

A r b e i t s h i l f e n



Katholisches Filmwerk

# Rückkehr zur Stille

## Zen-Buddhismus in Deutschland

Dokumentarfilm, 40 Min.

Deutschland 2000

Von Reinhold Kringel

Produktion: Multi-Media Team Reinhold Kringel,  
Münster/Köln

### Kurzcharakteristik

Der Film sucht die ursprünglich japanisch-buddhistische Praxis des Za-Zen (Versenkung durch Sitzen) durch die Beobachtung des Tagesablaufs und durch Interviews der Lehrenden in einer Zen-Buddhistischen Gemeinschaft in Norddeutschland deutschem Publikum zugänglich zu machen. Dabei wird unter weitgehendem Verzicht auf Theorie eine Art Stimmungsbild entworfen, das in behutsamen und ruhigen Farben einen guten Eindruck von Za-Zen vermittelt und darüber hinaus auch die Möglichkeit der Transposition dieser meditativen Praxis in „westliche“ Kultur zeigt.

### Einsatzmöglichkeiten/Lehrplanzuordnung

Der Film findet seinen speziellen Einsatzort vor allem dort, wo sich Interessierte mit Buddhismus, Meditation, Zen-Buddhismus und Za-Zen auseinandersetzen wollen. In Erwachsenenbildung und Schule bietet er als Impulsfilm einen ersten Einstieg zum Buddhismus.

#### Erwachsenenbildung:

Zu Themen wie Glauben, Interreligiöser Dialog, Weltreligionen, Meditation, Zen-Buddhismus einsetzbar.

#### Schule:

Fächer: Religion/Ethik

SEK I

10. Jg.

- *Kath. Religion:* Fremden Kulturen und Menschen begegnen: Hinduismus und Buddhismus
- *Ev. Religion:* Sich mit Unbekanntem auseinandersetzen: Buddhistische Weisheit

- *Ethik*: Weltreligionen: Glaube und Leben im Hinduismus und Buddhismus

## SEK II

### *Religion*

#### Jg. 11/1

- Wesen der Weltreligionen, Geheimnis des Menschen in den Weltreligionen
- Hoffnungsbilder der Religionen
- Liebe in den (östlichen) Religionen

#### Jg. 13

Der Mensch – Ebenbild Gottes

Menschenbilder der Religionen

Verantwortung für die Schöpfung: Weltzuwendung in der christlichen und in den nichtchristlichen Religionen

## **Inhalt**

Der Film geht unmittelbar vor. Er verzichtet auf historische Belehrung und theoretische Grundlegung des Dargestellten, um sogleich zu einer Bestimmung von Za-Zen zu kommen: es ist die

*„Erfahrung einer tieferen Qualität der Wirklichkeit“.*

Mit dieser nach Art einer Überschrift gehaltenen und im weiteren Verlauf des Filmes durchaus verständlich gemachten These wird der Betrachter in das Zen-Zentrum Schönböken nahe der Schleswig-Holsteinischen Seenplatte geführt. Eine ruhige und weite Landschaft umgibt das Zentrum, großzügige Gebäude und Wiesenflächen meiden jede Enge und öffnen einen Weg, der die Sorgen des Alltäglichen zunächst beiseite lässt:

*„Körper und Geist kehren zu ihrer ursprünglichen, ungetriebenen Verfassung zurück.“*

Dieser Weg hat eine grundsätzliche Voraussetzung, gewonnen aus der Erkenntnis des Buddha selbst und im Film wiederholt ausgesprochen in der Einsicht:

*„Was wir erkennen, ist nicht letztendliche Wahrheit, sondern ist Schein.“*

Hier wird, wenn auch nur kurz, eine grundlegende buddhistische Überzeugung vorgetragen, deren Bedeutung aber fundamental ist: Erkenntnis als Akt des Verstandes bedeutet

immer Trennung von Erkennendem und Erkanntem, damit – folgt man dem Zen-Weg – bereits Abstand und Irrtum. Daher kann nicht mit einem Erkenntnisakt „Wahrheit“ eingeholt werden, daher ist die reine verstandesmäßige Erkenntnis von Sachverhalten, Dingen, Personen oder gar des eigenen Seins niemals „letztlich“ wahr. Dies erklärt der Film offensichtlich bewusst nicht durch verstandesgemäße Hinweise, um nicht das als irrtumsfördernd Durchschaute selbst zu vermitteln. Vielmehr heißt die positive Formulierung: „Gleichgewicht mit dem ganzen Universum“ gewinnen. Im Tagesablauf in Schönböken wird früh die Bedeutung des richtigen Atmens – allerdings wieder ohne weiterführende Erklärung – gesehen und dasselbe geübt. Der Atem verbindet den Körper mit der Außenwelt einerseits und dem Geist andererseits; gerade deshalb darf er nicht unterbrechend oder lästig wirken, sondern wie ein ruhiger Strom, um die Verbindung und wechselseitige Bedingtheit ohne aufbrechenden Gegensatz zu vollziehen. Dadurch wird eine Anwesenheit beim jeweiligen Gegenüber – Sachverhalt, Ding, Person, eigenes Sein – erreicht, und dies besonders auch in allen alltäglichen Dingen:

*„Das Leben der Buddhas ist Essen und Teetrinken.“*

Die alltägliche Arbeit im und am Hause – Streichen, Nähen, Putzen – ist der natürliche Teil der Praxis des Za-Zen, eine andere Form der „Versenkung“, kein Gegensatz zum „Sitzen“ selbst. Dies zeigt der Film anschaulich und eindrucksvoll: alle „Arbeiten“ wie auch die „Entspannung“ in heiterer Unterhaltung (wobei sogar geraucht werden darf!) sind Teile des Weges. So auch die Bereitung der Speisen und das Kochen selbst: „Za-Zen bedeutet nichts weiter, als sich auf die gegenwärtige Situation einstellen und danach handeln – kocht man Suppe, dann kocht man Suppe.“

Damit ist das Entscheidende ausgesprochen und durch Bilder nahegebracht, was in Kürze nicht leicht darstellbar ist. Das Kochen, das gemeinsame Mahl im Freien, alles ist im einheitlichen Weg aufgehoben, stets werden Anwesenheit beim jeweiligen Tun und wache Aufmerksamkeit auf das jeweilige Gegenüber in ruhiger und heiterer Sammlung geübt.

Aller Übungen Kern ist im Za-Zen das „Sitzen“. Dieses Sitzen in strenger Haltung begründet alles andere Üben,

auch wenn es, wie in schöner Klarheit bezeugt und besprochen wird, nicht immer einfach ist und nicht selten auch Schmerzen bereitet, besonders für den weniger Geübten. Aber dieser Schmerz hat eine Funktion: er ist, wie der Befragte sagt, zur Übung deshalb sinnvoll, weil er lehren soll, sich nicht ablenken, nicht stören zu lassen. Das gleichmütige ruhige Aushalten alles Begegnenden wird so eingeübt.

Unerlässlich für alle Übungen aber ist es, einen Lehrer, einen Meister zu haben. Dies ist unverzichtbar. So spricht auch der Meister des Zen-Zentrums von Schönböken klar und deutlich, wenn er an seine japanischen Lehrer erinnert. Dabei betont er auch:

„Zen ist für mich keine Philosophie und keine Religion – Zen ist ein Lebensweg“, eine gelebte Praxis, die nicht auf Jenseits, Paradies oder Wiedergeburt gerichtet ist, deren Existenz „keiner weiß“. Dies ist sehr wichtig, und dies stellt der Film auch deutlich heraus: Zen ist für die Gegenwart, wie es eingangs hieß: die Erfahrung einer tieferen Qualität der Wirklichkeit.

Dabei ist, wie weiter ausgeführt wird, Zen-Buddhismus der „Weg der Mitte ... Körper und Geist können nicht durch Abtötung befreit werden. Zen schafft Raum, ist jenseits von Askese und Lust der Weg der Mitte“. Diese Lehren lassen sich genau auf die frühe Predigt des Buddha („Predigt von Benares“) selbst zurückführen, eine Predigt, die als Grundbotschaft für alle Lebewesen gilt und die Ihnen eben jenen Weg, den der Buddha selbst ging, weisen soll, denn, wie im Film gesagt wird, „jedes Wesen besitzt Buddha-Natur“, woraus nicht allein die Chance zur erlösenden Erkenntnis, sondern auch eine „natürliche und respektvolle Beziehung untereinander“ gewonnen werden kann.

Diesen Weg zeigen die Zen-Meister. Und nochmals: Zen ist keine Religion, weil nicht dogmatisch; keine Philosophie, weil nicht systematisch. Es ist eine gelebte Praxis, die auf Erfahrung beruht, den Sinn des Lebens erfüllend und sich von dieser Erfüllung aus den alltäglichen Dingen zuwendend. Genau dies – so wird weiter gelehrt – wird durch „Satori“ (= „Erleuchtung“) erreicht. Dabei ist dies eigentlich nichts Besonderes, sondern meint die Rückführung zum Normalzustand, so dass man seine Wurzel und Quelle in der Gegenwart findet, im „Jetzt“.

Dies kann man nicht aus Büchern lernen. Sie sind wie ein Schild, das die Richtung zeigt, aber nicht selbst geht; die Richtung aber ändert sich zudem auch viele Male. Auch deshalb bedarf es des Lehrers und Meisters.

Und während sich der Tag neigt, wird gezeigt: Das ganze Leben ist ein Rhythmus von Werden und Vergehen, eine anfanglose Bewegung. In dieser Bewegung muss die Gegenwart erreicht werden:

*„Vergangenheit ist vergangen, Zukunft noch nicht gekommen. Das Leben ist hier und jetzt.“*

## **Gestaltung**

Der Film wechselt zwischen beschreibenden Sequenzen und Original-Ton einzelner Interviews. Dies macht ihn lebendig und weckt ohne rasche Bildwechsel bei allem ruhigen Duktus doch Interesse. Dabei bleibt es bei dem Besuch des Zen-Zentrums Schönböken: Es werden weder historische noch originale Schauplätze gezeigt, was von Vorteil ist, weil dadurch eine ruhige Anwesenheit beim Thema begünstigt wird. Gezeigt werden die Räume des Zentrums, die Übenden, der Meister; der Tagesablauf wird deutlich. Die bewusst beschränkten Darstellungsmittel verzichten auf alles Grelle, ein leichter „Grauton“ liegt über dem Ganzen, angeglichen an die Kleidung der Übenden. Die damit vermittelte Schlichtheit und Einfachheit kommt dem Inhalt des Dargestellten sehr wohl zugute, wiewohl manchmal (zumal bei den gezeigten Riten) einige Erklärungen vermisst werden.

## **Interpretation**

Der Film berichtet durchaus eindrucksvoll über das Zen-Zentrum Schönböken, ein Zen-Zentrum weit entfernt von der Heimat des Zen-Buddhismus, von Japan. Aus dem Titel des Film geht nicht hervor, dass allein dieses Zentrum Gegenstand der Betrachtung sein soll. Wird damit auch die Möglichkeit, die zen-buddhistische japanische Praxis in andere Kulturen zu übertragen, unausgesprochen und ungeprüft für vollziehbar erachtet, so bleibt doch die Schwierigkeit, dass das Zen-Zentrum Schönböken keineswegs allen großen Schulen verpflichtet ist und sein kann: es ist mithin einer der Wege, der gezeigt wird, nicht der einzige Weg.

Dieser gezeigte Weg geht von der unmittelbaren Erfahrung aus. Dies erleichtert den Übenden zwar den Anfang, birgt aber eine Gefahr. Unter weitgehendem Verzicht auf Lehre und Theorie des Buddhismus, auch des Zen-Buddhismus, wird eine ganzheitliche Stimmung („Leben in heiler Welt“) vermittelt, begünstigt von der schönen Umgebung und der Freundlichkeit der Menschen. Nicht gezeigt wird, wie der in Schönböken Übende wieder in die nichtheile Welt zurückkehrt und welchen Ertrag dann das Geübte erbringt. Za-Zen ist aber nicht auf eine Art Klosterleben beschränkt, sondern ist eine Anwendung gerade in unruhiger Welt.

So drängt der Film auf Ergänzung: auf Grundlegendes zum Buddhismus als Vorbereitung, auf Darstellung ruhiger Lebenspraxis in einer unfriedlichen Welt als Folge. In einem solchen Rahmen aber ist der Film bestens geeignet, Gefühl und Sinne und Verstand gleichermaßen anzusprechen und damit seinen Inhalt zu „transportieren“. Und was zuvor als ein theoretischer Mangel erschienen war, wird nun zur Stärke:

Za-Zen kann auch in Deutschland gelebt werden, Ruhe ist auch in einer unruhigen Welt möglich.

Dabei bedeutet Ruhe – das könnte im Film deutlicher werden – nicht etwa fehlendes Engagement, sondern gerade Anwesenheit auch dort, wo wir gerne abseits stehen: bei sozialen Problemen, bei Krankheit und Not ruhiges Solidarverhalten zu üben – auch das ist der Ertrag von Za-Zen.

## **Ansätze zum Gespräch**

Welche Wege, in einer Welt der Unruhe und des Unfriedens zu innerer Ruhe und Stärke zu kommen, sind dem Za-Zen-Weg vergleichbar?

Was ist die besondere Qualität des Za-Zen-Weges?

Ist die Ablehnung jeglicher Dogmatik seitens des im Film sprechenden Za-Zen-Meisters nicht selbst schon dogmatisch?

Ist der gezeigte Za-Zen-Weg Weltflucht oder eine Möglichkeit, sich in ruhiger Stärke den Problemen der Welt zuzuwenden? Ist der Za-Zen-Weg geeignet, den Herausforderungen einer hochmodernen und globalen Welt zu begegnen, oder gleicht er eher einer „mittelalterlichen“ spirituellen Praxis?

Ist der gezeigte Za-Zen-Weg eine reine meditative Technik, die sich auch in anderen Religionen als dem Buddhismus – etwa im Christentum – anwenden lässt?

Gibt es grundsätzliche Unterschiede des Za-Zen-Weges zu meditativen Praktiken in anderen Religionen, besonders im Christentum? Ist der gezeigte Za-Zen-Weg dem Weg einer Sekte vergleichbar?

Bernhard Uhde

### **Zusätzliche Informationen**

(u. a. ein nützliches Glossar) zur Vertiefung des Films finden Sie auf der Homepage [www.zen-vereinigung.de](http://www.zen-vereinigung.de)

### **Ausgewählte Literatur:**

- *Deshimaru, Taisen: Za-Zen. Die Praxis des Zen*, Heidelberg 1991.
- *Ders. / Coupey, Philippe: Sitzender Drache. Lehren von Meister Deshimaru*. Angkor-Verlag 2001.
- *Herrigel, Eugen: Zen in der Kunst des Bogenschießens*, München 2000.
- *Suzuki, Daisetz Teitaro: Zazen. Die Übung des Zen. Grundlagen und Methoden der Meditationspraxis des Zen*, München 1988.

### **Weitere Filme zum Thema Buddhismus beim kfw:**

- *Religionen der Welt: Buddhismus*, 25 Min., Dokumentarfilm.
- *Spiel der Götter*, 93 Min., Spielfilm.
- *Satya: Ein Gebet für den Feind*, 28 Min., Dokumentarfilm.
- *Himmel, Hölle und Nirwana: Die großen Erlöser: Buddha – Der Weg zur Erleuchtung*, 43 Min., TV-Dokumentation.

Kopienverleih: Kirchliche und öffentliche AV-Medienstellen

Kopienverkauf für nichtgewerblichen Einsatz durch:  
Katholisches Filmwerk GmbH

Postfach 11 11 52 · 60046 Frankfurt  
Ludwigstraße 33 · 60327 Frankfurt

Telefon: (069) 97 14 36 - 0 · Telefax: (069) 97 14 36 - 13  
Internet: [www.filmwerk.de](http://www.filmwerk.de) · E-Mail: [info@filmwerk.de](mailto:info@filmwerk.de)

Herausgegeben vom Programmbereich AV-Medien  
Katholisches Filmwerk GmbH, Frankfurt/M.