

# { **WARUM** } ... Tagungen und Retreats zu **Zen-Ahninnen wichtig sind**

VON LINDA MYOKI LEHRHAUPT  
UND SUSANNE JUSHIN DITTRICH

**W**enn wir heute Zen-Retreats anbieten, auf denen wir die Weisheit der Zen-Ahninnen studieren, sehen wir uns nicht selten mit Vorurteilen konfrontiert. Ernsthafte Praxis und Einsicht seien unabhängig von der Kategorie Geschlecht, heißt es dann. Das stimmt! Gleichzeitig üben wir als die Lebewesen, die wir gerade sind: mit diesem oder jenem Geschlecht, mit individueller Geschichte, in der jeweiligen Gesellschaft. Im Zen üben wir, ganz und gar in dem anzukommen, was gerade ist. Ja, der Dharma geht über alle Unterscheidungen hinaus. Doch zugleich zeigt er sich konkret in dem, was ist. Wenn wir feststellen, dass ein Teil der Menschheit, sei es aufgrund des Geschlechtes, der Hautfarbe, der Einkommensverhältnisse oder welcher Umstände auch immer, diskriminiert, eingeengt und entwertet wird, so muss es Teil der Übung werden, dies wahrzunehmen und im Sinne von Weisheit und Mitgefühl tätig zu werden. Leider wird die Idee einer jenseits aller Kategorien liegenden Essenz im Buddhismus nicht selten manipulativ vorgebracht: um die bestehenden Machtverhältnisse aufrechtzuerhalten, besonders die zwischen Männern und Frauen.

## Mutig und humorvoll

Traditionell bezieht Zen sich auf eine Linie männlicher Zen-Meister, als gäbe es weder weibliche Übende noch weibliche Lehrerinnen und Meisterinnen. Doch Recherchen haben inzwischen gezeigt:



Zen-Vorfahrinnen existieren – und zwar sehr beeindruckende. Sie haben ernsthaft praktiziert, allein oder in der Familie, im dörflichen Alltag oder in Klöstern, als einfache Nonnen oder als Äbtissinnen, sie sind erwacht und haben gelehrt. Dabei war es früher für Frauen nicht leicht zu praktizieren. Sie standen kulturellen Vorurteilen gegenüber, waren häufig Analphabetinnen und wurden nicht ernst genommen. Dennoch empfanden diese Frauen eine solche Leidenschaft für den

Dharma, dass sie bereit waren, gegen Konventionen zu verstoßen, um Unterstützung zu kämpfen und fest an ihre eigene Fähigkeit glaubten, erwachen zu können. Sie weigerten, sich Randfiguren zu sein, und sagten stattdessen: „Hier bin ich. Ich werde üben!“

Viele dieser Lehrerinnen hatten einen enormen Humor. Sie waren in vielerlei Hinsicht antiintellektuell, stießen rasch zum Kern der Dinge vor, durchschauten die Verhältnisse und konnten sich gegen

Autoritäten behaupten. Glücklicherweise gab es in der Vergangenheit auch männliche Lehrer, die bereit waren, sich gegen die Tradition zu stellen und Frauen das buddhistische Studium zu ermöglichen. Nicht wenige dieser Frauen hatten auch männliche Studenten, die bereit waren, Risiken einzugehen und mit ihnen zu lernen – und einige von ihnen waren auch hoch geachtet, weil sie den Dharma so wunderbar verkörperten.

### Vorbilder eröffnen Möglichkeitenräume

Alles das macht Zen-Ahninnen ungemein inspirierend – für Frauen wie für Männer.

Aus der Psychologie und aus den Gesellschaftswissenschaften wissen wir um den großen Einfluss von Vorbildern, eröffnen sie doch Möglichkeitenräume für Entwicklung. Frauen sind nach wie vor in vielen Bereichen nicht ausreichend repräsentiert. Oft trauen sie sich selbst zu wenig zu. Hier wirken die Weisheit und Zähigkeit der Ahninnen wie ein Weckruf: „Bleib dran!“ Männer wiederum können, wenn sie sich mit ihren Zen-Ahninnen befassen, eine tiefere Beziehung zu sich selbst und ihren weiblichen Begleiterinnen eingehen und Eigenschaften in sich selbst entdecken, zu denen sie sonst weniger Zugang hätten. Sie können ihr Leben mit Qualitäten wie Weichheit, Sensibilität, Sanftheit und Herzlichkeit komplettieren.

Tatsächlich können wir im Zen feststellen: Mit der größeren Präsenz der Frauen ist auch das Thema Mitgefühl mehr ins Blickfeld gerückt. Die zentralen Symbolfiguren des Zen sind Bodhisattva Manjushri und die weibliche Bodhisattva Kanzeon. Manjushri schwingt das Schwert und steht für das Abschneiden täuschender Gedanken, Gefühle und Vorstellungen darüber, wie das Leben sein soll: „Weg mit dem, was dich vom Erwachen fernhält!“ Kanzeon hingegen drückt allumfassendes Mitgefühl aus. Im Zen heißt es: Dies sind die Schwingen der Praxis und wir brauchen sie beide. Doch das

japanische Zen scheint den Manjushri-Aspekt oft in den Vordergrund gerückt zu haben: Strenge und Härte gegenüber Gefühlen, Körper und menschlichen Beziehungen prägten die Praxis oft, die zudem in der scheinbar „reinsten“ Form meist in Klöstern stattfand.

*Liebe und Mitgefühl  
gehören zu den stärksten  
menschlichen Qualitäten  
überhaupt, bedenken wir  
ihre enorme Wirkung.  
Und die Fähigkeit, etwas  
mit Liebe und Mitgefühl  
anzugehen, ist oft ein  
Zeichen von wahren Mut.*

### Soft Skills sind Strong Skills

Heute beschäftigen wir uns viel mehr mit dem Zen der Laien, also mit einer Praxis, die im ganz normalen Alltagsleben stattfindet. Inzwischen betrachten wir dieses Laien-Zen sogar als gleichwertig. Damit rücken auch die Frauen stärker ins Blickfeld – als Berufstätige, Mütter, Alleinerziehende, Liebende, Lehrende und SchülerInnen. Vielleicht verkörpern Frauen die Praxis des Mitgefühls noch mit einer größeren Selbstverständlichkeit. Doch wir erleben bereits, wie sich die traditionellen Rollenzuschreibungen ändern und sich ein tieferer Zugang zur Gefühlswelt auch Männern öffnet. Werden sie auf diese Weise schwächer? Der Begriff Soft Skills deutet das an, doch in Wahrheit gehören Liebe und Mitgefühl zu den stärksten menschlichen Qualitäten überhaupt, bedenken wir ihre enorme Wirkung. Und die Fähigkeit, etwas mit Liebe und Mitgefühl anzugehen, ist oft ein Zeichen von wahren Mut.

Sogar die Definition dessen, was Erleuchtung ist, verschiebt sich allmählich.

Das klassische Verständnis findet sich beispielsweise bei Zen-Meister Mumon (1183–1260), der sagte, die Arbeit mit einem Koan sei „wie eine heiße Kohle im Bauch“. Heute können wir auf einem Zen-Retreat schon einmal hören, dass die Arbeit mit einem Koan einer Geburt ähnlich sei: ein neues Leben, ein neues Verstehen wächst in dir heran. Bis vor Kurzem hieß es auch häufig, wir müssten zum Erwachen „durchbrechen“. Doch ist es nicht eher so, dass wir uns entwickeln und öffnen wie eine Lotusblüte?

### Der heilsame Prozess aller Menschen

Wollen wir also mit unseren Tagungen und Retreats über Zen-Ahninnen zu einem Kulturwandel beitragen? Das ist ein großes Wort. Eher möchten wir das Vorhandene offenbaren und alle Kräfte ins Gleichgewicht kommen lassen. Wenn wir auf unseren Tagungen und Retreats die weiblichen Wurzeln aller Menschen erlebbar machen, wenn wir Frauen als Referentinnen mit ihren Themen und teilweise auch neu entwickelten Methoden des Lehrens sichtbar machen, wenn wir die Geschichten der Ahninnen ins Blickfeld rücken und neue Weisen lehren, mit diesen Frauen zu üben, ist es uns zugleich wichtig, dass sich Menschen jedes Geschlechts eingeladen fühlen – denn alle Menschen ohne Unterschied können den Dharma praktizieren und der heilsame Prozess der Frauen ist zugleich der heilsame Prozess aller Menschen. ☸

#### Weitere Informationen:

Vom 17. bis 20. August 2023 findet die Tagung „Strahlendes Licht – (Zen-)Frauen unterwegs – Frauen im Zen-Buddhismus, gestern und heute“ statt ([benediktushof-holzkirchen.de](http://benediktushof-holzkirchen.de)). Außerdem gibt es Online-Seminare mit Meditation und kontemplativer Koanarbeit in der Gruppe mit Geschichten über Zen-Ahninnen aus dem Buch „Verborgenes Licht“. Informationen und Anmeldung: [zenfrauen-unterwegs.de](http://zenfrauen-unterwegs.de)