



# Anātman und die Seele:

## Eine Erkundung des Nicht-Selbst im Buddhismus

**Carola Roloff**, ist Buddhistologin und seit 2018 Gastprofessorin für Buddhismus an der Akademie der Weltreligionen der Universität Hamburg. Ihre aktuellen Forschungsschwerpunkte umfassen unter anderem den dialogischen Austausch in Theologie und Praxis, den interreligiösen und intra-buddhistischen Dialog sowie die Förderung und Anerkennung buddhistischer Minderheiten in Europa.

### Einleitung

Die Vorstellung einer Seele, die neben Körper und Geist existiert, hat in der christlich geprägten westlichen Kultur einen festen Platz. Im Buddhismus, der traditionell als nichttheistische oder atheistische Religion verstanden wird, fehlt ein solches Konzept, und dies gilt für alle drei Hauptströmungen – den Theravada-, den Ostasiatischen und den Tibetischen Buddhismus, auch wenn einige Schulen, wie der Reine-Land-Buddhismus, Elemente enthalten, die auf den ersten Blick Ähnlichkeiten mit theistischen Vorstellungen aufweisen.<sup>1</sup> Denn diese Elemente sind vielmehr Teil eines komplexen Systems spiritueller Praktiken und Überzeugungen, die auf der sogenannten Drei-Körper-Lehre (*trikāya*) des Buddhismus basieren.<sup>2</sup> In diesem Artikel erkunden wir traditionsübergreifend die buddhistische Sicht auf die Idee der Seele und beleuchten, was dies für unser Verständnis von uns selbst und für unsere Verbindung zur Welt bedeuten kann.

### Seele – Ein Fremdwort im Buddhismus?

Der Buddhismus – vor allem der Tibetische Buddhismus – nimmt eine sehr feingliedrige Schichtung von Bewusstseinszuständen an, ein allersubtilstes Bewusstsein, das unabhängig vom Gehirn existiert, durch fortgeschrittene Meditationstechniken in Wachträumen und

beim bewussten Sterben zugänglich ist, und sich über den Tod hinaus fortsetzt.

Es findet sich jedoch kein direktes Äquivalent zum Begriff „Seele“, wie er bei Homer in der griechischen Antike zu finden ist. Dort wurde die Seele als Lebensprinzip und individuelles Leben einer Person verstanden. Dieses Konzept wurde später vom Christentum übernommen und dahingehend erweitert, dass der Seele eine unsterbliche und spirituelle Dimension zugeschrieben wurde.<sup>3</sup>

Die buddhistische Sicht auf die Seele unterscheidet sich grundsätzlich von dieser Auffassung: An die Vorstellung eines dauerhaften „Selbst“ (*ātman*) tritt das Konzept eines „Nicht-Selbst“ (*anātman*), welches die Vergänglichkeit und Nicht-Selbstheit aller Dinge betont. Diese Neubewertung des „Selbst“ steht auch in deutlichem Gegensatz zum Hinduismus, der die Grundlage für die Entwicklung des Buddhismus bildet. Im Hinduismus, speziell in den Lehren der Upanišaden, wird das Konzept des *ātman* als eine individuelle Seele verstanden, die über den Tod hinaus Bestand hat und letztendlich mit der Weltseele (*brahman*) verschmilzt. Der Buddha (ca. 5. Jahrhundert v. Chr.), der einst als Schüler des Udraka Rāmaputra die *Bṛhadāraṇyaka-Upanišad* und möglicherweise auch die *Chāndogya-Upanišad*<sup>4</sup> studiert hatte, vertrat hingegen eine andere Ansicht und teilt die Seelentheorie nicht.<sup>5</sup> Er forderte seine Gefolgschaft auf, über die Vergänglichkeit und das Nicht-Selbst nachzudenken, um ein tieferes Verständnis des

<sup>1</sup> Näheres dazu in Perry Schmidt-Leukel, *Buddhismus verstehen. Geschichte und Ideenwelt einer ungewöhnlichen Religion*. Gütersloh 2017, Kapitel 14 „Buddhismus in China und Japan“, 273–274.

<sup>2</sup> Schmidt-Leukel, *Buddhismus*, 212–215.

<sup>3</sup> Arnim Regenbogen / Uwe Meyer, *Wörterbuch der philosophischen Begriffe* (Philosophische Bibliothek 500), Hamburg 2013, 789–793.

<sup>4</sup> Die Upanišaden, wichtige philosophische Texte des Hinduismus (ca. 8.–4. Jh. v. Chr.), thematisieren das Selbst (*ātman*) und das Absolute (*brahman*). Die *Bṛhadāraṇyaka-* und *Chāndogya-Upanišad* sind unter den ältesten und zentralen Werken. Udraka Rāmaputra, ein zeitgenössischer spiritueller Lehrer des Buddha, wird oft in Verbindung mit diesen Lehren gebracht.

<sup>5</sup> Vgl. dazu Pālikanon, *Majjhima Nikāya* 22 § 22–25. Herbert Günther betont in seiner Monografie „Das Seelenproblem im älteren Buddhismus“, Konstanz 1949, 11, dass es eine apriorische Annahme gibt, dass der Buddhismus in den Denkweisen der älteren Upanišaden verwurzelt ist. Er weist darauf hin, dass der Buddhismus sowohl mit den Upanišaden in Konflikt stand als auch in gewisser Weise ihre Ideen weiterentwickelte. Jedoch sollte man die Upanišaden in ihrem eigenen Kontext betrachten und nicht die Deutung, die ihnen über tausend Jahre später von Śāṅkara (ca. 700–750) gegeben wurde, als Ausgangspunkt nehmen.

Lebens und des Leidens zu entwickeln, statt der Vorstellung eines ewigen Selbst anzuhängen. Die Übersetzung von *ātman* als „Seele“ und *anātman* als „Nicht-Seele“ oder „ohne Seele“ soll die buddhistische Auffassung widerspiegeln, dass die Realität frei von einem unveränderlichen, dauerhaften Kern des Individuums ist. Dies steht im Gegensatz zu den traditionellen brahmanischen Lehren, die den *Ātman* als eine konstante, in verschiedenen Körpern wiedergeborene Entität betrachten. Anders als der Hinduismus spricht der Buddhismus im Hinblick auf Reinkarnation jedoch nicht von „Seelenwanderung“. Das Wiedergeburtverständnis ist grundlegend anders.

## Vergleichende Betrachtung der Seelenvorstellungen

In den verschiedenen Religionen reichen die Auffassungen von Seele und Selbst von der Unsterblichkeit der Seele im Christentum bis hin zur ewigen Wiedergeburt des *Ātman* im Hinduismus.<sup>6</sup> Im Hinduismus wird der Begriff „Selbst“ (*Ātman*) oft als „Seele“ interpretiert. Historisch stand *Ātman* in den alten Veden für den Lebenshauch oder Atem des Körpers. Diese Lebenskraft, die allen Lebewesen eigen ist, wird als identisch mit der universellen Seele oder dem Absoluten (*brahman*) angesehen. Der *Ātman* ist unsterblich, befindet sich jedoch durch das Karma in einem Zyklus von Leid und Wiedergeburten. Die Erlösung oder Befreiung (*mokṣa*) in der hinduistischen Tradition wird als die Wiedervereinigung der individuellen Seele mit Brahman, dem universellen Bewusstsein, verstanden.

## Die buddhistische Perspektive

Im frühen Buddhismus wird die Idee eines unveränderlichen *Ātman* abgelehnt. Diese Ablehnung basiert auf den drei grundlegenden Daseinsmerkmalen der Wirklichkeit: Vergänglichkeit (*anitya/anicca*), Leiden oder Leidhaftigkeit (*duḥkha/dukkha*) und Nicht-Selbst/Nichtpersönlichkeit (*anātman/anattā*). Wirklichkeit ist dadurch gekennzeichnet, dass die Dinge unbeständig, leidbringend und nicht-selbsthaft sind. Alternativ zu diesen „drei Daseinsmerkmalen“ sprechen buddhistische Texte von den „vier Siegeln“. Diese werden wie folgt formuliert: 1. „Alles Bedingte ist unbeständig“. Das bedeutet, dass alles, was geschaffen oder aus Ursachen entstanden ist, sich von Moment zu Moment verändert. Alles, was entsteht, vergeht auch wieder. 2. „Alles Bedingte ist leidvoll“. Das ist kein negativer, pessimistischer Blick auf das Leben, sondern bedeutet, dass das Leben potentiell und unvermeidbar Leiden mit sich bringt. Wir alle sind Alter, Krankheit und Tod unterworfen. Darüber haben wir keine Freiheit, und Unfreiheit bedeutet „Leiden“. Die Dinge sind niemals perfekt. Das Leben läuft nicht

immer rund. 3. „Alles ist ohne eigenständiges Selbst“. Das bedeutet, dass die Dinge keinen inneren, unveränderlichen Wesenskern haben. Wir alle können uns verändern und bestehen nicht völlig unabhängig aus uns selbst heraus, sondern nur im wechselseitigen Miteinander. Die ersten drei Siegel sind inhaltlich identisch mit den drei Daseinsmerkmalen. 4. „Nirvāṇa ist Frieden“ findet sich in frühbuddhistischen Texten an anderer Stelle, wird aber auch von allen Praktizierenden des Buddhismus akzeptiert.<sup>7</sup> Nirvāṇa beschreibt ihr höchstes Ziel, das Heilsziel, das sie alle anstreben. Nur Nirvāṇa bringt wahren Frieden. Wörtlich heißt Nirvāṇa „Erlöschen“. Gemeint ist das Erlöschen der wahren Ursachen von Leid, nämlich Unwissenheit, Gier und Hass.

## Die fünf Skandhas und das buddhistische Persönlichkeitsverständnis

Das buddhistische Verständnis von Identität basiert auf dem Konzept der fünf Skandhas oder Persönlichkeitskonstituenten. Diese sind das Körperliche (*rūpa*), die Empfindung (*vedanā*), die Unterscheidung (*saṃjñā/saññā*), die gestaltenden Faktoren (*saṃskāra/saṅkhāra*) und das Hauptbewusstsein (*viññāna/viññāṇa*). Diese Aufteilung zeigt die komplexe Natur des menschlichen Daseins auf.

Das Körperliche, also der physische Körper, ist selbsterklärend. Die anderen vier Skandhas bewegen sich im Bereich des Geistigen. Das Hauptbewusstsein umfasst die fünf Sinnesbewusstseinsarten, die Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen bewirken, – sowie ein „sechstes Bewusstsein“, das geistige Bewusstsein. Letzteres beschäftigt sich mit mentalen Phänomenen, die sowohl konzeptuelles Denken als auch konzeptfreies Bewusstsein einschließen, wie es bei fortgeschrittenen Praktizierenden im Yoga oder in der Meditation vorkommt.<sup>8</sup>

Von diesen sechs Bewusstseinsarten nimmt das geistige Bewusstsein eine besondere Stellung ein, da es im Buddhismus vor allem um die Transformation des Geistes geht und nur das geistige Bewusstsein kontinuierlich über den Tod hinaus fortbesteht. Innerhalb dieses sechsten Bewusstseins existiert ein besonders subtiles, tiefgründiges Bewusstsein, das sich von Moment zu Moment wandelt und als das „allersubtilste Bewusstsein“ bezeichnet wird. Der 14. Dalai Lama beschreibt dieses Bewusstsein als das „Klare Licht“, das in seiner reinsten und voll entwickelten Form Nirvāṇa oder Buddhaschaft repräsentiert, und als solches die schöpferische Kraft hinter aller Existenz darstellt.<sup>9</sup> Diese subtile Bewusstseinsstufe wird im Ostasiatischen und Tibetischen Buddhismus oft als „Buddhanatur“ bezeichnet, während der Theravāda-Buddhismus hier von einem „Erleuchtungspotential“ spricht.

<sup>6</sup> Vgl. dazu Burkhard Scherer (Hrsg.), Die Weltreligionen – Zentrale Themen im Vergleich, Gütersloh 2003, 48–51.

<sup>7</sup> Vgl. dazu das Buddhistische Bekenntnis auf der Website der Deutschen Buddhistischen Union – Buddhistische Religionsgemeinschaft e.V.: <https://buddhismus-deutschland.de/ausklappen/buddhistisches-bekenntnis/> (26.11.2023).

<sup>8</sup> Näheres dazu in Carola Roloff, Bewusstseinskonzepte aus buddhistischer Perspektive. In Psychotherapie und buddhistisches Geistestraining. Methoden einer achtsamen Bewusstseinskultur, hrsg. von U. Andersen-Reuster et al., Stuttgart 2013, 30–43.

<sup>9</sup> Dalai Lama XIV, Yoga des Geistes, Hamburg 1989 (3. Auflage 1999), 67–68.

Nach meinem Kenntnisstand gibt es in den klassischen buddhistischen Quellen keine explizite Hierarchie unter den fünf Skandhas. Dennoch wird im Buddhismus dem geistigen Bewusstsein besondere Beachtung geschenkt, da es als einzige Komponente sicher über den Tod hinaus fortbesteht und somit eine zentrale Rolle in der spirituellen Entwicklung einnimmt.

Die sogenannten *gestaltenden Faktoren* unterteilen sich in gestaltende Faktoren, die Bewusstsein sind, und Faktoren, die weder Bewusstsein noch Körper sind, wie zum Beispiel Karma. Karma erzeugt beides, sowohl Körper als auch Bewusstsein, und wird deswegen als weder Körper noch Geist kategorisiert. *Unterscheidung* ist immer dabei. Wir erkennen, indem wir Dinge voneinander unterscheiden. Auch *Empfindung* ist immer involviert. Was immer wir erfahren, empfinden wir als angenehm, unangenehm oder neutral. Das zeichnet uns als fühlende Wesen aus.

Als „Personen“ oder „Persönlichkeiten“ werden dabei alle fühlenden, alle empfindungsfähigen Lebewesen angesehen, also nicht nur Menschen, sondern auch Tiere. Es gibt kein autonomes „Selbst“ oder „Ich“ innerhalb oder außerhalb – eins oder getrennt – von diesen fünf Persönlichkeitskonstituenten oder Aggregaten des Daseins (*skandha*).

## Anātman: Das Konzept des Nicht-Selbst

Im Zentrum steht das Konzept des Anātman, des „Nicht-Selbst“, welches besagt, dass keine unabhängige Ich-Wesenheit innerhalb der körperlichen und geistigen Erscheinungen existiert. Diese Sichtweise unterscheidet sich deutlich von der im Hinduismus vorherrschenden Vorstellung eines unabhängig existierenden „Selbst/Ich“ (*ātman*). Der Buddhismus betont die Leerheit (*śūnyatā*) und das Fehlen einer essentialisierten Identität, was eine wechselseitige Abhängigkeit aller Daseinsfaktoren impliziert.

## Fortdauer des Geistes und die Theorie der Wiedergeburt

In der buddhistischen Lehre wird die kontinuierliche Veränderung des Geistkontinuums, welches über den Tod hinaus fortbesteht, betont. Dies bildet die Grundlage für die Theorie der Wiedergeburt. Die Wiedergeburt wird dabei nicht als Übertragung einer identischen Seele von einem Leben ins nächste verstanden, sondern als ein Fluss von individuellen Bewusstseinszuständen, die sich kontinuierlich verändern und entwickeln.

## Beispielhafte Erläuterungen zur Wiedergeburt

In der Lehrrede *Ānanda Sutta*<sup>10</sup> wird der Buddha zu dem Thema Selbst und Nicht-Selbst befragt. Er vermeidet eine einfache Antwort, um Missverständnisse zu vermeiden – eine Aussage über die Existenz eines Selbst würde die Vorstellung eines ewigen Selbst unterstützen, während die Leugnung eines Selbst eine nihilistische Sichtweise implizieren könnte. Stattdessen betont der Buddha, dass seine Lehre über das Selbst über die einfache Dichotomie von „es gibt ein Selbst“ oder „es gibt kein Selbst“ hinausgeht, und dass es wichtig ist, Missverständnisse zu vermeiden. Ebenso wird in einer Passage aus dem *Milindapañha*<sup>11</sup> die Metapher einer Flamme verwendet, um die Wiedergeburt zu erklären. Die Flamme symbolisiert die kontinuierliche, aber sich wandelnde Natur des Bewusstseins: So wie die Flamme einer Lampe über die Nacht hinweg brennt und sich doch in jeder Phase der Nacht – der frühen, mittleren und späten Nachtwache – verändert, so ist auch das Bewusstsein in ständiger Veränderung begriffen. Jeder Moment ist sowohl mit dem vorherigen verbunden als auch von ihm unterscheidbar. Dies illustriert, dass das Bewusstsein von Moment zu Moment weitergetragen wird, ohne dabei mit dem vorherigen Moment völlig identisch oder davon vollständig verschieden zu sein.

## Schlussfolgerung: Kernlehre des Buddhismus

Der Theravāda-Mönch Nyānatiloka betont, dass diese Lehre von Pāli *anāṭṭa*, nach der es weder innerhalb noch außerhalb der körperlichen und geistigen Daseinserscheinungen irgendetwas gibt, das man im höchsten Sinne als eine für sich bestehende unabhängige Ich-Wesenheit oder Persönlichkeit bezeichnen könnte, die Kernlehre des Buddhismus darstellt, ohne wirkliches Verständnis des Buddhismus nicht möglich ist. Es ist dies die einzige wirklich spezifisch buddhistische Lehre, mit der das ganze buddhistische Lehrgebäude steht und fällt.<sup>12</sup>

Im Buddhismus wird die empirische Person als eine Zusammensetzung verschiedener Komponenten betrachtet. Die Existenz eines Selbst oder Ich-Empfindens im empirischen Sinne wird im Buddhismus nicht bestritten, aber es wird betont, dass dieses Selbst keine feste Entität ist, sondern ein Prozess, der sich ständig verändert und von Bedingungen abhängig ist. Der Buddhismus bietet somit eine einzigartige Perspektive auf das Selbst und betont im Gegensatz zu anderen religiösen Traditionen, die ein unabhängiges, autonomes Selbst annehmen, die Nicht-Selbsthaftigkeit und die wechselseitige Abhängigkeit aller Daseinsfaktoren.

Mein Dank gilt Monika Deimann-Clemens für ihre wertvolle redaktionelle Unterstützung bei diesem Aufsatz.

<sup>10</sup> Pālikanon, Saṃyutta Nikāya 44.10.

<sup>11</sup> Pālikanon, Milindapañha 2.2.1. Vgl. Perry Schmidt-Leukel, Buddhismus, 102.

<sup>12</sup> Nyānatiloka, Buddhistisches Wörterbuch, Konstanz 1999, 24–25.