

Der Tanz mit dem Koan

Was bewegt sich in der Koanarbeit?



TEXT UND TUSCHE
VON SUSANNE JUSHIN DITTRICH SENSEI



Der Drache. Buddhanatur.

In der offenen Begegnung wird es ganz leicht. Es beginnt zu tanzen und ein großes Lachen kann passieren.

*In agony over my koan
I vow with all beings
to give up and refer it along
to the dragon who never sleeps*

Zen-Meister Robert Aitken

*Gequält von meinem Koan
gelobe ich mit allen Wesen,
loszulassen und es
dem Drachen anzuvertrauen, der niemals schläft.*

Übersetzung von Susanne Jushin Dittrich

Die Tagung „Strahlendes Licht – Was Zen-Frauen in die Welt tragen“ fand im August 2025 im Benediktushof statt und bot wertvolle Einblicke in die Rolle von Zen-Frauen in der heutigen Zeit. Im zweiten Teil unserer Serie „Frauen im Zen“ richtet Susanne Jushin Dittrich den Blick auf die gelebte Praxis der Koanarbeit und entfaltet sie als einen „Tanz“ jenseits von richtig und falsch. Ausgehend von persönlichen Erfahrungen und konkreten Begegnungen zeigt sie, wie sich Koanpraxis im Alltag, in Beziehungen und in der Gruppe vollzieht – und warum sich ihre Bewegung gerade dort zeigt, wo es nichts festzuhalten gibt.

Singen und Tanzen sind die Stimme des Dharma.

Aus dem „Lied auf Zazen“ von Hakuin Zenji (1686–1769), einflussreicher Erneuerer des japanischen Zen, insbesondere der Koanarbeit

Seit 2000, mit dem Beginn meiner eigenen Koanschulung, erlebe ich die Koanpraxis als zentrales *upaya*, als geschicktes Mittel – herausfordernd, erhellend und nährend – ein Nachhausekommen. Dafür bin ich meinen Lehrerinnen und Lehrern, aber auch denen, die bei mir lernen und mit denen ich lerne, zutiefst dankbar.

Wie funktioniert Koanarbeit? Passt das Wort „Arbeit“ überhaupt, wo es doch um den unbeschreibbaren Dharma geht? Seit einiger Zeit gefällt mir das Wort „Koantanz“ besser. Doch was für ein Tanz ist das, sich zeitlos bewegend in der Nicht-Bewegtheit?

Dazu fällt mir die Geschichte „Miaoxins Fahne“ ein. Sie stammt aus dem China des 9. Jahrhunderts und ist nachzulesen in dem Buch „Das verborgene Licht – 100 Geschichten erwachter Frauen aus 2500 Jahren, betrachtet von (Zen-)Frauen heute“ (edition steinrich) auf Seite 276:

Siebzehn Mönche waren auf der Suche nach Erleuchtung unterwegs und wollten den berühmten Lehrer Meister Yangshan Huiji aufsuchen. Bevor sie den Berg bestiegen, um den Meister zu sehen, blieben sie über Nacht im Gästehaus des Tempels und debattierten an diesem Abend über das Koan des Sechsten Patriarchen: „Weder der Wind noch die Fahne bewegt sich, sondern dein Geist.“ Die Nonne Miaoxin führte das Gästehaus; Yangshan hatte ihr diese Aufgabe übertragen. Sie hörte das Gespräch der Mönche mit an und sagte zu ihren Dienerinnen: „Welch eine Schande, dass diese siebzehn blinden Esel auf ihren Pilgerreisen so viele Strohsandalen durchgeschauert haben, ohne dem Dharma auch nur nahe zu kommen.“ Eine der Nonnen erzählte den Mönchen, was Miaoxin gesagt hatte. Die Mönche waren gedemütigt. Sie waren aufrichtig

auf der Suche nach Erleuchtung, deswegen taten sie Miaoxins Kritik nicht als Unverschämtheit einer Frau ab, sondern näherten sich ihr ehrfürchtig und verneigten sich vor ihr. Miaoxin sagte: „Nicht der Wind noch die Fahne noch euer Geist bewegt sich.“ Alle siebzehn Mönche erwachten auf der Stelle. Sie wurden Miaoxins Schüler und kehrten nach Hause zurück, ohne den Berg bestiegen zu haben, um Yangshan zu sehen.

Nichts bewegt sich? Ich sehe doch die Fahne flattern, spüre Veränderung, das Schlagen meines Herzens. Die Frage „Was bewegt sich in der Koanarbeit?“ ist selbst ein Koan!

Jenseits von richtig und falsch

In der letzten Zeit habe ich mit Zen-Lehrenden viele Gespräche über das Thema geführt. Zwei von ihnen, deren Haltung mir nahesteht, möchte ich gerne vorstellen. Ein Lehrer betonte die Bereitschaft zur Intimität und Vertrautheit, die Ernsthaftigkeit des Sicheinlassens, die Fähigkeit, auch ein „Nein“ zu ertragen, und die Offenheit, selbst weiterzuarbeiten, wenn eine Präsentation zunächst nicht einzuordnen ist – den eigenen inneren Raum zu weiten und dies auch transparent zu machen. Es gehe nicht um bestimmte Lösungen, sondern um Einsicht in den nicht dualistischen Raum. Dabei begegnet die übende Person immer wieder ihren eigenen

Themen. Seine Rolle beschrieb er als eher wohlwollend inaktiv: Die Schülerin oder der Schüler soll im eigenen Tempo schauen. Zugleich brauche es ein „scharfes Auge“ für die eigenen Schatten, gegebenenfalls auch Supervision.

Eine Lehrerin formulierte es etwas anders: Es gehe ihr um die Essenz des Koans, nicht um eine richtige oder falsche Antwort, sondern darum, was als Dharma erfahren wird und wie dieses Erfahrene gelebt wird. Auch ihr eigenes Verständnis könne sich immer weiter vertiefen. Sie mache keine Psychotherapie, doch psychische Themen hätten ihren Platz; in bestimmten Fällen verweise sie weiter. *Kensho*, die unmittelbare Einsicht in die Buddhanatur, versteht sie weniger als punktuellere Ereignis denn als Prozess, als zunehmendes Sehen der Harmonie von Absolutem und Relati-

**Koanarbeit stirbt,
wenn wir
meinen, bestimmte
Antworten liefern
zu müssen.**

vem. Die Beziehung zwischen Lehrerin und Schüler beschreibt sie als zunehmend vertraut, ohne miteinander im engeren Sinne befreundet zu sein; sie sieht sich als Begleiterin, durchaus lehrend, aber nicht unbedingt hierarchisch. Zentral ist für sie, die Quelle der Weisheit im Gegenüber zu unterstützen. Auch sie betonte die Bedeutung von Supervision im Umgang mit Projektionen.

Die beiden kommen aus unterschiedlichen Linien. Bemerkenswert ist, wie ähnlich ihre Haltung ist. Beide arbeiten prozessorientiert, beziehen das psychische Erleben mit ein – bei den Übenden ebenso wie bei sich selbst – und sehen den Alltag als Teil der Koanpraxis. Gleichzeitig stehen sie fest auf dem Boden der Zen-Tradition. In beiden Perspektiven zeigt sich auch eine klare Ablehnung der Idee einer „richtigen Lösung“ von Koans. Koanarbeit stirbt, wenn wir meinen, bestimmte Antworten liefern und Präsentationen reproduzieren zu müssen, die irgendwo festgelegt und vielleicht sogar erwartet werden.

Grenzenlose Vertrautheit

Koanarbeit ist kein kluger Gedankenaustausch, keine Diskussion und auch keine psychologische Beratung. Ausgehend davon, dass wir Beziehung sind und unsere „Selbste“ in permanenter Begegnung und wechselseitiger Durchdringung entstehen und vergehen, ist Koanarbeit eine tiefe Begegnung, die sich im Raum von Nicht-Zwei ereignet – oder auch: ein Üben in diese Richtung.

Die Art dieser Begegnung trifft wohl am ehesten das englische Wort *intimacy*. Es geht um eine grenzenlose Vertrautheit, die sich nur erfahren, nicht beschreiben lässt. Sie wird als großes Glück, als Gnade erlebt. Koangeschichten sind voll von solchen Begegnungen: herausfordernd, oft zunächst verwirrend, manchmal klärend; je nach Lehrer:in und Zeitgeist zum Beispiel wild und abscheidend oder sanft und zugleich klar.

Der Koantanz

The dance. Notice the thing arising. Live with it. Dance with it. And be ready to let it go.

Der Tanz. Nimm wahr, wie die Dinge auftauchen. Lebe damit. Tanze damit. Und sei bereit, sie loszulassen.

Aus James Ishmael Ford „The Intimate Way of Zen“, S. 99, Shambhala 2024, Übersetzung von Susanne Jushin Dittrich Sensei

Wenn wir mit dem Koan tanzen, tanzen wir mit allem: mit der Lehrerin, dem Lehrer, den Studierenden – mit dem, was uns gerade begegnet. So beschreiben es viele Koangeschichten: ein Schritt vor, ein Schritt zurück, eine Drehung, die aufgenommen und weitergeführt wird. Manchmal fordert ein Meister zum „Tanzen“ auf – und der Schüler bleibt in Vorstellungen stecken, in richtig und falsch, und gerät ins Stolpern. Sobald wir beginnen, die Schritte vom Kopf her zu kontrollieren, verliert der Tanz seinen Fluss.



„Einfach tanzen!“, Kalligrafie von Susanne Jushin Dittrich

Koanbegegnungen wiederholen sich nicht. Wie Tänze verschiedene Formen annehmen, so zeigt sich auch das Koan immer neu – allein, zu zweit, in der Gruppe. Und auch wenn Tänze ihre Form haben, braucht es mehr, damit ein lebendiges Schwingen entsteht: Übung, Präsenz und die Bereitschaft, sich einzulassen. Offenheit für Begegnung und das, was im Moment entsteht.

Dabei ist es nicht beliebig, was sich in einem Koan zeigt. Die Freiheit im Spiel gründet in Vertrautheit – gewachsen aus eigener Erfahrung im Üben, mit Lehrer:innen oder in der Gruppe. Die Zen-Lehrerin Shinshu Roberts beschreibt es so: Im Tanz reagieren wir auf Klang und Rhythmus, bewegen uns innerhalb einer Form – und doch ist jeder Ausdruck einzigartig. In einem Augenblick geschieht beides zugleich: der Tanz tanzt sich selbst, jenseits von Subjekt und Objekt, und zugleich tanzt der einzelne Mensch seinen eigenen Tanz.

Bis der „Tanz den Tanz tanzt“, braucht es meist Geduld, Ausdauer und Vertrauen. Am Anfang ist es oft ein Üben mit dem Kopf: suchend, tastend, manchmal stockend. Mit der Zeit werden die Schritte vertrauter, der Intellekt tritt zurück. So kann sich etwas wandeln: von Getrenntheit zu einem gemeinsamen Sehen. In der Koan-Begegnung ereignet sich dieses Nicht-Zwei – manchmal langsam gewachsen, manchmal überraschend plötzlich. Dann ist es einfach „nur dies“ – „Soheit“, wie es Zen-Meister Dongshan im 9. Jahrhundert beschreibt.

Darauf richten wir uns in der Koanarbeit aus: dass das Erleben von Nicht-Getrenntheit, dass Aufwachen geschehen kann und sich mit dem Alltagserleben verknüpft.

Tanz in der Koangruppe

In Koangruppen geschieht ein besonderer Gruppentanz. Manchmal wie ein sanft schwingender Kreistanz, manchmal wild, jede und jeder für sich und doch zusammen, immer prozesshaft, immer im Wandel. Miteinander, einzeln und gemeinsam tanzt die Gruppe mit dem Koan – ein Ausdruck der Harmonie des Dharma, in der wir uns immer befinden, ob wir es wissen oder nicht.

In den Gruppen, wie ich sie konzipiert habe, arbeiten wir an zwei Abenden mit einem Koan. Am ersten üben wir unter anderem mit kontemplativem Schreiben, am zweiten Abend – etwa vier bis sechs Wochen später – mit Verkörperungen. Es ist ein geschützter, zunehmend vertrauter Raum, in dem sich die Einzelnen zeigen und miteinander tiefe Wachstumsprozesse durchlaufen können. Das Feld der Erfahrung ist weit: persönliche Erlebenswelten, Alltagskonflikte und grundlegende Einsichten finden Raum.

Nach meinem Verständnis ist Koanarbeit inklusiv – das Erwachen geschieht mitten im Leben, mit allem, was da ist. Manchmal ist es, als öffnete sich ein Fächer: Erfahrungen, Eindrücke, Vielfalt, Authentizität, Offenheit – verbunden mit der Bereitschaft, sich bewegen zu lassen von dem, was letztlich ohne Bewegung ist.

So geht der Tanz: wahrnehmen, was aufsteigt. Offen bleiben. Damit sein. Berührung. Bewegung. Staunen. Öffnung. Bereit sein, auch das loszulassen ... Allein und nie getrennt von allem anderen. Ein Geschehen in Beziehung. Sangha.

Den Tanz lehren und lernen

Auch ich als Lehrerin übe in den Koangruppen mit, zeige mich und lerne – und erlebe die besondere Wirksamkeit des Gruppenkoantanzes auf dem Weg des Erwachens.

Es kann einen Punkt geben, auch in der Arbeit zu zweit, an dem niemand mehr führt. Es entsteht ein gemeinsames Bewegen im Sein, eine besondere Energie ist spürbar – ähnlich der gemeinsamen Meditation, und doch anders. Nancy Mujo Baker drückt es so aus (Das verborgene Licht, S. 210):

„Es gibt Momente, in denen der Tanz nicht nur spontan geschieht, sondern von einem Ort zu kommen scheint, an dem es keine*n Tänzer*in, keinen Handelnden, kein ‚Ich‘ und auch keinen Tanz gibt.“

Manchmal, wenn sich etwas öffnet und die Erfahrung von Einklang entsteht, kommt die Versuchung auf, diesen Moment

festhalten zu wollen. Doch das ist nicht möglich. Alles ist in Bewegung, alles verändert sich – wir sind Teil davon.

Bin ich als Lehrerin eine „Tanzlehrerin“? In gewisser Weise ja. Lernen geschieht nicht geradlinig, sondern oft unsicher und tastend. Vertrauen ist notwendig – auf beiden Seiten. Ich vertraue darauf, dass die Weisheit bereits da ist.

Und wie lehre ich das Tanzen? Es braucht Erfahrung und Vertrautheit mit dem Koantanz und die Fähigkeit zu führen, ohne zu ziehen. Sondern zu ermutigen. Mit Klarheit in Bezug auf die Essenz des Koans den Raum für den individuellen Ausdruck zu öffnen. Dann bin ich selbst mitten in der „Musik“ und tanze aus dem Nicht-Wissen heraus, der Quelle meiner eigenen Zen-Praxis. In dem Vertrauen, dass mein Gegenüber diese Musik ebenfalls hört und Bewegungen aufnehmen kann, ohne dass sie erklärt werden müssen, entsteht manchmal fast wie von selbst Bewegung. Oft zeigt sich dabei eine unmittelbare Freude, manchmal auch Lachen.

Es gehört für mich als Zen-Lehrerin auch dazu, die Führung wieder abzugeben. Denn dann tanzt es. Meine Anleitung wird vielleicht nicht mehr gebraucht oder mein Gegenüber führt selbst. Und genau darin liegt meine Aufgabe: überflüssig zu werden, sodass meine Studentinnen und Studenten auf eigenen Füßen stehen – und tanzen.

Heimtanzen

Am Ende des Koans „Miaoxins Fahne“ gehen die Mönche nach ihrem Erwachen einfach nach Hause. Sie hatten eine weite Reise unternommen, um den Meister auf dem Berg aufzusuchen – nun verzichten sie darauf.

Vielleicht können auch wir einfach zurückgehen in unser Leben, so wie es gerade ist, und unsere Vorstellungen von größer, besser, weiter – all das Streben nach Erleuchtung, Satori und tiefer Einsicht – loslassen. Gerade hier aufwachen! Darauf wird ernsthafte, gute Koanarbeit auch in ihren zeitgenössischen Varianten immer zielen.

Loslassen und heimkehren.

Eine Bewegung ins Nicht-Bewegte. ☸

Weitere Informationen

Die nächste Tagung „Strahlendes Licht. Was Zen-Frauen in die Welt tragen“ findet vom 27.-29. August 2027 am Benediktushof statt. Neu ist ein vorgeschaltetes Vernetzungstreffen für Zen-Lehrer:innen (Do, Fr), mit einem Vortrag von Nancy Mujo Baker zu den Jukai-Gelübden. Die Haupttagung für alle Interessierten beginnt am Freitag. Geplant sind Workshops und Vorträge – teils online mit Live-Übersetzung – von Katharina Shepard-Kobel, Ursula Popp, Pamela Weiss und Friederike Boissevain.

**In Koangruppen
geschieht
ein besonderer
Gruppentanz.**