

# Nicht-Selbst und die Fünf Daseinsgruppen

Version 1.0, September 2017

Khun Reinhard

<https://www.khunreinhard.com>  
KR.emailcontact@gmail.com

INHALT	Seite
1. Einführung	2
2. Zwei Ebenen von Sprache und Wahrheit	3
3. Das ‚Selbst‘-Verständnis zur Zeit des Buddha	4
4. Buddhas Definition von ‚Nicht-Selbst‘	5
4.1 Die <i>Fünf Daseinsgruppen</i>	5
5. Zusammenfassung	9
6. Literatur	11
7. Über den Autor	12



## 1. Einführung

Dem Buddhismus zufolge wird alles Seiende von den *Drei Charakteristiken des Lebens* oder den *Drei Daseinsmerkmalen* beherrscht:

1. Alle bedingten Phänomene sind unbeständig (*aniccā*).  
Alle bedingten oder zusammengesetzten Phänomene (alle Dinge und Erfahrungen, außer *Nirvana*) sind unbeständig, instabil und nicht dauerhaft. Objekte und Erfahrungen entstehen und vergehen ohne Unterlass und da nichts von Dauer ist, gibt es keine einem Objekt oder einer Erfahrung innewohnende, unveränderliche Natur.
2. Alle bedingten Phänomene sind leidbehaftet (*dukkha*).  
Der Term *dukkha* entspricht einer Anzahl von Ausdrücken im Deutschen, z.B. Leiden, Schmerzen, unbefriedigend, Kummer, Elend, Angst, Unzufriedenheit, Unannehmlichkeit, Qual, Stress, Not, Frustration etc.
3. Alle Phänomene (bedingt und unbedingt) sind Nicht-Selbst (*anattā*).  
Kein beständiges, ewiges Selbst (Seele) oder eine Substanz, die das Wesen oder den Kern eines jeden Objektes darstellt und ständig in diesem vorhanden ist.

Die beiden ersten Charakteristiken gelten für alle bedingten Phänomene (*saṅkhārā*) während die dritte einen noch weiteren Bereich umfasst – sie enthält auch das Unbedingte (siehe unten). Unser Augenmerk gilt hier *anattā*, der dritten Charakteristik. Informationen zu allen *Drei Daseinsmerkmalen* finden sich z.B. in meinem Buch ‚Einführung in den Buddhismus und die buddhistische Meditation‘.<sup>1</sup>

*Anattā* (Pāli<sup>2</sup>) oder *anātman* (Sanskrit) sind aus *an* (nicht, ohne) und *attā* oder *ātman* (Selbst, Seele) zusammengesetzte Worte.<sup>3</sup> Die Lehre von *anattā* ist einer der Pfeiler des Buddhismus, ist eine Doktrin, die den Buddhismus von allen anderen großen Religionen, die in der einen oder anderen Form eine unvergängliche Seele/ ein unvergängliches Selbst postulieren, unterscheidet. Diese buddhistische Lehre ist dem in der westlichen Kultur so tief verwurzelten christlichen Glauben an eine Seele völlig entgegengesetzt und daher ist die Vorstellung von *anattā* den Menschen im Westen nur schwer verständlich. Das Konzept von ‚Nicht-Selbst‘ kann auf rein intellektueller Ebene nicht vollständig erfasst werden – es erfordert eine sehr tiefgehende, auf Erfahrung beruhende Betrachtungsweise, die meditativer Einsicht bedarf.

Die Lehre von *anattā* ist von größter Bedeutung für das Verständnis weiterer buddhistischer Kernprinzipien wie beispielweise der Lehre vom *Abhängigen Entstehen*<sup>4</sup> (die 2. *Edle Wahrheit*) einschließlich der Vorstellung von Wiedergeburt (wer oder was wird wiedergeboren, wenn es kein ‚Selbst‘, keine unveränderliche Seele gibt?) oder der Doktrin von *Karma*<sup>4</sup> (welches ‚Nicht-Selbst‘ empfängt die Früchte einer karmisch relevanten Tat, begangen von einem ‚Nicht-Selbst‘?). Viel Verwirrung unter Buddhisten wie unter am Buddhismus Interessierter wird durch unterschiedliche Interpretationen der Lehre von *anattā* verursacht.

Hier wird auf Grundlage der im Theravāda Buddhismus akzeptierten Literatur versucht, diese Lehre durch eine Untersuchung der folgenden Fragen zu verdeutlichen.

- Was wurde zu Zeiten des Buddha unter einem ‚Selbst‘ verstanden?

---

<sup>1</sup> Eine Buchvorschau steht unter <http://www.amazon.de/dp/B00GRJZDH8> zur Verfügung.

<sup>2</sup> Frühe buddhistische Schriften benutzen entweder Pāli oder Sanskrit, zwei nahe verwandte Sprachen im alten Indien.

<sup>3</sup> Wikipedia in / 1 /. Übersetzung aus dem Englischen vom Autor.

<sup>4</sup> Siehe meine Artikel: *Die Hier-und-Jetzt Interpretation des Abhängigen Entstehens und Karma und Verdienst im (Thai) Buddhismus*. Links auf Seite 12.

- Wie hat der Buddha ‚Nicht-Selbst‘ definiert?
- Was existiert anstelle eines ‚Selbst‘?
- Auf welcher Ebene der Wahrheit, mit welcher Art von Sprache werden spirituelle Themen beschrieben?

Wenn immer möglich, habe ich die frühesten buddhistischen Texte, die Nikāyas, als Quelle benutzt, habe versucht, auf die nachfolgenden Kommentare weitestgehend zu verzichten. Da ich die frühen buddhistischen Schriften nicht in den Sprachen (z.B. Pāli, Sanskrit oder eine der chinesischen Sprachen) lesen kann, in denen sie geschrieben wurden, bin ich auf deutsche oder englische Übersetzungen dieser Texte und zugehöriger Kommentare angewiesen. Jegliche Fehlinterpretation dieser Texte liegt allein in der Verantwortung des Autors.

Die verwendeten Zitate sind entweder im laufenden Text oder in den Fußnoten angegeben, sodass Leser (-innen), die die Nikāyas nicht zur Hand haben, diese leicht verfolgen können. Hin und wieder habe ich Erklärungen oder Kommentare innerhalb von Zitaten vorgenommen. Diese Zusätze sind deutlich in blauer Farbe und [\[eckigen Klammern\]](#) kenntlich gemacht. Ausdrücke in Pāli sowie gebräuchliche buddhistische Bezeichnungen sind *kursiv* dargestellt.

Kommentare und Kritik bezüglich dieses Artikels sind willkommen.

## 2. Zwei Ebenen von Sprache und Wahrheit

Der historische Buddha sprach zu Menschen unterschiedlichster Herkunft und Bildung und passte das Niveau seiner Unterweisungen der Verständnissfähigkeit seines Publikums an. Maurice Walshe<sup>5</sup> schreibt in der Einleitung zum Digha Nikāya:

*„Sehr häufig spricht der Buddha in den Suttan in Ausdrücken konventioneller oder relativer Wahrheit (sammuti or vohāra-sacca), wonach Menschen und Dinge genauso existieren, wie sie dem naiven Verständnis erscheinen. Andernorts, vor einer Zuhörerschaft, die seinen Vortrag richtig verstehen konnte, benutzt er Ausdrücke absoluter Wahrheit (paramattha-sacca), wonach ‚Existenz lediglich ein Prozess physikalischer und geistiger Phänomene ist, jenseits derer weder eine reale Ego-Einheit noch irgendeine unveränderliche Substanz jemals gefunden werden kann‘ (Buddhist Dictionary: Paramattha<sup>6</sup>).“*

Beim Studium buddhistischer Texte müssen wir uns über die benutzte Art der Sprache, konventionelle oder spirituelle gleich Dharma-Sprache, klar werden und dürfen diese nicht vermischen. Wir gebrauchen Alltagssprache, um Wechselwirkungen mit anderen zu beschreiben, doch wenn es um absolute Wahrheit, um spirituelle Angelegenheiten geht, benötigen wir eine präzisere Sprache, eine spirituelle oder *Dhamma*<sup>7</sup>-Sprache. Auf der weltlichen Ebene sprechen wir von ‚mein‘ und ‚dein‘ usw. – nichts falsch da-

<sup>5</sup> Maurice Walshe, Introduction to the Digha Nikāya, Seite 31 in / 2a /. Übersetzung aus dem Englischen vom Autor.

<sup>6</sup> *Paramattha*. Bei der Erklärung seiner Lehre bediente sich der Buddha manchmal konventioneller Sprache [\[zur Erklärung ‚konventioneller Wahrheit‘ \(vohāra-sacca\)\]](#) und manchmal einer philosophischen Ausdrucksweise [\[‘Wahrheit \(oder Begriff, Darlegung\), die im höchsten \(oder ultimativen\) Sinne wahr ist’\]](#), die einer unverfälschten Einsicht in die Realität entspricht. In diesem ultimativen Sinn ist Existenz lediglich ein Prozess physikalischer und geistiger Phänomene, jenseits derer weder eine reale Ego-Einheit noch irgendeine unveränderliche Substanz jemals gefunden werden kann. Es wird jedoch darauf aufmerksam gemacht, dass auch die Verlautbarungen des Buddhas im konventionellen Sprachgebrauch ‚Wahrheit‘ genannt werden (*vohāra-sacca*), korrekt auf ihrer Ebene, die der Tatsache, dass solche Erklärungen letztlich vergängliche und unpersönliche Prozesse bezeichnen, nicht widersprechen. [Nyanatiloka. Buddhist Dictionary. Siehe / 3 /. Übersetzung aus dem Englischen vom Autor.]

<sup>7</sup> (Das oder den) *Dhamma* in Pāli oder *Dharma* in Sanskrit bedeutet kurz gefasst: natürliches Phänomen oder auch die Lehre Buddhas.

ran. Wir gebrauchen spirituelle oder *Dhamma*-Sprache, wenn es um absolute Wahrheit, um spirituelle Angelegenheiten geht. In ihr gibt es kein ‚mein‘ und ‚dein‘ usw. Hier gibt es selbstverständlich nicht gar nichts, doch alles, was es hier gibt, ist lediglich ein fortwährend sich verändernder, natürlicher Prozess, bestehend aus einem sich fortwährend veränderndem Körper und einem sich unablässig verändernden Geist (die *Fünf Daseinsgruppen*, siehe unten), in dem es keinen gleichbleibenden Kern, kein unveränderliches ‚Selbst‘ gibt.

### 3. Das ‚Selbst‘-Verständnis zur Zeit des Buddha

In vorbuddhistischen Zeiten war der Glaube an ein ewiges ‚Selbst‘ oder *ātman* oder Brahma in Indien allgemein verbreitet. Das ‚Selbst‘ wurde betrachtet als das was fühlt, denkt und erlebt, das alles in einer Person organisiert. Nachdem sich dieses individuelle ‚Selbst‘ durch spirituelle Bemühungen von allen Verunreinigungen geläutert hat, entdeckt sich ihm, dass es Teil von bzw. identisch mit dem höchsten oder ‚universellen Selbst‘ (*paramātmān*) ist und erlebt von diesem Zeitpunkt an ewige Glückseligkeit. Es wurde geglaubt, dass dieses ‚Selbst‘ überall, ewig, unveränderlich und unabhängig von allem anderen existiert. Diese Vorstellungen konnten zwischen den verschiedenen Schulen des Brahmanismus/ Hinduismus variierten. Mir scheint dieses ‚Selbst‘ dem christlichen Konzept einer ‚Seele‘ nicht unähnlich, doch ist diese Seele geschaffen und abhängig von Gott und kann sich möglicherweise verändern.

Dem Buddha zufolge könnte dieses hypothetische ‚Selbst‘ auf einer von drei Ebenen existieren:

- im groben physischen Körper – zusammengesetzt aus den vier Hauptelementen
- im Astralkörper – nur Gestalt, nicht wahrnehmbar mit den Sinnen, kann in der Meditation erscheinen,
- im Bewusstsein – formlos,

doch müssten all diese Konzepte aufgegeben werden, um das höchste Ziel im Buddhismus zu erreichen.<sup>8</sup>

Der Buddha verneinte ein dauerhaftes ‚Selbst‘ sowohl auf der konventionellen wie auf der transzendenten Ebene, doch benutzte auch er den Ausdruck ‚Selbst‘ und seine Entsprechungen, wenn er dazu befragt wurde, oder auf der moralischen, konventionellen Ebene Menschen unterrichtete, die nicht in der Lage waren, spirituelle Wahrheiten zu verstehen.<sup>8b, 9</sup> Auch verurteilte er nicht alle Lehren, die in der einen

---

<sup>8</sup> „Drei Arten gibt es, Potthapādo, [der lediglich angenommenen Entwicklung eines Selbst]: die gröbere Selbstentwicklung, die geisthafte Selbstentwicklung, die unkörperliche [gestaltlose] Selbstentwicklung. Was ist nun, Potthapādo, die gröbere Selbstentwicklung? Die körperlich aus den vier Hauptstoffen bestehende, an der körperlichen Speise teilnehmende: das ist die gröbere Selbstentwicklung. Was ist die geisthafte Selbstentwicklung? [Sie hat Gestalt, vollständig mit allen Gliedern, ohne fehlerhafte Sinnesorgane]: das ist die geisthafte Selbstentwicklung. Und was ist die unkörperliche Selbstentwicklung? [Sie ist ohne Gestalt, bestehend aus Wahrnehmung (gemeint ist hier Bewusstsein)]: das ist die unkörperliche Selbstentwicklung.“

„Um eben die gröbere Art, Potthapādo, der Selbstentwicklung verlieren zu lehren, die geisthafte Art der Selbstentwicklung verlieren zu lehren, die unkörperliche Art verlieren zu lehren leg' ich die Satzung dar, so dass ihr Schritt um Schritt die besudelnden Dinge verlieren, die läuternden Dinge erwerben, euch die Weisheit in ihrer Fülle und Weite noch bei Lebzeiten selber offenbar machen, verwirklichen und erringen könnt.“ [...]

<sup>8b</sup> „Das sind nun, Citto, [lediglich Namen, Redensarten, in der Welt gebräuchliche Bezeichnungen] Weltansagen, Weltauskünfte, Weltverhältnisse, Weltbekenntnisse, zu denen sich der Vollendete [bedient ohne einem Irrtum zu unterliegen] unberührt verhält.“

[Potthapāda Sutta, DN 9.39-40 / 53 in / 2b /. Modifiziert vom Autor, der englischen Nikāya-Übersetzung angepasst.]

<sup>9</sup> „In der gleichen Weise sind sämtliche Ausdrücke wie ‚Ich‘, ‚Selbst‘ usw. immer in Übereinstimmung mit konventionellen.  
Khun Reinhard

oder anderen Form ein ‚Selbst‘ beinhalteten als notwendigerweise falsch. Die Lehren von zweien seiner ehemaligen Lehrer, Ālārātāpasa Kālāmagotta und Uddakatāpasa Rāmaputta, oder von Niganthanātaputta (Mahavira), dem 24. Patriarch und Reformator – nicht Begründer – der Jain-Religion waren in vielerlei Hinsicht dem Buddhismus ähnlich; der wesentliche Unterschied bestand im Verhältnis zu ‚Selbst‘ und ‚Nicht-Selbst‘. Der Buddha hat ihre Weisheit nicht als falsch zurückgewiesen, doch hat er verneint, dass ihre Glaubenssysteme in der Lage seien, das letztliche Ziel, die vollständige Auslöschung allen Leidens, zu erreichen, wenn sie nicht auch das Festhalten an *ātman* in einem letzten Schritt aufgeben würden<sup>10</sup>.

Es soll an dieser Stelle kurz darauf hingewiesen werden, dass die indische Vorstellung von *attā*, *ātman* oder ‚Selbst‘ nicht gleichbedeutend mit ‚Ego‘ ist; sie ist vom Freud’schen Ego-Konzept verschieden.

## 4. Buddhas Definition von ‚Nicht-Selbst‘

*Sabbe dhamma anattā* = Alle Dhammas sind ‚Nicht-Selbst‘.<sup>11</sup>

Der Buddha verneinte die Existenz eines ‚Selbst‘ in allem. Was als ein ‚Selbst‘ gelten soll, dürfte nicht trügerisch oder illusorisch sein, müsste aus sich selbst heraus bestehen, weder durch anderes hervorgerufen noch davon abhängig sein, müsste unveränderlich und dauerhaft sein – es wäre ein unbedingtes *Dhamma*. Dies hat manche (beispielsweise die Dhammakaya Sekte in Thailand) dazu verleitet anzunehmen, dass *Nibbāna* oder *Nirvana* ein ‚Selbst‘ sei, da all die erwähnten Attribute darauf zutreffen; *Nibbāna* ist das alleinige Unbedingte im Buddhismus. Ich will diese Diskussion hier nicht führen. Daran Interessierte seien auf das Buch „The Buddha’s Doctrine of Anatta“ von Buddhādāsa Bhikkhu (siehe / 4 /) verwiesen. Ich halte mich an die obige Aussage des Buddha: „*Sabbe dhamma anattā*.“

### 4.1 Die Fünf Daseinsgruppen (*khandhas*)

Der Buddha sagte, die ‚Selbst‘-Vorstellung ist eine Illusion. Er erklärte, dass das, was das Leben erlebt, tatsächlich nicht ein unveränderliches ‚Ich‘ ist, sondern besser durch fünf natürliche Prozesse, die er die *Fünf Daseinsgruppen* nannte, beschrieben wird. Die beiden grundlegenden Einheiten des menschlichen Lebens, Körper und Geist, sind dabei aufgeteilt in einen stofflichen (Körper, Form) und vier nichtstoffliche Bereiche (Empfindung, Wahrnehmung, absichtsvolles geistiges Gestalten und Sinnes-Bewusstsein). Diese fünf natürlichen Funktionen arbeiten abhängig voneinander, wenn die Voraussetzungen für ihr Funktionieren gegeben sind, und dies, sagte der Buddha, ist was das Leben lebt, was das Leben erfährt.

---

oneller Wahrheit gebraucht und der Buddha hat nie gezögert, das Wort *attā* ‚Selbst‘ (auch im Plural) in seinem konventionellen und praktischen Sinn zu benutzen. Tatsächlich, allem was zu seinem Gegenteil vorgebracht wurde zum Trotz, gibt es nicht den geringsten Beweis, dass er es [das Wort *attā*] je in einem anderen Sinn gebraucht hat, außer wenn er die Ansichten anderer kritisch zitierte, wie sich deutlich durch mehrere hier übersetzte Suttan herausstellen wird.“ [Maurice Walshe, Introduction to the Digha Nikāya, Seite 31 in / 2a /. Übersetzung aus dem Englischen vom Autor.]

<sup>10</sup> Buddhādāsa Bhikkhu gibt in / 4 / weitere Informationen.

<sup>11</sup> *Sabbe dhamma anattā* = Alle Dhammas [bedingt und unbedingt] sind ‚Nicht-Selbst‘. Skandiert von Buddhisten weltweit und an vielen Stellen in den frühen buddhistischen Schriften (Nikāyas) nachzulesen. [eg SN 22.90, Khandhasamyutta, Channa, in / 5 /, Dhammapada 277-279, in / 6 /]

## Die Fünf Daseinsgruppen

Geist	&	Körper
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empfindungen - positiv, negativ, neutral</li> <li>• Wahrnehmung, Erkennen</li> <li>• Denkprozess, geistiges Gestalten</li> <li>• Bewusstsein - Augen-, Ohren-, Nasen-, Zungen-, Körper-, Geist-Bewusstsein</li> </ul>	&	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körper, Form, Stoff, einschließlich der ‚äußeren‘ Welt, Sinnes-Organen,</li> <li>- Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper Sinnes-Objekte</li> <li>- Form, Geräusch, Geruch, Geschmack, Berührung</li> </ul>

- **Körper** (*rūpa*) beinhaltet unseren Körper einschließlich der fünf physischen Sinnesorgane sowie die denen entsprechenden Sinnesobjekte in unserer physikalischen, materiellen Umwelt. Alle physischen Sinnesorgane befinden sich auf der Körperoberfläche, wo sämtliche Kontakte mit der ‚äußeren‘ Welt stattfinden. Wir sehen beispielsweise einen Baum, etwa 20m von uns entfernt, doch Sehen geschieht im Auge, auf der Körperoberfläche. Deshalb werden sowohl die Sinnesobjekte (= die Welt) als auch die Sinnesorgane der Daseinsgruppe Körper zugerechnet.
- **Empfindung, Gefühl** (*vedanā*) kann von dreierlei Art sein: Es ist entweder angenehm oder unangenehm oder neutral (weder angenehm noch unangenehm). Wenn die Fingerknöchel auf eine harte Oberfläche klopfen, entsteht eine Empfindung, die der Geist dann als unangenehm interpretiert. Eine kühle Brise ruft an einem heißen Tag ein vom Geist als angenehm empfundenen Gefühl auf der Haut hervor. Am häufigsten kommt das neutrale Grundgefühl vor, da die meisten Kontakte im Leben recht bedeutungslos sind. Sie rufen weder ein positives noch ein negatives Grundgefühl hervor. Empfindung oder Gefühl ist weder Stimmung noch Laune noch Emotion wie beispielsweise Ärger, Neid, Liebe etc.
- **Wahrnehmung** (*saññā*) erkennt, unterscheidet, benennt, erinnert physikalische und geistige Objekte. Sie erkennt unterschiedliche Farben, Formen ... macht die Welt, in der wir leben, verständlich.
- **Geistiges Gestalten** (*saṅkhāra*) oder der Denkprozess einschließlich willentlicher Akte. Der geistige Gestaltungsprozess wertet die von der Wahrnehmung erfassten Daten aus und antwortet mit einem Prozess des Denkens, möglicherweise mit darauf folgender verbaler Aktivität und daran anschließend evtl. auch mit körperlichen Handlungen. Die ‚Selbst‘-Vorstellung resultiert aus diesem geistigen Gestaltungsprozess, Verlangen resultiert aus ihm. Wir verlieben uns, doch tatsächlich ist es dieser Gestaltungsprozess, der sich verliebt, nicht ein ‚Ich‘. Der Denkprozess findet statt, doch ist kein ‚Ich‘ involviert. Es liegt lediglich ein rein natürlich ablaufender Prozess vor.
- **Bewusstsein** (*viññāṇa*), auch Sinnes-Bewusstsein, ist Bewusstsein von oder Empfindbarkeit für ein Objekt. Bewusstsein weiß, es erkennt oder unterscheidet nicht. „Bewusstsein muss in Verbindung mit den anderen vier Daseinsgruppen stehen, um das Entstehen dieser zu ermöglichen und Bedeutung zu erlangen. Deshalb ist Bewusstsein das Fundament der *Fünf Daseinsgruppen*. Ohne Bewusstsein können die vier anderen Daseinsgruppen nicht existieren.“<sup>12</sup> Nach buddhistischer Auffassung haben Menschen sechs Sinne und ein eigenständiges Bewusstsein für jeden von ihnen – wir haben Augen und ein Augen-Bewusstsein, Ohren und ein Ohrenbewusstsein, Geist und ein Geistbewusstsein etc. Buddhisten zufolge kann der Geist in einem gegebenen Augenblick nur ein einzelnes Ereignis verarbeiten, d.h., der Geist verarbeitet Phänomene sequentiell oder nacheinander.

<sup>12</sup> Varasak Varadhammo in / 8 /, Seite 155  
Khun Reinhard

ander, und nur weil der Geist so schnell ist, haben wir den Eindruck, er könne mehrere Prozesse gleichzeitig, d.h. parallel verarbeiten. Damit eine Art von Bewusstsein aktiv werden kann, muss das vorangegangene aufhören.

Angenommen das Auge sieht einen Baum. Das Zusammentreffen des externen Sinnes-Objekts (Baum) mit dem internen Sinnes-Organ (Auge) löst Augen-Bewusstsein aus und das Ergebnis ist Augen-Kontakt. Dieser Kontakt bedeutet lediglich, dass etwas gesehen wird – es ist noch kein ‚Baum‘ zu diesem Zeitpunkt weil das Sehbewusstsein von Bäumen gar nichts weiß. Bewusstsein ist lediglich das Wissen, dass Sehen stattfindet, doch bedarf es des Erinnerungsvermögens der Wahrnehmung, um darin einen ‚Baum‘ zu erkennen. Noch vor dem Erkennen wird ein einfaches (Grund-) Empfinden oder Gefühl (positiv, negativ oder neutral) durch diesen Augen-Kontakt hervorgerufen. Ein positives oder negatives Grundgefühl veranlasst den Geist dem Objekt verstärkte Aufmerksamkeit zu schenken, an Objekten, die eine neutrale Empfindung zur Folge haben, ist der Geist üblicherweise nicht interessiert. Dann wird der Geist das Objekt, das die Empfindung verursacht hat erkennen (eine Kokospalme) und mit geistigem Gestalten („Das ist ein schöner Baum.“) fortfahren.

Das ist alles. Wir denken ‚Ich‘ sehe die Kokospalme doch in Wirklichkeit sind es die Daseinsgruppen – fünf natürliche Prozesse in Aktion, weil die Bedingungen für ihre Aktivitäten gegeben sind – kein Bedarf für ein ‚Selbst‘, das das Sehen, Erkennen und Denken veranlasst oder unternimmt. So lange wie wir den *Fünf Daseinsgruppen* nicht als ein ‚Selbst‘ oder ‚Ich‘ anhaften, gibt es keine Probleme. Kein ‚Ich‘ das hört, kein ‚Ich‘ das sieht ... lediglich hören, sehen ... ohne ein ‚Ich‘ das dieses in einen egozentrischen und egoistischen Prozess verwandelt. Tatsächlich gehört einiges mehr dazu als diese knappe Beschreibung. Eine detaillierte Darstellung der Abläufe findet sich in meinem Artikel *Die Hier-und-Jetzt-Interpretation des Abhängigen Entstehens*<sup>13</sup>.

Es ist wichtig zu erkennen, dass die *Fünf Daseinsgruppen* den *Drei Charakteristiken des Lebens* unterliegen, d.h. sie sind unbeständig, Spannungen und Leid unterworfen und ‚Nicht-Selbst‘. In diesem Artikel sind wir nicht mit der Leidens-Wesenheit der Drei Charakteristiken befasst<sup>14</sup>, wollen aber kurz auf die Eigenschaften der Unbeständigkeit und des Buddhas Erklärung zu ‚Nicht-Selbst‘ eingehen.

Die fortwährenden Veränderungen, die Unbeständigkeit des Körpers ist offensichtlich, er verändert sich von der Geburt bis zum Tod, und der Geist ist ein Chaos an Wandel. Angenommen wir hören ein Geräusch. Unsere Ohren empfangen die Schallwellen und Ohren- oder Hörbewusstsein wird dessen gewahr – Hören findet statt. Danach mögen wir einen Windhauch auf unserer Haut spüren. Die Haut empfängt die Berührung des Windes und das Körperbewusstsein wird dessen gewahr – ein Körpergefühl wird wahrgenommen. Doch wenn wir das Körpergefühl empfinden, sind wir des Hörens nicht mehr gewahr, da jetzt nur das Körperbewusstsein aktiv ist (der Geist verarbeitet Phänomene nacheinander). Das vorhergegangene Hörbewusstsein ist verblasst und ‚gestorben‘ --> Unbeständigkeit. Dann sehen wir etwas. Das Auge ist in Kontakt mit dem Objekt und Augen- oder Sehbewusstsein wird dessen gewahr --> das Sehbewusstsein wird ‚geboren‘ und Sehen findet statt. Das vorangegangene Körperbewusstsein ist nicht mehr aktiv. Wir erinnern etwas. Geistbewusstsein ist aktiv usw. ... Jeder Geisteszustand hängt von seinem eigenen Bewusstsein ab. Damit eine Art von Bewusstsein aktiv sein oder ‚geboren‘ werden kann, muss das vorhergehende schwinden oder ‚sterben‘. Aus jedem dieser Geisteszustände kann sich die Chimäre eines ‚momentanes Selbst‘ entwickeln, die der ungeschulte Geist dann zu einem ‚permanenten Selbst‘, das das Leben von der Wiege bis zur Bahre lebt, zusammenfügt<sup>13</sup>.

---

<sup>13</sup> Khun Reinhard. Die Hier-und-Jetzt-Interpretation des Abhängigen Entstehens. Über die Entstehung der Selbst-Vorstellung im menschlichen Geist. Siehe Link auf Seite 12.

<sup>14</sup> Diesbezügliche Informationen z.B. in meinem bereits in Fußnote 1 auf Seite 2 erwähnten Buch.



Der Buddha verneinte ein ‚Selbst‘ in irgendeiner der *Fünf Daseinsgruppen*:

*„Die Körperlichkeit, ihr Mönche, ist Nicht-Ich. Denn wäre, ihr Mönche, diese Körperlichkeit das Ich, nicht würde da diese Körperlichkeit der Krankheit anheimfallen. Erlangen könnte man es dann bei der Körperlichkeit: 'So möge meine Körperlichkeit sein, so möge meine Körperlichkeit nicht sein!'*

*Weil aber, ihr Mönche, die Körperlichkeit Nicht-Ich ist, deshalb fällt die Körperlichkeit der Krankheit anheim, und nicht erlangt man es bei der Körperlichkeit: 'So möge meine Körperlichkeit sein, so möge meine Körperlichkeit nicht sein!'*

*Das Gefühl..., Die Wahrnehmung..., Die Gestaltungen ..., Das Bewusstsein, ihr Mönche, ist Nicht-Ich. Denn wäre, ihr Mönche, das Bewusstsein das Ich, nicht würde da dieses Bewusstsein der Krankheit anheimfallen. Erlangen könnte man es dann beim Bewusstsein: 'So möge mein Bewusstsein sein, so möge mein Bewusstsein nicht sein!'*

*Weil aber, ihr Mönche, das Bewusstsein Nicht-Ich ist, deshalb fällt das Bewusstsein der Krankheit anheim, und nicht erlangt man es beim Bewusstsein: 'So möge mein Bewusstsein sein, so möge mein Bewusstsein nicht sein!' [...]*“

*„Daher, o Mönche: was es irgend an Körperlichkeit gibt - an Gefühl - an Wahrnehmung - an Gestaltungen - an Bewusstsein gibt, sei es vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe - von jeder Körperlichkeit - jedem Gefühl - jeder Wahrnehmung - allen Gestaltungen - jedem Bewusstsein gilt: 'Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst!' So hat man dies der Wirklichkeit gemäß mit rechter Weisheit zu betrachten.“<sup>15</sup>*

Nun gibt es die Ansicht, dass der Buddha zwar ein ‚Selbst‘ innerhalb der *Fünf Daseinsgruppen* widerlegt hat, doch hätte er nichts zu einem ‚Selbst‘ außerhalb der Daseinsgruppen gesagt, damit unterstellend, dass der Buddha die Existenz eines ‚Selbst‘ irgendwo anders nicht verneint hätte.<sup>16</sup>

Eine ähnliche Argumentation findet sich bezüglich der Textstelle, in der beschrieben wird, dass der Buddha eine Frage des Pilgers Vacchagotta zur Existenz eines ‚Selbst‘ nicht beantwortete (weder bejahte noch verneinte). Auch hier wird die Ansicht vertreten, dass wenn der Buddha das Vorhandensein eines ‚Selbst‘ nicht ausdrücklich verneine, dann sollte es existieren, doch gibt der Buddha in der zweiten Hälfte derselben Sutta die Begründung für sein Schweigen und auch wie er zur Existenz eines ‚Selbst‘ steht:

*Da nun begab sich der Pilger Vacchagatto dorthin, wo der Erhabene weilte, wechselte freundliche denkwürdige Worte mit ihm und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandte sich nun der Pilger Vacchagotto also an den Erhabenen:*

*"Wie ist es, Herr Gotamo, gibt es ein Selbst?"*

*Auf diese Worte schwieg der Erhabene.*

*"Wie ist es denn, Herr Gotamo, gibt es kein Selbst?"*

*Ein zweites Mal nun schwieg der Erhabene. Da erhob sich der Pilger Vacchagotto und ging fort.*

*Nicht lange, nachdem der Pilger Vacchagotto fortgegangen war, wandte sich der Ehrwürdige Anando also an den Erhabenen:*

*"Warum, o Herr, hat der Erhabene die Frage des Pilgers Vacchagotto nicht beantwortet?"*

*"Hätte ich, Anando, auf die Frage des Pilgers Vacchagotto, ob es ein Selbst gibt, geantwortet: 'Es gibt ein Selbst', so wäre ich den Asketen und Brahmanen gefolgt, die Ewigkeit behaupten. Hätte ich aber, Anando, auf die Frage des Pilgers Vacchagotto, ob es kein Selbst gibt, geantwortet: 'Es gibt kein Selbst', dann wäre ich den Asketen und Brahmanen gefolgt, die Vernichtung behaupten.*

*"Hätte ich, Anando, auf die Frage des Pilgers Vacchagotto, ob es ein Selbst gibt, geantwortet: 'Es gibt ein Selbst' würde das der Erkenntnis entsprechen: 'Alle Dinge [Dhamma] sind ohne Ich?'" [Hervorhebung vom Autor]*

*"Gewiß nicht, o Herr".*

<sup>15</sup> SN 22.59, Khandhasamyutta, Anattālakkaṇa Sutta, in / 5 /. Modifiziert vom Autor.

<sup>16</sup> „Es sollte beachtet werden, dass in den obigen grundlegenden Formulierungen die Abwesenheit eines ‚Selbst‘ auf die *Fünf Daseinsgruppen* beschränkt ist und dass nichts über seine Existenz oder Nicht-Existenz außerhalb von ihnen ausgesagt ist. Der Buddha hat nie gelehrt, dass das ‚Selbst‘ ‚nicht ist‘ sondern lediglich dass es ‚nicht erfasst‘ werden kann.“ [Edward Conze, Seite 39 in / 7 /. Übersetzung aus dem Englischen vom Autor.]



*"Hätte ich aber, Anando, auf die Frage des Pilgers Vacchagotto, ob es kein Selbst gibt, geantwortet: 'Es gibt kein Selbst', so würde der verwirrte Vacchagotto noch mehr in Verwirrung geraten sein: 'Früher hatte ich ein Selbst, jetzt nicht mehr'."*<sup>17</sup>

Der Buddha selbst wies beide Versuche ein ‚Selbst‘ in seine Lehre einzuschmuggeln in der oben zitierten Sutta zurück und ich möchte die Leserin/den Leser noch einmal auf den von Buddhisten auf der ganzen Welt rezipierten Text „Alle Dhamma [bedingte und unbedingte] sind ‚Nicht-Selbst‘“ verweisen.

Außer der Sichtweise Buddhas sind zu seiner Zeit auch andere Ansichten bezüglich ‚Nicht-Selbst‘ von anderen gelehrt worden. Beispielsweise verneinten die Nihilisten alles, einschließlich eines ‚Selbst‘ und ‚Nicht-Selbst‘. Weitere Beispiele und Details zu verschiedenen Sichtweisen von ‚Selbst‘ und ‚Nicht-Selbst‘ finden sich bei Buddhādāsa Bhikkhu in / 4 /.

## 5. Zusammenfassung

Menschen werden als eine Kombination aus Körper und Geist angesehen, auf die sich in konventioneller Sprache als ‚Person‘ oder ‚Ich‘ oder ‚Selbst‘ bezogen wird, und im Allg. nehmen wir an, dass dieses ‚Selbst‘ oder diese Seele zu Anfang unseres Lebens geboren wurde und praktisch unverändert bleibt bis wir sterben. Zwischen Geburt und Tod erlebt dieses ‚Selbst‘ oder diese Seele all die Dinge, die zu sehen, hören, riechen, schmecken und berühren sind, erledigt unser gesamtes Denken und Fühlen. Es gibt ein ‚Ich‘ und dieses ‚Ich‘ ist immer dasselbe ‚Ich‘, ist immer da während unseres ganzen Lebens. Es ist eine Konstante, wie eine ununterbrochene Linie von der Geburt bis zum Tod. Buddhisten zufolge ist es ein großer Fehler so zu denken.

Auf der Ebene absoluter Wahrheit, im Gebrauch spiritueller Sprache, gibt es weder eine ‚Person‘ noch ein ‚Selbst‘ noch eine ‚Seele‘ noch ein ‚ātman‘. Wir sprechen hier von einem sich ständig wandelnden Körper und einem sich unablässig verändernden Geist mit den Funktionen von Empfindung, Wahrnehmung, geistigem Gestalten und Bewusstsein; vom Buddha als die *Fünf Daseinsgruppen* bezeichnet. Es sind diese *Fünf Daseinsgruppen*, die das Leben von Augenblick zu Augenblick erleben, sich selbst dabei von Augenblick zu Augenblick verändernd.

Ein einziges stabiles, unveränderliches, von Ursachen unabhängiges Element existiert gleichwohl im Buddhismus – *Nibbāna* oder *Nirvana*, doch auch dieses ist kein ‚Selbst‘, ist ein *asañkhata dhamma* in Pāli. „[*Nibbāna*] ist lediglich ein Zustand des Verlöschens oder ein Zustand der Eintritt, nachdem alle vergänglichen Dinge erloschen sind.“<sup>18</sup>

Unsere Probleme im Leben entstehen, weil wir der ‚Selbst‘-Vorstellung verhaftet sind, die ihre Wurzel im Überlebensinstinkt zu haben scheint. Wir haften an dieser Vorstellung als an etwas, das wie in einer andauernden, langen, ununterbrochenen Linie in unserem Leben vorhanden ist, doch tatsächlich ist es etwas, das fortwährend entsteht und vergeht, das ganze Leben hindurch, jedes Mal wenn wir durch die Sinnesorgane in Verbindung mit der Welt treten, wenn ein Sinnesorgan bewusst mit dem entsprechenden Sinnesobjekt (z.B. Ohr und Geräusch) zusammentrifft, d.h., wenn Sinneskontakt entsteht. Niemand könnte zählen, wie oft dies im Verlaufe des Lebens oder in nur einem Jahr stattfindet, weil es ständig geschieht, doch keinen ununterbrochenen Prozess darstellt. Was als Ergebnis von Sinneskontakten entsteht ist keine Konstante, ist kein ‚Selbst‘. Aber weil wir der Vorstellung anhaften, es wäre doch ein ‚Selbst‘,

---

<sup>17</sup> SN 44.10, *Abyākatasamyutta*, Ānanda, in / 5 /

<sup>18</sup> Buddhādāsa Bhikkhu in / 4 /, Seite 38. Übersetzung aus dem Englischen vom Autor.

enden wir mit *Dukkha*, sagte der Buddha, weil wir dann der Meinung sind, es gäbe ein ‚Ich‘, das das Leben lebt und alles was im Verlaufe des Lebens geschieht, geschieht ‚mir‘. Wenn wir der ‚Selbst‘-Vorstellung nicht anhaften, wenn wir uns davon nicht täuschen lassen, wenn wir ihr nicht erlauben, Egoismus im Geist zusammenzubrauen, gibt es keine Probleme, wird lediglich der fundamentale, natürliche Lebensprozess ablaufen, niemand der/die es erlebt. Dann wird kein ‚Ich‘ vorhanden sein, das Leben in einen egoistischen Vorgang zu verwandeln, dann entsteht kein *Dukkha*. Das ist genau das, was Gotama zum Buddha werden ließ. Er zerstörte die Illusion eines andauernden ‚Selbst‘, bzw. einer Seele, eines *ātman*, was mehr oder weniger auf dasselbe hinausläuft.

Für viele Menschen, die in Kulturen mit ausgeprägter ‚Selbst‘-Vorstellung aufgewachsen sind (wie in der westlich-christlichen z.B.), ist die Vorstellung eines ‚Nicht-Selbst‘ kaum verständlich, für Menschen mit geringem Selbstwertgefühl vielleicht sogar erschreckend. Es braucht ein starkes und gesundes Selbstwertgefühl oder Ego, um die Vorstellung des ‚Nicht-Selbst‘ meistern zu können. Dies klingt paradox, doch bedeutet ‚Nicht-Selbst‘ nicht, dass wir nicht existieren, doch sind wir keine unveränderliche, feste Einheit, sondern ein sich ständig verändernder, natürlicher Prozess.

Die ‚Selbst‘-Vorstellung loszulassen ist keine leichte Aufgabe. Nur nach Erreichen der ersten Stufe der Edlen im Buddhismus, der Stufe der sogenannten ‚In den Strom [nach *Nirvana*] Eingetretenen‘ ist es möglich, die ‚Selbst‘-Vorstellung aufzugeben. Der Weg, diesen Zustand zu verwirklichen, ist das Praktizieren des *Edlen Achtfachen Pfades*, der auch *Einsichts-* oder *Vipassanā-Meditation* beinhaltet, die es uns ermöglicht, Einsicht zu gewinnen in die *Drei Charakteristiken des Lebens* – unbeständig, leidbehaftet und ‚Nicht-Selbst‘.

## 6. Literatur

Bis auf die frühen buddhistischen Texte (Nikāyas) des Theravāda Buddhismus sind alle anderen Zitate englischsprachigen Quellen entnommen, von denen die meisten im Internet frei verfügbar aber leider nicht alle in deutscher Übersetzung erhältlich sind.

Der Korb der Lehrreden (Sutta Pitaka) steht im Internet z.B. unter <http://www.palikanon.com/> gegliedert nach Lehrreden und Suttan zur Verfügung, von denen ich folgende benutzt habe:

/ 1 / **Anatta**

In *Wikipedia, The Free Encyclopedia*.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Anatta> (zuletzt besucht am 23.08.2017)

/ 2a / **Dīgha Nikāya** (abgekürzt **DN**)

The long discourses of the Buddha

Translated from the Pāli by Maurice Walshe

Wisdom Publication, Boston 1999

ISBN 978-0-86171-103-1

/ 2b / **Dīgha Nikāya** (abgekürzt **DN**)

Längere Lehrreden

<http://www.palikanon.com/digha/d.htm> (zuletzt besucht am 10.08.2017)

/ 3 / **Nyanatiloka Mahathera**

Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines

Fourth revised Edition 1980, Reprinted 1988, updated August 17, 2005

Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

ISBN: 955-24-0019-8

[http://what-buddha-said.net/library/pdfs/Nyanatiloka\\_Buddhist\\_Dictionary.pdf](http://what-buddha-said.net/library/pdfs/Nyanatiloka_Buddhist_Dictionary.pdf)  
(zuletzt besucht am 22.06.2017)

/ 4 / **Buddhadāsa Bhikkhu**

The Buddha's Doctrine of Anatta

Dhammadana Foundation, Chaiya, Thailand 2002

<https://enlightenmentward.wordpress.com/2013/02/26/buddhist-book-2012the-buddhas-doctrine-of-anatta/> (zuletzt besucht am 29.08.2017)

/ 5 / **Samyutta Nikāya** (abgekürzt **SN**)

Gruppierte Lehrreden

<http://www.palikanon.com/samyutta/samyutta.html> (zuletzt besucht am 10.08.2017)

/ 6 / **Dhammapada**

<http://www.palikanon.com/khuddaka/dhp/dhp4.htm#Magga>

(zuletzt besucht am 12.09.2017)

/ 7 / **Edward Conze**

Buddhist Thought in India

First published in 1962, Reprinted with corrections, 1983

Allen & Unwin, London

ISBN: 0-04-294128-8

/ 8 / **Varasak Varadhammo (P.A. Payutto)**

Suffering and No Suffering

Buddhadharma Meditation Center, Hinsdale, IL, USA

Printed in Thailand 1996,

ISBN: 974-89647-0-1

## 7. Über den Autor

Mein Name ist Reinhard Hölscher. In Thailand werde ich mit Khun Reinhard angesprochen, wobei Khun die thailändische Entsprechung der höflichen Anrede sowohl für Frau als auch für Herr ist.

Seit vielen Jahren lebe ich in Südthailand, studiere die buddhistische Lehre, praktiziere Meditation, unterrichte Yoga und teile mein Wissen und meine Erfahrung hinsichtlich des Theravāda Buddhismus als auch des Hatha Yoga mit einer großen Anzahl von ausländischen Studentinnen und Studenten.

Im Jahre 1995 begann ich an den monatlichen, 10-tägigen Meditationskursen an der International Dharma Hermitage von Wat Suan Mokkh, Chaiya, Thailand teilzunehmen. Zunächst als Teilnehmer, dann als Helfer, Yoga-Lehrer und Koordinator und schließlich habe ich Vorträge während dieser Kurse gehalten. Zwischen 1995 und heute habe ich insgesamt mehr als sieben Jahre an der International Dharma Hermitage verbracht.

Zusammen mit meiner Frau habe ich den Kurs ‚Einführung in den Buddhismus und die buddhistische Meditation‘ in einem kleinen Meditationszentrum in Hua Hin (Thailand) angeboten. Diese Kurse wurden von Oktober 2010 an 6-12-mal jährlich offeriert. Sie endeten mit dem Beginn der Covid-19-Pandemie und werden nicht wieder aufgenommen. Die erste Auflage dieses Buches ist aus den während dieser Kurse gegebenen Vorträgen entstanden.

Seit 2006 war ich mit zwischenzeitlichen Pausen am Dipabhāvan Meditationszentrum auf Koh Samui, Thailand tätig; seit 2018, unterbrochen durch die Covid-19-Pandemie, unterrichte ich dort vom 11.-18. jeden Monats einen 7-tägigen Meditationskurs.

<https://dipabhavan.weebly.com>

Der Inhalt dieses Buches entspricht bzw. übersteigt die während der Einführungskurse in Dipabhāvan gegebenen Erklärungen. Die zusätzlichen Informationen im Anhang sind nicht Teil des Unterrichts.

Neben der Meditation gilt dem Yoga ein Großteil meines Interesses. Seit nunmehr 49 Jahren praktiziere ich, mit Unterbrechungen, Hatha Yoga, seit 19 Jahren unterrichte ich diese körperlichen Übungen. Meine formale Ausbildung zum Yogalehrer habe ich im Jahr 2000 im Vivekananda Ashram bei Bangalore in Indien abgeschlossen.

Während der vergangenen 23 Jahre habe ich mehr als 2000 Menschen beiderlei Geschlechts in meist zehntägigen Kursen in die Anfänge des Hatha Yoga eingeführt.

Informationen und weitere Bücher bezüglich meiner Meditations- und Yogapraxis finden sich auf meiner Webseite:

<https://www.khunreinhard.com>

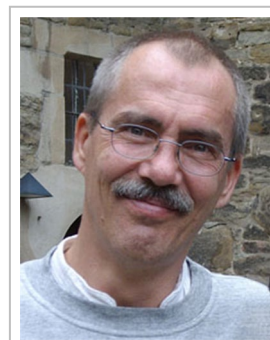
### Publikationen

**eBooks** (erhältlich im PDF, EPUP, MOBI ... – Format sowohl in deutscher wie in englischer Sprache)

- [Einführung in den Buddhismus und in die buddhistische Meditation](#)
- [Fit und gesund durch Hatha Yoga – 2. Auflage](#)

**Artikel** (PDF, kostenlos, überwiegend sowohl in deutscher wie in englischer Sprache)

- [Nicht-Selbst und die Fünf Daseinsgruppen](#)
- [Die Hier-und-Jetzt-Interpretation des Abhängigen Entstehens \(\*Patīccasamuppāda\*\) - Über die Entstehung der Selbst-Vorstellung im menschlichen Geist -](#)



Khun Reinhard

- Karma und Verdienst im (Thai) Buddhismus
- Willensfreiheit in Buddhismus und westlicher Philosophie
- Bhikkhunī-ordination controversy in Theravāda Buddhism *(Zurzeit nur in englischer Sprache)*
- Meditation – Körperhaltungen und Methoden
- Meditation im täglichen Leben
- Altern und Yoga
- Atmung und Yoga und mehr ...