

# Herzensbildung

Das Herz nimmt in der östlichen Weisheitstradition einen viel bedeutsameren Stellenwert ein als im westlichen Kulturkreis. Gert Scobel über die Abbildung und die Bildung des Herzens.

Eine **Kolumne** von Gert Scobel  
**Kalligraphie:** Rie Takeda

**W**ährend meines Studiums in Frankfurt am Main lernte ich einen bereits promovierten Jesuiten kennen, der an der Sophia University in Tokio studierte und für einige Semester zurück nach Deutschland gekommen war. Wir trafen uns regelmäßig, um zusammensitzend. Da ich Interesse an Kalligraphie hatte und er den „Weg der Tusche“ praktizierte, bot er sich an, mich in einige der Grundlagen des Kalligraphie-Weges einzuführen. All das war in den späten 1970er Jahren in einem christlichen Umfeld und insbesondere für einen Jesuiten höchst ungewöhnlich. Zen galt in den Augen der Mitjesuiten – und nicht nur da – als verdächtig.

Tatsächlich war er der einzige Jesuit, den ich in Frankfurt kennenlernte, der ernsthaft Zen praktizierte. Er war in Japan Schüler von Hugo Makibi Enomiya-Lassalle, der an der Sophia University lehrte und in Kamakura ein Zendo unterhielt. Nachdem Lassalle den Abwurf der Atombombe auf Hiroshima überlebt hatte, nahm der Jesuit die japanische Staatsangehörigkeit an und wurde zu einem anerkannten Zenmeister in der japanischen Tradition, der entscheidend zur Verbreitung von Zen in Europa, darunter auch in der ehemaligen DDR, beitrug.

Als Übungsbeispiel für die Kalligraphie diente das vergleichsweise einfache, aber sehr zentrale chinesische Schriftzeichen 心. Es wird im Chinesischen Xin bzw. Shin ausgesprochen – und im Japanischen kokoro. 心 nimmt innerhalb der traditionellen 214 Radikale in der Zeichenliste Rang Nummer 61 ein, taucht aber in überraschend vielen Wortverbindungen auf. Im Englischen wird das Zeichen meist mit *mind* übersetzt – und entsprechend im Deutschen meist mit „Geist“ und nur selten mit „Herz“. Dabei ist 心 nicht nur mit dem Denken verbunden, sondern auch mit Intention, Gefühl, Herz und wird, wenn auch selten, mit Seele übersetzt – was auch immer man darunter jeweils versteht.

## Das Herz abbilden

Meine Versuche, unter Anleitung 心 zu schreiben, erwiesen sich als weitaus schwieriger als erwartet. Besondere Probleme bereitete mir der leichte, springende Rhythmus für die richtige Verteilung der drei kleinen Wassertropfen, die den „Haken“ umspielen. Ich lernte, dass man durch Druck des Pinsels die Schwärze dieser Tropfen sehr individuell und höchst unterschiedlich gestalten kann. Man kann z.B. mit einem tiefen Schwarz beginnen: Der frisch mit Farbe getränkte Pinsel ruht einen Moment, ehe er mit einer leichten, weniger schwarz auslaufenden Bewegung in einem sich verdünnenden, spitz auslaufenden Tropfenende ausklingt.

Aber auch das Gegenteil ist möglich: Ein leichter Anfang mit einem stärker werdenden Druck und damit Dunkel, das in Richtung des Lesenden zuläuft – und all das im Bruchteil eines kurzen Weges. Mit Hilfe solcher Techniken kann man trainieren, ein und dasselbe Zeichen mit einer Reihe von unterschiedliche Betonungen zu versehen, durch die subtile Subtexte, feine Gefühlsnuancen und unterschwellige Intentionen mitgeteilt werden können. All das kann nur ein wirklich geübter Schreiber entstehen lassen – und es kann nur von einem ebenso geübten Leser erkannt werden.



## Der sechste Sinn

心 ist ein ungewöhnliches Wort. Im westlichen Kulturkreis werden, anders als im asiatischen Raum, Gefühl und Denken, Kognition und Intuition, Geist und Herz sauber, um nicht zu sagen brutal, voneinander getrennt. Anders als in der indischen und später auch buddhistischen Tradition, insbesondere des Mahayana, die sich in China, Tibet, Japan, Korea und anderen Ländern verbreitet hat, gehören sinnliche Wahrnehmung und Denken untrennbar zusammen. Einer der Hauptgründe dafür ist, dass das Denken als ein Sinn betrachtet wird. Neben Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen ist Denken der sechste Sinn, der die anderen Sinne kognitiv ordnet, selbst aber zum Raum der Gesamtwahrnehmung der Welt gehört. So wie sich z.B. das Auge als Organ auf den Bereich des Sehens und sichtbare Objekte bezieht, die im Sehbewusstsein erscheinen, bildet sich durch Geist das Denkbewusstsein mit seinen Geistesobjekten wie Vorstellungen und Gedanken aus. All das läuft im Gesamtbewusstsein, der gesamten Wahrnehmung aller inneren und äußeren Objekte und Regungen zusammen.

Yoga, die buddhistischen und die daoistischen Schulen betonen, anders als der Westen, die Wichtigkeit und Bedeutung des Körpers in allen Aktivitäten. Die Erfahrung der Welt – der inneren wie der äußeren – ist eine körperlich-geistige Gesamtaktivität, die das Denken, aber auch das Herz sowohl als physisches Organ wie als Mitte der Person umfasst.

## Zentrum aller Bildung

Die erste wirklich eigenständige Schrift des Zen, das Xinxin Mei (japanisch Shinjinmei) bedeutet übersetzt: Schrift vom Vertrauen auf 心, also Herz/Geist. Das Entscheidende ist das Vertrauen auf den Geist – und der Weg dorthin bedeutet, dem Herzen zu folgen. Wer 心 kultiviert und ganz erfasst, befreit sich von allen dualistischen Vorstellungen und macht eine Verwandlung durch, indem er in eine ursprüngliche Form zurückfindet. Diese Mitte ermöglicht es, in allen Situationen mit Herz und Verstand, kurz: angemessen und im Idealfall weise zu reagieren.

Meditation, Mindfulness, Atemtraining, Asanas, Nachdenken: All das sind nur unterschiedliche Übungsformen, die Gesamtheit der Welt bewusst wahrzunehmen und ebenso zu handeln. Es ist diese begriffslose Verbundenheit aller Dinge, das Nicht-Zwei, welches die zentrale Erfahrung von 心 ausmacht. In ihr kommt alles zusammen: Fühlen und Denken, Bewusstsein und Körper, Außen- und Innenwelt. 心 ist das Zentrum der vielen Trainingsformen, die Mitte, die das Spektrum von Sport über Yoga, Meditation und Achtsamkeit bis ins alltägliche Handeln durchzieht.

Wenn 心 der Weg ist, wie es in der Tradition heißt, dann wäre es ratsam, Körper und Geist nicht getrennt voneinander zu schulen, sondern als Einheit. Herzensbildung ist das Zentrum aller Bildung, wie auch immer sie aussehen mag.

