



## ENSŌ

"Das Ensō (円相, japanisch: Kreis) ist ein Symbol aus der japanischen Kalligraphie. Es symbolisiert Erleuchtung, Stärke, Eleganz, das Universum und die Leere und wird als „Ausdruck des Moments“ und der „Wahren Wirklichkeit“ betrachtet.

Ensō wird in der Zen-Malerei mit einem einzigen fließenden Pinselstrich gezeichnet. Nur wer innerlich gesammelt und im Gleichgewicht sei, so meinen die Zen-Künstler, könne einen ausgewogenen Ensō malen. Daher lasse sich an der Ausführung eines solchen Kreises der Bewusstseinszustand des Malenden besonders gut erkennen". (1)

# MEINE ERFAHRUNG MIT ZEN

## BEWEGTE STILLE

Im alten China liegt der Ursprung der Zen Meditation. Sie verbindet den Buddhismus und den Taoismus miteinander und gelangte im letzten Jahrhundert aus Japan zu uns. Als Meditationsweg ist Zen auf unser tiefes Sein ausgerichtet. Die ganze Aufmerksamkeit liegt auf der Haltung, der Atmung sowie dem Auftauchen und Verschwinden der Gedanken. (2)

Regelmässig in dieser Stille zu sitzen, ermöglicht nicht nur einen ruhigen und klaren Geist, sondern auch „inmitten der Wogen unserer Existenz eine echte Stabilität zu finden“. (3)

"Zen gibt nicht einfach "die" Antwort. Die im Zen geübte Hinwendung nach Innen weist aber die Richtung, wo Antworten gefunden werden können. Für viele Menschen mag diese Art der Selbstbegegnung eine grosse Herausforderung sein. Die Rückbesinnung auf das Wesentliche ist aber auch ein grosses Geschenk und gibt Halt". (4)

Einer der Zen Linien in der Schweiz ist die Glassmann-Lassalle-Zen-Linie. Sie "hat ihren Namen von Zen-Meister Bernard Tetsugen Glassman (1938-2018) sowie Jesuit und Zen Lehrer Hugo Enomiya-Lassalle (1898-1990)". Gegründet wurde sie 2003 vom Jesuiten und Zen Meister Niklaus Brantschen und von Ordensfrau und ZenMeisterin Pia Gyger (1940-2014). (5)

Kennst du das, dass es manchmal winzige Vorböten für spätere Erfahrungen gibt? So ging es mir mit Zen. 2010 begann ich eine Weiterbildung, die in den Räumen eines Zendo in Köln stattfand. Zendo bedeutet Meditationshalle, also ein Ort an dem Zen praktiziert wird. Die Räume habe ich in wunderbarer Erinnerung. Sie waren nicht nur sehr hell sondern strahlen auch eine ganz besondere Ruhe aus.

Für lange Zeit blieb es einfach bei der Erinnerung an diese Räume. Ich lernte andere Meditationsformen kennen und praktizierte diese: Gedankenreisen zur Entspannung oder aber auch zur Visualisierung und Verankerung meiner Wünsche. Schiffbruch erlitt ich meistens mit Entspannungsmeditationen: Trotz guten Vorsätzen wanderte mein Geist oft ab und es war gar nicht meins, mir Bergseen, Waldlichtungen oder Strände vorzustellen. Sehr gute Erfahrungen habe ich hingegen mit der emotionalen Visualisierung meine Wünsche gemacht. Siehe dazu der Artikel über das Bagua auf Seite 8.

Vor bald drei Jahren habe ich meinen Beruf gewechselt und begleite nun einen Geschäftsbereich bei der Strategie-aktivierung und in der Verbesserung Führungsqualität des Managements. So sehr ich meinen Beruf liebe, so sehr fordert er mich manchmal heraus. Transformation ist nicht linear: am Anfang vermeintlich leicht, in der Mitte kompliziert sowie anstrengend und am Ende grossartig. Veränderungsprozesse laufen oftmals im Verbogenen ab und brauchen ein hohes Kombinationsmass an Empathie, analytischer Struktur und Intuition. Alles Fähigkeiten, die ich mitbringe jedoch auch dringend einen Ausgleich dafür brauche. Ausgleich einerseits durch Bewegung und andererseits durch absolute Stille und Ruhe.

So erinnerte ich mich an die besonderen Räume in Köln und fand in Winterthur ein wunderbares Zendo. Ich tauchte ein, in die Stille. Ähnlich wie die Transformation fordert sie mich immer wieder heraus. Gerade wenn ich mit einem Gedanken-sturm aufs Kissen sitze. Zen hilft mir, ihn zu klären und vorbeiziehen zu lassen. Mich zu erden und neu auszurichten.

Das Zendo wird von Kathrin Stotz geleitet. Mitte November 2021 wird sie zur Zen Lehrerin ernannt. Auf den folgenden Seiten spreche ich mit ihr. Es ist sowohl ihr wie auch mein erstes Interview.

IM GESPRÄCH MIT KATHRIN STOTZ

# STAUNEND WERDE ICH ZEN LEHRERIN

Unser Gespräch findet Ende Oktober 2021 statt. Ich habe Kathrin länger nicht mehr gesehen und freue mich auf unser Wiedersehen. Ihr Lächeln ist sehr warmherzig und auch in diesem ist ihr wacher sowie klarer Geist spürbar.

Als ich die Aufnahme starte, spüre ich, dass ich tatsächlich nervös bin. Ein Gefühl, welches mich in meinem beruflichen Kontext nur noch selten ereilt. Spannend denke ich und entscheide mich, eine andere erste Frage als ursprünglich geplant, zu stellen.

**Oft gibt es ja Situationen, in denen wir aufgeregt sind. Aufgeregt, weil wir eine neue Erfahrung machen und diese ungewohnt ist. Was wäre ein Impuls aus dem Zen wie wir mit solchen Situationen umgehen könnten?**

Zen möchte eigentlich gar keine Lösungen suchen, auch gar nicht für konkrete Lebensprobleme. Häufig ist es in so einer Situation so, dass du aufgeregt bist und das ist ja das Unangenehme. Unangenehme Gefühle möchten lieber vermieden werden. Das führt dazu, dass wir dann solche Gefühle gar nicht richtig entfalten lassen. Vielmehr wehren wir sie ab und somit ist die Abwehr dann unangenehm. Aufgeregt sein, gehört einfach dazu. Es geht daher um eine akzeptierende Haltung der schwierigen Situation gegenüber, als dass sofort eine Verbesserung herbeigeführt werden soll.

**In der letzten Nacht des Sessins und vom 12. auf den 13. November 2021 findet die Transmission, also deine Ernennung zur Zen Lehrerin statt. Am Tag danach wird dies nochmal in einer öffentlichen Feier bekräftigt. Es gibt ja keinen klassischen Ausbildungsweg zur Zen Lehrerin, wie bist du dennoch eine geworden?**

Meiner Ernennung ist ein längerer innerer Prozess vorausgegangen und war auch keine Entscheidung, die ich bewusst angestrebt hätte. Ich bin 2001, mit 34 Jahren und aus völlig anderen Gründen zum Zen gekommen. Nämlich um für mich innere existenzielle Fragen nach Leben und Tod zu lösen.

Hinzu kommt, dass Zen Lehrer:innen im Allgemeinen eine sehr lange Schule durchlaufen, die mehr als 20 Jahre dauern kann. 2011, also gerade erstmal 10 Jahre später nachdem ich Zen kennengelernt habe, habe ich mich als Schülerin auf den Weg gemacht.

Der Impuls kam schlussendlich von aussen, durch meinen Zen Lehrer Dieter Wartenweiler Rōshi, der mich seit vielen Jahren eng begleitet.

Neben echten Zen Erfahrungen sind auch noch weitere Aspekte wichtig: sprachliche und didaktische Fähigkeiten, achtsamer Umgang mit Menschen und vor allem auch Zeit bzw. eine Lebenssituation, in der Zen überhaupt Platz findet. Das ist alles bei mir gegeben.

**Wie fühlt sich die Ernennung für dich an?**

Es fühlt sich als Übergang und Hineinwachsen an – denn meine Ernennung bedeutet auch, dass ich Abschied von meiner Rolle als Schülerin nehme. Ebenso spüre ich Unsicherheit, da ich noch nicht genau weiss, was mich erwartet. Sei es, welche

## KATHRIN STOTZ

Wurde in Zürich geboren und studierte an der Zürcher Hochschule für Künste Kunstpädagogik. Sie ist als bildende Künstlerin und Buchautorin tätig.

Ihren Weg zur Zen Lehrerin beschreibt Kathrin als einen längeren Prozess des "Hineinwachsens" und auf das sie nie ausgerichtet war.

Erste Erfahrungen sammelte sie als Assistenz Lehrerin, eine Rolle, die es in der Glassmann-Lasalle-Zen Linie bis zur ihren Ernennung noch nicht gab und als Aufgabe das Studium von Zen Schriften vorsah. Etwas, was Kathrin fasziniert.

Mit dem Aufbau und der Leitung eines Zendo in Winterthur hat Kathrin einen besonderen Raum geschaffen. Es trägt den Namen des Quartiers "inneres Lind" und erinnert an Lindenbäume, denen mythologisch heilende und Frieden spendende Energien zugeschrieben werden.

[kathrin-stotz.ch](http://kathrin-stotz.ch)



[zendo-inneres-lind.ch](http://zendo-inneres-lind.ch)



Aufgaben ich übernehme oder wie es dann tatsächlich ist, Zen Lehrerin ohne Vorgaben zu sein. So ist es auch ein Stück weit ein Aushalten, dass ich es eben nicht weiss.

Im Zen gibt es so genannte Koans zu lösen, das sind paradoxe Rätsel, Denkaufgaben oder Kurzgeschichten. In diesem Zusammenhang ist mir ein Satz eines Meisters besonders in Erinnerung geblieben: „Nicht wissen ist am nächsten“. So läuft es gar nicht über das Wissen sondern ist vielmehr eine Art der Intuition, die ich auch aus der Kunst kenne. Intuitiv heisst ja eigentlich, dass wir es uns zufallen lassen, nichts machen und nicht kontrollieren. Es geht darum, in einen empfangenden Zustand zu kommen und geschehen zu lassen. Das gilt auch für mich.

### **Du hast die Kunst angesprochen. Erkennst du weitere Parallelen aus der Zeit, in der du Kunst unterrichtet hast?**

Ja, bestimmte Elemente lassen sich in der Kunst gut vermitteln, wie beispielsweise Techniken, Arbeitsprozesse oder kunstgeschichtliche Aspekte. Der innere Impuls zu gestalten und auch die Kreativität, die kommen von Innen und können gar nicht von Aussen angestossen werden. Zen ist da ähnlich und kann daher nicht gelehrt werden. Es ist ein sehr individueller Erfahrungsweg, der eine innere Motivation voraussetzt, sich mit eigenen Fragen auseinander zu setzen. Die Auseinandersetzung ermöglicht wiederum ein Zufallen der Erfahrungen. Diese können weder von mir noch von den Menschen gesteuert werden. So spürte ich auf meinen Weg der Ernennung auch hin und wieder ein Zögern: Obwohl Zen nicht lehrbar ist, werde ich dennoch Zen Lehrerin.



Es gibt Parallelen zwischen der Kunst und Zen



Zen ist ein individueller Erfahrungsweg

### **Welche Persönlichkeitsmerkmale oder Aspekte aus deinem eigenen Erfahrungsweg wirst du als Zen Lehrerin einbringen?**

Es sind drei Elemente, die für mich entscheidend sind. Der Kern des Ganzen und somit an erster Stelle steht mein eigenes Fragen, also meine eigenen existenziellen Fragen. Ohne, dass ich diese selber nicht durchlebt hätte, wäre ich weder glaubwürdig noch authentisch.

Der zweite Aspekt ist Klarheit: Ich mag es gerne genau wissen. In meiner Zeit als Assistenz Lehrerin habe ich mich mit vielen Zen Schriften beschäftigt und gemerkt, wie sehr es mich fasziniert, bestimmten Fragen auf den Grund zu gehen. Diese nicht nur aus meiner eigenen Erfahrung abzuleiten, sondern in den Überlieferungen nach bestimmten Beschreibungen zu suchen und zu verifizieren.

Als dritten Aspekt ist mir das Mitgefühl gegenüber Menschen wichtig. Mitgefühl gegenüber der Situation, in der sich mein Gegenüber gerade befindet. Zen fokussiert dabei auf den Zustand der als unerlöst oder in einer Illusion gefangen, gilt. Hier ist es mir wichtig, dies zunächst überhaupt wahrzunehmen und dann den Raum zu halten.

### **Du hast angesprochen, dass Zen den Fokus auf einen unerlösten Zustand legt, was verbirgt sich dahinter?**

Im Zen werden keine psychologischen Probleme behandelt. Aus meiner Sicht wurzeln in dem oben angesprochenen Zustand einige Probleme der Menschen. Viele haben Angst vor dem instabilen Ich. Zen definiert das Ich als nichts Festes. Natürlich haben wir eine Ich-Funktion, diese ist jedoch weitaus flüchtiger als wir dies wahrhaben wollen. Und da liegt genau das Problem: Wir haben zahlreiche Strategien, um uns zu etwas dauerhaften zu machen. Das sorgt dafür, dass wir uns ständig definieren müssen und das macht auf Dauer unfrei, da wir uns in diesen Mustern und Modellen der Selbstrepräsentation verfestigen.

Während der Zen Meditation im Sitzen geht es darum, das Denken loszulassen bzw. zu einem anderen Verhältnis den Denken gegenüber zu kommen. Zen ist per se nicht gegen das Denken.

**Die Zen Meditation folgt in ihrem Ablauf einer festen Struktur und Regeln. In einem unserer ersten Gespräche sagtest du mir, dass dies abschreckt, da es gegen den vorherrschenden Trend der Individualisierung und Gestaltungsfreiheit läuft.**

Das Sitzen ist eins der nützlichen Mittel, welches sich im Zen entwickelt hat. Dabei gibt es nichts zu tun bzw. ist die Meditation auf nichts ausgerichtet. Zwei Aspekte werden mir von Zen Schülern zurückgemeldet:

Erstens: In dieser Situation merkst du relativ schnell, dass du unendlichen vielen Denk- oder auch Handlungsimpulsen ausgesetzt bist. Denn irgendetwas ist gerade nicht so wie du es gerne hättest: Du möchtest dich kratzen, aufstehen, hast Durst oder findest es sowieso sehr langweilig.

Wenn du nun also auf diese Impulse nicht mit einer Handlung reagieren kannst, nimmst du diese umso intensiver wahr. Gelingt es dir zusätzlich, etwas von diesen Impulsen zurückzutreten, merkst du, wie kontaminiert du eigentlich von diesen Mikro-Selbstverbesserungs-Optimierungswünschen bist. Lernst du, nicht darauf zu reagieren, schlägt sich dies auch in anderen Situationen in deinem Alltag wieder. Beispielsweise reagierst du gelassener auf eine Konfrontation: Du nimmst sie zwar wahr, entscheidest dich jedoch, nicht darauf zu reagieren. Sitzen in der Stille ermöglicht andere Perspektiven.

Zweitens: Dass die Struktur gerade auch bei längeren Kursen als sehr wohltuend empfunden wird. Dadurch, dass der Ablauf vorgegeben ist, bestehen kaum Wahlmöglichkeiten. Manchmal sind wir fast getrieben von einem Wahl-Überangebot. Zwar sind wir frei in der Auswahl der Angebote, jedoch nicht frei von unseren grundsätzlichen Wünschen. Denn da wir uns immer innerhalb unserer eigenen Wünsche bewegen, sind wir nicht wirklich frei.

Sind Situationen angenehm und gut, tun wir uns leichter. Sind sie hingegen unangenehm, nicht so wie wir es gerne hätten und zudem unsere Gefühle nicht gut, kann Zen helfen. Du lernst, mit herausfordernden Situationen umzugehen. Die leichten sind ja kein Problem.

**Beeinflusst dies denn nicht die leichten und guten Situationen in gleichem Masse?**

Letztendlich kommt es dann gar nicht mehr darauf an, wie die Situation ist. Nun, das ist jetzt vielleicht ein bisschen ein Ideal. Ich denke jedoch schon, dass es eine intensivere Wertschätzung von dem ermöglicht, was gerade gegenwärtig ist. Das beinhaltet das Mysterium vom Leben und vom Sein. Das, was ganz nah ist, nehmen wir oft gar nicht wahr. Machen wir dies, brauchen wir eigentlich gar nichts mehr anderes. Die direkte Wirklichkeit zu erfahren, dass ist etwas, was wir so gut wie nie machen.



Mit drei Gongschlägen beginnt das Sitzen



Zendo - eine Meditationshalle in der Zen praktiziert wird

Machen wir es jedoch, ist es etwas komplett überwältigendes. Und genau das ist die Zen Erfahrung: Eintauchen in die Wirklichkeit. Diese erleben wir normalerweise sonst nie, da sie meist entweder mit Benennungen oder Umstellungen bedeckt ist.

**In einen kürzlich von dir erschienen Artikel (6) hast du geschrieben, dass Zen der innere Weg jedes einzelnen Menschen ist. Kein Schritt ist vorherseh- oder machbar.**

Ja, dem liegt die grosse Verschiedenheit von uns Menschen zu Grunde. Dies ist mir erneut auch in verschiedenen Einzelgesprächen, die ich bereits jetzt schon geführt habe, bewusst geworden. In meiner Begleitung kann ich auch nur von dem ausgehen, wo und wie gerade jemand da ist. Zen ist ein Erfahrungs- und kein Lehrweg. Das wäre in Gegenteil sehr blockierend, wenn wir dies rein auf intellektueller Ebene zu erschliessen versuchten. Hinzu kommt, dass es um das eigene Ich geht, auch um die eigene Vergänglichkeit. Sich diese vorzustellen, fordert uns heraus: Unser Ich kann sich den eigenen Tod nicht vorstellen.

Eine objektive Perspektive von aussen bzw. eine völlige Distanz gelingt uns da nicht. Das ist auch nicht der Gedanke von Zen, dies rein philosophisch zu betrachten. Ich bin mir bewusst, dass dies für viele ungewohnt ist. Unsere Gesellschaft neigt dazu, viel zu objektivieren und zu versachlichen.

**Das was du beschreibst, kenne ich aus eigener Erfahrung gut und war in manchen Situationen für mich eine Überlebensstrategie: Sich nämlich selber in schwierigen Momenten durch das Erlebte durch zu coachen. So liegt der Fokus auf der raschen Bewältigung statt auf dem Empfinden der Gefühle, die diese Situation auslöst.**

Aus meiner eigenen Zen Erfahrung weiss ich, dass es gar nicht so einfach ist, sich unseren wirklich tiefen existenziellen Ängsten zu stellen. Das ist etwas, was wir natürlicher Weise abwehren. Die bereits angesprochene Koan Schulung versucht in einem geschützten Rahmen, diesen Zugang zu lockern umso an die gewählten Selbstdefinitionen zu gelangen. Zu wagen, diese wegzulassen, löst viele Ängste aus. Es geht darum, denn inneren seelischen Schutt wegzuräumen.

In diesem Sinne gewinnen wir zwar nichts neues, verlieren jedoch unsere Ängste. Mein Zen Lehrer sagte immer, das Einzige was passieren kann, ist dass wir uns selber begegnen.

**Wenn du zurückblickst auf deine Zeit in der du begonnen hast zu malen, waren dort schon Spuren des Zens erkennbar?**

Auch wenn Zen damals noch nicht Teil meines Weges war, glaube ich, dass ich schon mit sehr jungen Jahren diese Gespaltenheit gespürt habe. Ich habe viele zwei geteilte Bilder gemalt, die mich lange begleitet haben. Neben weiteren Aspekten kann ich die Suche nach dem Einen schon ablesen. Beim Studium der Zen Literatur wird sehr schnell klar, warum es eigentlich im Zen geht. So liesse sich schnell sagen: Alles ist eins und ich fühle mich mit allem verbunden. Das wäre jedoch nicht aufrichtig. Es braucht wahnsinnig viel Aufrichtigkeit einfach dort zu sein, wo wir gerade sind. Eben die Erfahrungen zu machen, die wir machen. Wir machen keine andere. Wenn es nun eine Erfahrung der Gespaltenheit ist, dann ist es diese. Das ist die jetzige Realität.

Ich hätte also schon immer einen Kreis malen können, habe es jedoch nicht. Es wäre einfach nicht stimmig gewesen und ich konnte ihn auch nicht erfüllen. So habe ich lieber keinen gemalt um authentisch zu sein.

**Für mich ist Zen ein grosser, mächtiger und ehrfürchtiger Weg, der mich immer mal wieder fast erschlägt, da ich mich manchmal unfassbar unwissend fühle. Was würdest du Menschen raten, die sich auch auf den Weg machen möchten?**

Das Gefühl der Ehrfurcht entsteht vielleicht dadurch, wenn wir viel über Zen lesen. Es gibt wahnsinnig viel Literatur, die sich gerade zu Beginn gar nicht so einfach verstehen lässt. Häufig ist diese dunkel, hat eine eigene Sprache und versteckt sich auch hinter dem „nicht sagen können“, da Zen ein individueller Erfahrungsweg ist.



statt lesen direkt in die Praxis einsteigen



Dogen Zenji, Begründer des Sōtō-Zen

Meine Empfehlung wäre, am Anfang nicht zu viel zu lesen, sondern direkt in die Praxis einzusteigen und eine längere Zen Einführung zu besuchen. Danach geht es individuell weiter: Entweder gelingt so der Einstieg oder es kann durchaus Sinn machen, sich mit der Literatur zu beschäftigen oder Vorträge zu hören. Für mehr Hintergrundwissen haben wir auch einen Jahreskurs entwickelt.

Zen ist kein Weg für besonders intellektuelle oder sehr kluge Menschen. Ebenso geht es auch nicht darum, etwas zu erreichen: Denn wenn es um die Wirklichkeit geht, ist diese ja längst da. Das Sōtō-Zen, eine ganz bestimmte Richtung im Chan- und Zen-Buddhismus, betont besonders stark, dass es das Sitzen bereits ist. Aus dem Augenblick heraus entstehen bei Zen die Themen.






Kathrin Stotz - Der weiße Block der Realität II, Tempera und Öl auf Leinwand, 2018

**Du sprichst in diesem Zusammenhang auch vom Herzgeist des Augenblicks, was meinst du damit?**

Ein Augenblick hat für mich keine Dauer. Wir brauchen weder eine Biographie um leben zu können noch eine Geschichte, in die wir Augenblicke einkleiden. Dieses augenblickliche Leben wird stark in der Zen Literatur thematisiert. Dabei ist es eine grosse Herausforderung, überhaupt in dieses hineinzukommen. Dōgen Zenji, ein bedeutender Lehrer des japanischen Zen-Buddhismus und einflussreicher Abt sagte einmal: „Das Leben ist der Stand eines Augenblicks“. Somit ist nur dieser real, alles andere sind Vorstellungen.

[Dankbar und erfüllt mit vielen klugen Gedanken mache ich mich auf den Heimweg. Es war eine wunderbare Interview Premiere.](#)

[Der Artikel erschien in der #3 Ausgabe von Meraki im Dezember 2021. Die vollständige Ausgabe inkl. der Bildrechte sind im Magazin unter folgenden Link einsehbar.](#) 

**Quellenangaben**

- (1) Susanne Krieger, Experiment 3088
- (2) Lassalle Haus
- (3) Zen-buddhistische Dojo Nürnberg
- (4) Glassman-Lassalle-Zen-Linie
- (5) Lasalle Haus
- (6) Kathrin Stotz, ZenPuls, Impuls der Glassmann-Lasalle Zen Linie, 09/2021

