Emotionen in uns entstehen, die unser Handeln bestimmen. Das „Abschneiden der Wurzel der störenden Emotionen“, die Erkenntnis des „Nicht-Ich“, ist daher der Schlüssel, aus diesen elenden Umständen herauszukommen.

**Meditiere darüber, wie Dir dein Ich erscheint, in deinem Gefühl, deiner Wahrnehmung, deinem Körper, deinem Denken. Zu was genau sagst Du „Ich“? Trotz ständiger Veränderung des groben Körpers, der Wahrnehmung und des Denkens, empfindet man ein dauerhaftes Ich; wie geht das zusammen? Wie kommt unser Ich überhaupt zustande?**

Einmalige Beschäftigung wird nicht reichen, aber durch wiederholte Analyse nimmt das Bewusstsein dafür zu, dass die Wahrnehmung des Ich zu einem großen Teil aus Gewohnheit und Konzepten besteht. Die allgemeine Verunsicherung über etwas, das zuvor selbstverständlich schien, findet auch zunächst hauptsächlich auf der intellektuellen Ebene statt, ohne dass man gleich die höchste Sichtweise gewonnen hätte. Und doch ist man durch die Irritation auf der richtigen Spur, immer tiefer zu begreifen, wie es sich wirklich verhält. In keinem der *Skandhas* findet man sein Ich, auch wenn sie – ein jedes wandelbar in sich selbst – ein sich ständig wandelndes Ich ausmachen. Z.B. das Skandha des Körpers, aus dem wir ein Ich ableiten. Ab wann ist es eigentlich unser Körper? Wie kommt der Körper zustande: durch die Körper unserer Eltern, Mutter und Vater, man weiß grob, wie. Die sagen nun nicht bei dem Körper, der dabei herauskam, „mein Ich“, sondern sie geben dem einen anderen Namen, obwohl es sich um ein Gebilde ihrer Körper handelt. Weiter betrachtet man nun, woher die Eltern ihren Körper haben, und es lässt sich kein Anfang wirklich ausmachen. Der Körper, den ich als den meinen bezeichne, ist so nicht immer dagewesen, sondern entstanden aus den Eltern. Auch identifiziert man sich sehr stark mit seinem Namen. Den habe ich als Bezeichnung von anderen erhalten, inwieweit kennzeichnet er also wirklich mein Ich? Durch Nachdenken wird man sich selbst immer rätselhafter, keiner der Bestandteile des eigenen Körpers gehört einem wirklich, keiner davon wird immer Teil des Ich sein. Als willkürliche Zuordnung eines Namens zu einem Körper, der aus anderen heraus entstand und dessen Elemente sich ständig transformieren, so sieht man sich nicht, auch wenn das keine allzu sehr verborgene Wahrheit ist. Sie verdeutlicht, was die Buddhisten mit dem „Nicht-Finden des Ich“ und dem gleichzeitigen „Finden des Nicht-Ich“ meinen.

Meditation dient der Vertiefung dieses „Findens des Nicht-Findens“. Ein sich ausweitendes direktes Gewahrsein der wirklichen Bestehensweise dieses Ichs soll die bisherige Auffassung allmählich ablösen. Die unterschiedlichen intellektuellen Sichtweisen führen bei der Überprüfung ihrer Aussagen zur eigenen Auseinandersetzung mit dem Ich, mit der Situation des Ich, und genau das ist ihr Sinn! So ergibt sich ein fundamental anderes Selbstverständnis. Und diese Art Meditation nutzt selbst in geringstem Maß. Wir stehen unseren emotionalen Geisteszuständen, mit denen wir uns so stark identifizieren, oft recht hilflos gegenüber, weil wir gar nicht so richtig wissen, was wir sind. Wenn dann die Identifikation mit unseren Gefühlen und Verletzungen nicht mehr so stark sein kann, weil uns bewusst

wurde, dass die Art wie wir existieren, äußerst rätselhaft und von so vielen Faktoren bestimmt ist, verschafft uns diese Distanz die Möglichkeit, loszulassen und uns weise zu distanzieren. Alle Religionen präsentieren uns Sichtweisen des Ich. Im Buddhismus geht es jedoch nicht darum, einfach ein Vertrauen in eine Sichtweise zu haben, sondern die Realität der Sichtweise selbst direkt einsehen zu können. Nur dann kann sie in uns überhaupt etwas bewirken. Reines Vertrauen vermag das nicht.

Das Verständnis eines von Bedingungen und Umständen abhängigen Ich führt auch dazu, einzusehen, dass dieses „Nicht-Ich“ für alle Phänomene gilt. Gegenüber allen Phänomenen besteht die Sicht als fest umrissener, klar abgegrenzter Entitäten, doch bei Untersuchung stellen sie sich alle als abhängig von anderem, als nur temporär vorhanden und im Wandel befindlich heraus, und damit nicht als substantiell eigenständig. Das ist, was der Buddhismus als „Nicht-Ich“ lehrt: abhängig entstanden, nicht substantiell eigenständig, sondern durch Ursachen und Bedingungen, und damit ohne Selbst und Dauerhaftigkeit.

Wie hilft uns das konkret? Wenn wir etwas sehr attraktiv finden, wie kommt das zustande? Ist das Attraktive als Qualität real? Nehmen wir das Beispiel einer Blume, deren Anblick unserem Geist attraktiv erscheint. Das Selbst der Blume, ihre vermeintlich eigene Natur der Schönheit, zieht uns an. Das ist nicht von Dauer: die Blume welkt, Form und Farbe ändern sich, die Schönheit ist wohin? Wenn unser Geist jeden Tag auf eine gleiche frische schöne Blume schaut, nimmt deren Attraktivität durch die Gewöhnung des Geistes selbst ebenfalls ab. Die Attraktivität hat sich durch den Geist selbst abgenutzt. Und wäre die Attraktivität der Blume ein reales Phänomen, müsste sie jedem Betrachter gleichermaßen und immerzu attraktiv erscheinen. Das ist jedoch absolut nicht der Fall, wie jeder weiß, der sich schon in Geschmacksfragen herumge-

stritten hat. Was uns attraktiv erscheint, ist abhängig von vielerlei Faktoren. Dies zu wissen, kann helfen, sich von starker, leidvoller Anhaftung zu lösen, die leicht zu Frust und Hass führen kann. Aber auch wenn wir uns über etwas ärgern, können wir uns davon überzeugen, dass das Schlechte genau wie unser Hass ein abhängiges, verkettetes Gefüge bilden, ohne inhärentes Selbst. Und dieses Erkennen hilft, sich zunehmend leichter davon zu befreien. Die Behauptung des „Nicht-Ich“ und das Nachdenken darüber, machen es möglich. Kurz: „Nicht aus sich selbst heraus bestehend“, das ist die Definition von „Nicht-Ich“, und weil keine Person aus sich selbst heraus unabhängig besteht, ist sie eine „Nicht-Person“.

*Frage aus dem Publikum: „Die Wurzel der verstörenden Emotionen abschneiden“, das klingt so brachial und brutal, sollten wir sie nicht eher als einen Teil von uns mit Gelassenheit wohlwollend umarmen und akzeptieren? Was passiert mit uns, wenn wir uns so zurechtstutzen?*

ANTWORT: Wenn man erkennt, dass und wie diese verstörenden Emotionen verantwortlich sind für all das Leid, was wir erleben, überlegt man sich entschieden, wie man sie los wird, und will sie nicht mehr hätscheln. Wir haben noch nicht die tieferen Einsichten der großen Meditierenden, die uns den Mechanismus der Leidenschaften direkt sehen lassen, und dass sie eigentlich nicht zur Natur unseres Geistes gehören. Spätestens dann will man sie dringend loswerden und die Ursachen für ihr Aufkommen beseitigen – das ist mit der Metapher „an den Wurzeln abschneiden“ gemeint. Man beseitigt die Ursachen für Leid, man beschneidet sich nicht selbst. Und das radikalste Mittel, das Buddha dafür gelehrt hat, ist die Erkenntnis der abhängigen Realität des Ich, das „Nicht-Ich“.

## ZUSAMMENSCHLUSS DEUTSCHSPRÄCHIGER BUDDHISTISCHER MÖNCHE & NONNEN



Deutsche Buddhistische Ordensgemeinschaft  
[www.buddhistische-ordensgemeinschaft.de](http://www.buddhistische-ordensgemeinschaft.de)

DBO Deutsche Buddhistische  
Ordensgemeinschaft