

Wandern als psychische Notwendigkeit

— Ein kurzer Versuch über Gründe und Konsequenzen des
„steten Getriebenwerdens“ bei Matsuo Bashō —

Martin Kesting

Matsuo Bashō, wohl der berühmteste Haiku-Dichter Japans, ist nicht nur durch seine Dichtkünste bekannt, sondern auch durch seine Reisen, die ihn bis in entlegene Winkel Nordjapans führten, in Reisetagebüchern ihren literarischen Niederschlag fanden und mit ausschlaggebend für seine Bedeutung als Poet waren. Dass die Wanderschaft des „Mönchleins im windzerflatternden Gewande“¹ nicht nur ein reines Wandern um der künstlerischen Inspiration willen war, ist oft untersucht worden. Eine Reihe von Autoren bescheinigt ihr eine zenbuddhistisch beeinflusste, spirituelle Komponente. Horst Hammitzsch betrachtet die Wanderschaft Bashōs als eine, die „letzte Erfahrungen“² suche, und stellt Bashō in die Tradition umherwandernder Zen-Mönche und Zen-Dichter.³ Das Spirituelle an Bashōs Wandern fasst Ogata schon 1962 in den Begriff der „Pilgerwanderung“ oder: „Bettelpilgern“ (*kojiki angya* 乞食行脚)⁴, bei der das Gewöhnlich-Weltliche zurückgelassen wird, um in Armut eine innige Verbindung mit der Natur herzustellen. Auch Geza S. Dombrady spricht von einer buddhistisch beeinflussten asketischen

1 Horst Hammitzschs Übersetzung der Selbstbezeichnung Bashōs als „*fūrabō*“ (風羅坊), die dieser in seinem Reisetagebuch *Oi no kobumi* im Abschnitt über die Ästhetik des *fūga* vornimmt (vgl. dazu Bashōs *Oi no kobumi*, in: Bashō Zenshū 1989); in: Hammitzsch 2000, S. 92

2 ebd.

3 ebd., S. 92-95

4 Ogata 1962, S. 34

„Wandermethode“.⁵ Dies ist natürlich ein Unterwegssein jenseits des Alltäglichen ganz im Sinne von Bashōs Ästhetik des *fūga* (風雅), in der er die Rückkehr zur Natur fordert. Es ist ein Wandern, dessen Nähe zum Zen-Buddhismus schon durch die Benennung „Pilgerwanderung“ (*angya* 行脚) unterstrichen wird. In seiner Arbeit über den Zen-Buddhismus untersucht der Philosoph Byung-Chul Han Bashōs Wanderschaft und kommt zu dem Ergebnis, dass sie eigentlich das Ziel verfolgt, „sich wegzuwandern“⁶, um zu einer Haltung des ‚Nicht-Festhaltens‘ – im Sinne des Zen – zu kommen.⁷ „Sich wegzuwandern“ bedeutet hier jene „Erleuchtung zum gegenwärtigen Augenblick“ (das zenbuddhistische *satori*), die Alan Watts in seinem Buch über Zen beschreibt⁸, und die Suzuki Daisetsu in die Worte fasst: „Satori ist [...] psychologisch gesprochen, ein Jenseits der Grenzen des Ichs.“⁹

Wenn das Ziel der Wanderschaft des Haikai-Dichters das Sich-Selbst-Verlieren und die „letzten“ Erfahrungen waren, so muss diesem zunächst der Wunsch vorausgehen, überhaupt Grenzerfahrungen psychischer und auch physischer Art zu machen. Was die Motive Bashōs angeht, so gibt uns die *hyōhaku*-Forschung Auskunft. Der Japanologe Robert F. Wittkamp argumentiert, dass Bashō in der Tradition sogenannter *hyōhaku*-Dichter stehe. Der Begriff „*hyōhaku*“ ist der Eingangspassage des *Oku no hosomichi* entnommen:

5 Dombrady 2001, S. 30-37

6 Han 2001, S. 86: „Wandern heißt auch *sich wegzuwandern*.“

7 ebd.; S. 86-95

8 Watts 1961: „Jedoch mit Hilfe ‚der Erleuchtung (des Erwachens) zum gegenwärtigen Augenblick‘ gewinnt man die Einsicht, dass es sich hierbei [bei der Vorstellung von Vergangenheit und Zukunft] um das Gegenteil der Wahrheit handelt: vielmehr sind Vergangenheit und Zukunft flüchtige Trugbilder, und die Gegenwart ist ewig wirklich.“ (S. 243-244)

9 Suzuki Daisetsu Teitarō im Vorwort zu: Herrigel 1984, S. 10

„Sonne und Mond, Tage und Monate verweilen nur kurz als Gäste ewiger Zeiten“, und so ist es mit den Jahren auch: sie gehen und kommen, sind stets auf Reisen. Nicht anders ergeht es den Menschen, die ihr ganzes Leben auf Booten dahinschaukeln lassen, oder jenen, die mit ihren am Zügel geführten Pferden dem Alter entgegenziehen: tagtäglich unterwegs, machen sie das Reisen zu ihrem ständigen Aufenthalt. Viele Dichter, die vor uns lebten, starben bereits auf der Wanderschaft. Meine Gedanken hören dennoch nicht auf, wohl angeregt durch den Wind, der die Wolkenfetzen jagt, um das stete Getriebenwerden zu schweifen – ich weiß schon gar nicht mehr von welchem Jahr an.¹⁰

Hyōhaku übersetzt Wittkamp mit Geza Dombrady als „das stete Getriebenwerden“. Es meint, wie Wittkamp argumentiert, eine Rastlosigkeit oder eine ruhelose Seelenlage, die es einem unmöglich macht, irgendwo sesshaft zu werden.¹¹ In Bezug auf die Eingangspassage des *Oku no hosomichi* schreibt Wittkamp:

Wolkenfetzen jagender Wind, Gottheiten der Verführung, zuwinkende Wegegötter – das ist es also, was Bashō hinaus treibt. Ähnliche Motive zählt er auch in anderen Reisetagebüchern auf, und es lässt sich ein Getriebensein erkennen, das offensichtlich nichts mit dem ‚normalen‘ gesellschaftlichen oder diesseitigem Treiben zu tun hat. Es könnte sich auch um ein „Vertriebensein“ handeln, das Resultat wäre jedoch in beiden Fällen gleich und mündet in die Unmöglichkeit, an einer bestimmten Stelle zu verweilen bzw. zur Ruhe zu kommen.¹²

Hyōhaku beinhaltet dabei keine eigentliche Notwendigkeit zum Reisen in materieller, sozialer oder sonstiger ‚weltlicher‘ Hinsicht¹³, sondern be-

10 Dombrady 2001, S. 43-45

11 Wittkamp 2003, S. 158-159

12 ebd., S. 158

13 vgl. dazu Wittkamp 2003, S. 176. Wittkamp schreibt hier in Bezug auf die These Ueda Akinaris: „[Es] bestand in der damaligen Zeit für ein Wanderleben keine Notwendigkeit mehr, da die Kriege beendet waren, und die vier Stände alle friedlich ihrer Arbeit nachgingen. Dass *hyōhaku* nicht unbedingt von außen kommt, lässt sich aus den hier geschilderten Biographien erkennen [...]“

schreibt eine Mentalität¹⁴, eine seelische Unruhe, die die Betroffenen zur Wanderschaft treibt.¹⁵

Wenn das „stete Getriebenwerden“ von inneren Faktoren¹⁶ und nicht von äußeren bestimmt ist, handelt es sich dabei also offenbar um eine psychische Notwendigkeit zum Reisen. Als kleiner Beitrag zur wissenschaftlichen Betrachtung Bashōs soll hier einmal eine Annäherung an das „stete Getriebenwerden“ als eine psychischen Notwendigkeit zum Reisen versucht werden.

Das Anliegen des Versuchs ist es, das Getriebensein des *hyōhaku* kurz

14 vgl. Wittkamp 2003, S. 156-179. Wittkamp entwickelt anhand zahlreicher Beispiele der japanischen Literatur eine Mentalitätsgeschichte des *hyōhaku*.

15 Wittkamp zitiert in diesem Zusammenhang Kaneko Tōta: „*Hyōhaku* bedeutet zunächst ein Empfinden der nicht zu Ruhe kommenden, ziellos umherirrenden Seele [...], was z.B. im Fall von Santōka [...] von tatsächlichem Umherziehen [...] begleitet wird. Aber das Umherziehen selbst ist keine absolute Notwendigkeit, es handelt sich nicht um ein Praktizieren des Herumwanderns. Es ist eine seelische Verfassung [...], die sich gegen die äußeren Umstände, gegen Erscheinungen der Zeit, gegen sich selbst richtet, oder die Unfähigkeit dieser Seele, sich selbst an einem festen Wohnort verwirklichen zu können. Im Kern dieser Seele ist das Nichts (*mu* 無), und dieses *mu* ist entweder Gegenstand der Zustimmung oder Gegenstand der Ablehnung – es gibt solche und solche Menschen.“ (Kaneko Tōta zit. nach: Wittkamp 2003, S. 159)

16 Dombrady, der Bashōs Wandern einmal im buddhistischen Kontext und zum anderen den Reiseweg symbolisch als Lebensweg betrachtet (vgl. Dombrady 2001, S. 29-37), spricht bei Bashōs Wanderschaft auch von einem „inneren Vorgang“. Bashōs Wandern sei ein „heiteres Umherstreifen, ein unbefangenes Durchs-Leben-Schreiten“ (S. 31) nach taoistischem Ideal: „Diesem abgeklärt heiteren Lebensstil den man schwerlich als Wandern im konkreten Sinne, sondern eher als inneren Vorgang bezeichnen kann, steht eine ausgesprochen ernste Wandermethode entgegen.“ (S. 31-32)

zu untersuchen, und es unter psychologischen Gesichtspunkten in eine Beziehung zu der Interpretation zu setzen, die Bashōs Umherreisen als Ausdruck des Zen wertet. Dabei interessieren mich die Fragen: Welche psychischen Bedingungen führen zu einem rastlosen Getriebensein beziehungsweise worin besteht die Notwendigkeit? Und fasst man ein ständiges Getriebenwerden als eine Art seelischen Zwang auf, kann dann nicht die „Wandermethode“ im spirituellen Sinne des Zen im Rückschluss auch als geradezu ‚therapeutische‘ Maßnahme dienen, um mit der psychischen Notwendigkeit adäquat umzugehen?

Mein Versuch der Deutung von Bashōs Unterwegssein sieht drei Ansätze – Thesen der *hyōhaku*-Forschung, zenbuddhistische Auslegungen und eine psychologisch-psychoanalytische Perspektive – ineinander konvergieren. Der Grund für diese Selektion verschiedener Forschungsansätze liegt darin, dass sich nach meiner Auffassung unter psychologischer Perspektive Parallelen zwischen Reisen als Getriebenwerden (*hyōhaku*) und Reisen als spirituelle Methode (Zen) auftun. Wittkamp begreift das „stete Getriebenwerden“ als die dem Denken und Handeln zu Grunde liegende Mentalität; die zahlreichen zenbuddhistischen Interpretationen sehen es hier unter mehr spirituellen, dort unter mehr philosophischen Aspekten. Aus psychologischer Perspektive, so möchte ich argumentieren, können sich bestimmte Punkte beider Ansätze in einen Zusammenhang bringen lassen. Meine Argumentation geht folgenden Gang: Wittkamp sieht dem Gefühl des „steten Getriebenwerdens“ die *hyōhaku*-Mentalität zugrunde liegen. Dekodiert man es einmal als psychische Notwendigkeit zum Reisen und fasst Reisen darauf aufbauend nicht nur als Ausdruck einer Mentalität, sondern als psychisch notwendige Bewältigungsstrategie bestimmter innerer Konflikte auf, kann man Elemente des Zen so interpretieren, dass sie als Mittel zum Zweck der angesprochenen Bewältigung dienen. Konkret wären da Hans „Sich-Wegwandern“ oder Hammitzsch „letzte Erfahrungen“ zu nennen. Auf dem Hintergrund eines psychischen Reisezwangs, der z.B. – wie ich im Folgenden noch weiter ausführen

möchte – aus einer klaustrophobischen Neigung¹⁷ herrühren könnte, ließe sich die Suche nach Grenzerfahrungen und die Sehnsucht nach einem Jenseits des *satori*, das sich außerhalb der „Grenzen des Ichs“ (Suzuki) befindet, als ein Wunsch nach Entgrenzung erklären. Psychologisch wäre das ein Kompensationsverhalten für die Begrenzung, Eingesperrtsein und Enge fürchtende Klaustrophobie. Reisen als Ausbruch und als Möglichkeit, in Extremerfahrungen seine eigenen Grenzen zu erweitern, wäre also dann eine Bewältigungsstrategie. Zen bietet darüber hinaus noch verfeinerte geistige Methoden wie das *zazen* (Meditation), die dabei helfen sollen, sich jenseits des eigenen Ichs zu begeben.

Bei meinem Versuch werde ich zweischrittig vorgehen. Im ersten Schritt soll sich dem „steten Getriebenwerden“ unter psychologisch-psychoanalytischen Gesichtspunkten angenähert werden. In einem zweiten Schritt werden diese Gedanken dann mit dem Zen – d.h. in der Interpretation der hier genannten Autoren – in Beziehung gesetzt.

Wandern als psychische Notwendigkeit

Für eine psychologische Betrachtung erweist sich die Argumentation des Psychiaters und Philosophen Horst-Eberhard Richter als aufschlussreich. Richter interpretiert die zwanghafte Suche des Bergsteigers Reinhold Messner nach neuen extremen – „letzten“ – Erfahrungen am Berg als einen Versuch, eine „Fesselungsangst“ (Klaustrophobie) durch

17 Interessant sind hier auch Peter Pörtners Erläuterungen zu *haikaiheki* (徘徊癡), die Wittkamp in Zusammenhang mit *hyōhaku* bringt: Pörtner übersetzt *haikaiheki* mit Poriomanie oder Dromomanie, Zwangswandern oder Fortlaufen: „Poriomanie kann verstanden werden als trotzig Antwort auf die Aporien des Lebens.“ (zitiert nach Wittkamp 2003, S. 156)

sogenanntes „kontraphobisches Verhalten“ – einer „Flucht nach Vorn“¹⁸ – zu kompensieren. Richter zitiert ein Interview der Wochenzeitung *Die Zeit* mit Messner, in welchem dieser über seine Motive, auf Berge zu klettern, spricht:

Zeit: Sie sagen, Sie steigen auf die Berge und gehen zum Südpol, um nicht verrückt zu werden.

Messner: Richtig, ja.

Zeit: Wie sieht die Verrücktheit aus, die Sie befürchten?

Messner: Ich würde im Zimmer hin und her gehen wie ein wildes Tier, das man eingesperrt hat. Ich würde nicht mehr klar denken können. Ich bin als Student, der eigentlich klettern wollte, nachts häufig aufgewacht, in Angstschweiß gebadet, weil ein bestimmter Gedanke dauernd durch meinen Kopf lief. Ich habe im Kreis gedacht...

Zeit: Aber Sie sind nicht verrückt geworden.

Messner: Hätte ich weiterstudiert, statt auf den Himalaya zu gehen, hätte ich mich vermutlich erschossen.¹⁹

Messner spricht von der alptraumhaften Vorstellung, „eingesperrt“ und gezwungen zu sein, an einem Ort passiv zu verweilen. Diese Vorstellung ist für ihn so quälend, dass er fürchtet, verrückt zu werden – Messner wird also von Angstphantasien getrieben. Richter interpretiert das Verhalten Messners tiefenpsychologisch als eigentliche Unfähigkeit, dem Tod ruhig, in passiver Haltung, ins Auge zu sehen. Die Idee, dem Tod passiv ohne Fluchtmöglichkeit ausgeliefert zu sein, sei so unerträglich, dass er am Berg in lebensgefährlichen Situationen herausgefordert werden müsse, um ihn so zu ‚besiegen‘ und die Idee des

18 vgl. Richter 1992, S. 126-128. „Fesselungsangst“ oder „Käfigangst“ sieht Richter als eine Angst vor der „Bedrohung der Freiheit“. Richter charakterisiert kontraphobisches Verhalten, das er bei den Extremsportlern konstatiert, folgendermaßen: „Der Kontraphobiker stürzt sich angreifend auf die Bedrohung, von der er wehrlos überwältigt zu werden fürchtet.“ (S. 127)

19 Richter 1992, S. 125

eigenen Todes überhaupt erträglich zu machen.²⁰ Richter charakterisiert die milde alltägliche, ‚normale‘ Variante der Kontraphobiker im Stile Messners nach dem Psychoanalytiker Balint als „Philobaten“. Das sind gemäß Richter psychologische Typen, die es mit sich nicht aushalten. Allein mit sich zu sein, ertragen sie nur, wenn sie agieren. Ein innerer Drang zieht sie nach draußen und sie werden von inneren Spannungen gequält, die sie nur durch äußere Aktivität bekämpfen können: „Ewig sind sie auf der Jagd – und werden immerfort selbst von innerer Unruhe gejagt.“²¹

20 ebd., S. 126: „Das wilde Tier, das Messner in sich spürt [...] symbolisier[t] die Verbindung von Angst, Aggression und Tod. Hier findet nicht die übliche Todesverdrängung statt. Sondern der Tod steht unmittelbar vor Augen, als Feind, den man immerfort auf den Bergen und Rennpisten besiegen muss, um die Ohnmacht der kreatürlichen Sterblichkeit zu widerlegen. [...] Die Angst, die Sterblichkeitsidee in hilfloser Passivität annehmen zu müssen, mobilisiert phantastische Abwehrenergien. Wie man sieht, können aus der Auflehnung Gewaltleistungen wie die an den Achtausendern [...] entstehen, die viele Millionen davon träumen lassen, dass der Mensch vielleicht doch eines Tages die Grenzen seines Lebens unendlich hinausschieben könnte.“ Zu den Gründen für diese Todesangst und das darauf bezogene kontraphobische Verhalten schreibt Richter: „Es ist ein lebenslanger Kampf um Unabhängigkeit von der umklammernden, beherrschenden, übermächtigen Mutter, von der man, wenn man schwach wird, verschlungen und erstickt zu werden fürchtet.“ (S. 129)

21 vgl. Richter 1992, S. 128-129. Richter charakterisiert den Philobaten folgendermaßen (auf S. 129): „Gemeint ist ein Typ, der aus innerem Drang Wagnisse und Nervenkitzel (thrills) sucht. Während oknophile [Menschen mit Trennungsangst] zur Bewältigung ihrer Trennungsangst immerfort nach Sicherheit und Geborgenheit streben, fühlen sich Philobaten erst wohl, wenn sie diese Sicherheit auf der Suche nach Abenteuern und Risiken aufgeben können. Umgekehrt fällt ihnen bald ‚die Decke auf den Kopf‘, sie geraten in höchste Unruhe, wenn sie auf solche Reize länger verzichten müssen. Sie brauchen die Spannung, den Kampf mit Gefahren [...]. Ewig sind sie auf der Jagd – und werden immerfort selbst von innerer Unruhe gejagt. Passiv sein, gar krank sein ist für sie wie der halbe Tod. Stillhalten, Sichpflegen-lassen wird zur Nervenprobe.“

Die sich nun stellende Frage ist, inwieweit die Motivation Bashōs zu langen und beschwerlichen Reisen aufzubrechen, dem „Getriebensein“ als einem Fluchtimpuls, wie es sich hier bei Messner findet, ähnelt.

Was Bashō betrifft, so gibt es zahlreiche Textstellen, in denen er sein stetes Getriebensein bzw. den Drang zum Reisen mit der Unstetigkeit des wehenden Windes vergleicht.

Wittkamp zitiert Mezaki Tokue, der das „strong desire to wander“, wie Yuasa Noboyuki²² Dombradys „Getriebenwerden“ übersetzt, als einen inneren Dämon bezeichnet:

Der Reisekulturforscher Mezaki Tokue spricht bei ihm [Bashō] sogar von einem „Dämon“. Im *Oku no hosomichi* nennt Bashō die ‚Gottheiten der Verführung‘ (*sozorokami*), die sein Herz betören, und die ‚Wegegötter‘ (*dōsojin*), die ihm zuwinken, wobei seine ‚Gedanken nicht aufhören, wohl angeregt durch den Wind, der die Wolkenfetzen jagt, um das stete Getriebenwerden zu schweifen‘.²³

Wittkamp nennt weitere Beispiele für den Wind als Auslöser für den Reisewunsch des Dichters:

Im *Oi no kobumi* schimpft er sich einen ‚vom Wind hier- und dorthin getriebenen‘ (*fūrabō*) und im *Sarashima nikki* ist es der ‚nicht aufhören wollende Herbstwind, der ihn nicht ruhen lässt‘, oder wie Hammitzsch es übersetzt ‚[...] hatte der unaufhörlich bedrängende Herbstwind Unruhe in mein Herz hineingeweht‘. Auch die Passage aus dem *Nozarashi kikō*, die Hammitzsch folgendermaßen übersetzt: ‚[...] verlasse ich im Herbst [...] mein verfallenes Hüttlein am Flusse, beim Wehen des Windes erscheint es mir schon irgendwie kalt‘, ist hierhingehend [als spiritueller Reisewunsch; d. Verf.] zu deuten.²⁴

Wie man sehen kann, versetzt der Wind Bashō in Unruhe oder lässt ihn frieren. Er ist also nervös und verspürt unangenehme Gefühle, die eher, wie die Stelle aus dem *Nozarashi kikō*, an Flucht als an fröhliche ‚Wanderlust‘ denken lassen. Dass innere Unruhe und Nervosität durch

22 In seiner Übersetzung von Bashōs Reisetagebüchern; Bashō 1966, S. 97

23 Wittkamp 2001, S. 449-450

24 Wittkamp 2001, S. 450

Aktivität bekämpft und aufgelöst werden können, erläutert Richter ja am Beispiel Messners. Er zitiert einen weiteren im kontraphobischen Verhalten sein Heil suchenden Bergsteiger:

Walter Bonatti, wohl der berühmteste Bergsteiger der fünfziger Jahre, schreibt, wie es ihm vor einer seiner schwierigsten Besteigungen [...] erging: ‚Seit diesem Jahr glaube ich an nichts und niemanden mehr. Ich bin nervös, leicht erregt, angewidert, unausgeglichen ohne Ziel und manchmal grundlos zweifelt. Eines Tages kommt die Erlösung. Die Depression bringt mich auf einen tollen Einfall. Plötzlich springt in mir der Gedanke auf, zum Südwestpfeiler zurückzukehren und ihn allein zu besiegen.‘ Unmittelbar vor dem Angriff auf die Wand denkt er: ‚Ich beneide alle Menschen, die nicht wie ich eine solche Aufgabe bewältigen müssen, um wieder zu sich selbst zu finden.‘²⁵

Nun muss man Bashō nicht gleich eine kontraphobische Neurose attestieren oder ihn zum Survival-Wanderer á la Messner stilisieren. Dennoch ist wohl das stete Getriebensein des *hyōhaku* als Unfähigkeit, irgendwo zu verweilen, diesem kontraphobischen Verhalten Messners und Bonattis verwandt und zeigt Parallelen zu Richters „philobatischem“ Reiseverhalten. Denn der „Philobat“ fürchtet die Einschnürung und die „Bedrohung der Freiheit“.²⁶ Deswegen sucht er die Unabhängigkeit.²⁷ Einsamkeit, wie sie Bashō auf seinen Reisen sucht, bietet die Gelegenheit, mehrerer Arten der Einengung zu entgehen. Einmal ist da die beängstigende räumliche Einengung, zum anderen aber auch die soziale: einsames Reisen führt nur zu kurzzeitigen sozialen Verpflichtungen, die nicht lange binden. Denn soziale Bindung bedeutet auch

25 Richter 1992, S. 132

26 ebd., S. 127

27 siehe dazu Richter 1992. Im Gegensatz zum „oknophilen“ Typen, der eine Trennungsangst bekämpft und deshalb die Symbiose mit der Mutter wiederherstellen will (Richter erklärt dies ausführlich auf S. 86-121), fürchtet der „philobatische“ Typ, von der Mutter erstickt zu werden. Deshalb strebt er nach Unabhängigkeit.

Fesselung, indem man sich auf etwas festlegt und eben ‚bindet‘, was der „philobatische Typ“ fürchtet.²⁸ Reisen löst so den Konflikt des Philobaten, der zwar die Bindungslosigkeit wegen seiner Fesselungsangst anstrebt, aber zu gleicher Zeit allein nicht zur Ruhe kommen kann. Richter schreibt:

So wie sie [Kontraphobiker] sich fürchten, von außen eingezwängt zu werden, so halten sie es auch schwer mit sich allein aus, wenn sie zur Passivität gezwungen werden. Wohl fühlen sie sich in der Einsamkeit nur als Agierende, als Kämpfer und Abenteurer.²⁹

Mit dem, was Richter formuliert als Leitgedanken, soll neben den Motiven, die Bashō hinaus trieben, auch über den Sinn und Zweck des Wanderns nachgedacht werden. Was, wenn es als ein Mittel diene, „Depressionen aggressiv abzuwehren“³⁰? Liegt nun dem Drang zum Reisen eine klaustrophobische Neigung zugrunde, so sprächen wir von einem Drang nach Freiheit. Das kompensierende Verhalten wäre,

28 Richter zur grundlegenden Angst des Philobaten: „Die Rede ist hier vom Kampf mit einer Angst, die dem bisher behandelten Typ der Trennungsangst genau entgegengesetzt ist. Diesmal schreckt nicht die Isolierung, sondern umgekehrt die lähmende *Einengung*. [...] Das Haften an vertrauten Objekten, das den Oknophilen vor Angst schützt, wird für den Gegentyp zur unerträglichen Fesselung.“ (S. 126)

29 ebd., S. 127

30 ebd., S. 131: „Es [Körperbeherrschung und Aktivität als ein Mittel zur Abwehr von Depressionen] ist eine Fähigkeit, die vielen lebenslänglich zur Erhaltung ihres inneren Gleichgewichtes hilft. Ängstigende Schwäche- und Ohnmachtsgefühle können zum Verschwinden gebracht werden, wenn man sich im Kampf mit natürlichen Hindernissen oder sportlichen Gegnern motorische Überlegenheit beweisen kann. Aus Selbstzweifeln [...], innerer Verlorenheit kann man sich durch erfolgreiche motorische Leistungen befreien. [...] ‚Tatsache ist‘, stellt [der Psychoanalytiker] Balint fest, ‚dass eine ganze Anzahl von Depressiven gerade in den Bergen oder beim Fliegen, Rennen, bei Wettkämpfen, auf Expeditionen aus ihrer düsteren Stimmung herausgerissen werden.‘“

durch Entgrenzung der beängstigenden, mit dem Tod assoziierten Begrenzung zu entfliehen. Unter diesem Blickwinkel ist Reisen als Bewältigungsstrategie aufzufassen. Um nicht ständig mit quälenden Todesphantasien und Angstgefühlen konfrontiert zu sein, dienen Aktivitäten wie Wandern oder Bergsteigen zur Flucht vor dem eigenen Ich. In der Aktivität wird die Aufmerksamkeit weg von sich selbst auf die Außenwelt gelenkt – man vergisst sich selbst.³¹

Zen und *hyōhaku* in Bezug auf die psychischen Aspekte der Notwendigkeit zum Wandern

Im Folgenden sollen nun die psychologischen Aspekte des Getriebenseins mit zenbuddhistischen Ideen und mit *hyōhaku* in Verbindung gebracht werden. Es wurde schon einleitend darauf hingewiesen, dass zahlreiche Autoren Bashōs Umherziehen als eine Art Pilgerschaft im Sinne des Zen interpretieren³², und die These des Philosophen Han vom „Sich-Wegwandern“ erwähnt. Geht man nun im Sinne der Tiefenpsychologie davon aus, dass Bashō von elementaren Ängsten getrieben war und seine Wanderschaft eine Bewältigungsstrategie darstellt, so wäre die Verbindung zum Zen vor diesem Hintergrund zu untersuchen. Aus dieser Argumentation ergeben sich zwei Punkte zur näheren Betrachtung: Inwieweit bietet Zen die Möglichkeit, in der Entgrenzung dem eigenen Ich zu entfliehen, und inwieweit kann es bei der Überwindung einer Todesangst helfen?

31 Wittkamp untersucht die Reisemotivationen einiger japanischer Autoren und nennt Moriuchi Toshio als Vertreter des Wunsches nach Selbstaflösung: „[...] Moriuchi Toshio [...] legt Wert auf die Möglichkeit, das eigene Ich abzulegen und sich in die Reise aufzulösen [...].“ (Wittkamp 2001, S. 448-449)

32 Außer den oben schon genannten Hammitzsch, Ogata, Han und Dombrady wäre da z.B. noch Jan Ulenbrook und Suzuki Daisetsu zu nennen. Vgl. Ulenbrook im Nachwort zu: Ulenbrook 1995, S. 249-253; sowie Suzuki Daisetsu Teitarō 1959, S. 255-262

Der Zen-Denker Suzuki Daisetsu Teitarō zieht in Bezug auf die Bedeutung des Windes bei Bashō die Verbindung von Bashōs vom Wind hin- und hergetriebenen *fūrabō* zum taoistischen Mönch Lih Tsu, der „auf dem Wind reiten konnte“³³. Lih Tsu beschreibt einen geistigen Zustand, in dem die Körpergrenzen zerfließen und eine Auflösung der Subjekt-Objekt-Grenzen vonstatten geht. In der Übersetzung von Alan Watts soll Lih kurz zitiert werden:

Nach dem Ablauf von neun Jahren ließ mein Geist seinen Betrachtungen freien Spielraum, mein Mund seiner Rede freien Lauf. Von Recht und Unrecht, Nutzen und Schaden wusste ich nichts, noch ob es mich oder andere betraf. [...] Inneres und Äußeres mengten sich zu einer Einheit. Danach gab es keine Unterscheidung mehr zwischen Auge und Ohr, Ohr und Nase, Nase und Mund: alle waren dasselbe. Mein Geist war unbeweglich, mein Körper löste sich auf, mein Fleisch und meine Knochen schmolzen ineinander. Ich hatte nicht die geringste Ahnung, worauf mein Körper ruhte oder was unter meinen Füßen war. Ich ward in diese und jene Richtung auf dem Wind einhergetragen wie trockene Spreu oder Blätter, die vom Baum fallen. In der Tat, ich wusste nicht, ob der Wind auf mir ritt oder ich auf dem Wind.³⁴

Dies ist eine Schilderung eines Zustandes völliger Versenkung, wie er bei tiefer Konzentration – aber auch in Trance – zu beobachten ist. Die Subjekt-Objekt-Trennung wird aufgehoben, und Ich und Umwelt verschmelzen, eine Selbstvergessenheit ist die Folge. Dies strebt auch die Meditation des Zen an.³⁵ Das Ich löst sich auf und verliert sich im Objekt: Lih Tsu fühlt sich vom Wind hin- und hergetrieben.

Die Anfangspassage des *Nozarashi kikō* kann als Äußerung des

33 Suzuki 1959, S. 258-262. Suzuki bezieht sich auf den Anfangsabschnitt des *Oi no kobumi*, in dem Bashō seine Ästhetik des *fūga* darlegt.

34 zitiert nach: Watts 1961, S. 41

35 Han spricht davon, dass die Übung des Zen darin bestehe, den „[...] Geist zu entinnerlichen, ohne ihn jedoch in ein bloßes ‚Außen‘ zu versenken [...]. Der Geist soll entleert werden zu einer Wachheit und Sammlung ohne Innerlichkeit.“ (Han 2001, S. 67)

Wunsches, sich selbst zu verlieren, gelesen werden. Sie soll zunächst zitiert werden:

Den Vorfahren, von dem gesagt wird, er sei tausend Li gereist, ohne Proviant mit auf den Weg zu nehmen und wäre um Mitternacht im Mondschein in die Leere eingetreten, als Inspiration nehmend, verließ ich im Herbst des Jahres *kinoene* der *Jōkyō*-Ära zum achten Monat mein verfallenes Haus am Fluss, als das Klagen des Windes irgendwie kalt wurde.³⁶

Wie Donald Keene nachweist, paraphrasiert Bashō hier den chinesischen Mönch Kuang Wen, der einen Zustand der Ekstase bei der Betrachtung des Mondes beschreibt (三更月下無何に入 – Keene übersetzt dies als „enter the realm of nothingness under the moon after midnight“³⁷), sowie Chuang Tzu, der einmal gesagt hatte, dass ein Reisender, der tausend Li zu wandern gedenke, doch drei Monate für die Vorbereitung ansetzen solle. Dieser „state of sheer ecstasy“ (wie Yuasa Noboyuki³⁸ übersetzt) dürfte wohl dem des Lieh Tsu recht ähnlich sein.³⁹ Dass in einem solchen Zustand der selbstvergessenen Versenkung Zeit keine Rolle mehr spielt und der Tod quasi überwunden werden kann, untersucht der Psychologe und Zeitforscher Robert Levine. Er beschreibt das Phänomen, dass gerade auf einer Reise die Konzentration auf das Hier und Jetzt und auch das Warten und

36 Meine Arbeitsübersetzung der Anfangspassage des *Nozarashi hikō* (Als Quelle diente die japanische Bashō-Gesamtausgabe *Bashō Zenshū*. Dairokumaki: Kikō, Nikkihen, Haibunhen. Tōkyō: Fujimi Shobō, 1989; S. 53).

37 Keene 1976, S. 81

38 In seiner englischen Übersetzung (Bashō 1966, S. 51).

39 Yuasa schreibt in den Anmerkungen zur eben zitierten Passage: „Bashō is referring to Kōmon (Kuang-wen), a Chinese Priest of the Nansung dynasty (1127-1279). His poem describing a state of ecstasy is collected in *Kōko Fūgetsu Shū* (*Chiang-hu Feng-yüeh Chi*). A similar state of ecstasy is also recorded by Sōshi (Chuang Tzu).“; S. 151. Watts zitiert Chuang Tzu, der in Bezug auf die Erfahrung des Lieh Tsu schrieb, sie ähnele dem geistigen Zustand eines Betrunkenen; vgl. Watts 1961, S. 41-42

Nichtstun leichter fällt.⁴⁰ Levine spricht in Bezug auf Watts davon, dass es eine der „[...] grundlegenden Übungen des Zen- Buddhismus ist [...], das Hier und Jetzt so vollkommen wahrzunehmen, dass die Zeit stillzustehen scheint [...].“⁴¹ Den damit einhergehenden Bewusstseinszustand bezeichnet er als „Flow“, „[...] ein Bewusstseinszustand, in dem man völlig in der gerade ausgeführten Tätigkeit aufgeht. Während dieses ‚Flow‘ stehen die Menschen außerhalb der Zeit und außerhalb ihrer selbst.“⁴² In diesem Zusammenhang beurteilt er den psychischen Zustand als das Erreichen einer „transzendenten ‚Zone‘“⁴³ der Zeitlosigkeit, in der das Verstreichen der Zeit psychisch nicht mehr wahrgenommen wird. In einer solchen „Zone“ der zeitlosen Ewigkeit ist auch der eigene Tod bedeutungslos geworden. Han formuliert die Konsequenzen einer solchen Geisteshaltung:

Man lebt *ganz* vor der Trennung von ‚Leben‘ und ‚Tod‘. Man stirbt *ganz* vor der Trennung von ‚Leben‘ und ‚Tod‘. Die *Sorge* entspringt der Unterscheidung, die auch dem Akt des Urteils innewohnt. Man soll nicht übers ‚Leben‘ hinausblicken, um es als das ganz Andere des ‚Todes‘ zu konstituieren [...]. Diese Geisteshaltung korreliert mit einer singulären Zeiterfahrung. Man weilt *ganz* in der Gegenwart. Diese erfüllte, gelassene Gegenwart ist nicht ins Vorher und Nachher *zerstreut*. Sie blickt nicht über sich hinaus. Sie ruht vielmehr in sich. Diese gelassene Zeit lässt die Sorge hinter sich. Die gestillte Gegenwart unter-

40 Levine 1999, vgl. S. 76-77: „Die Schriftstellerin Eva Hoffmann beschrieb, wie sie während einer langen Reise durch Osteuropa die Bereitschaft der Menschen, die Stille zu akzeptieren, schätzen lernte: ‚Nun warten wir wieder, sitzen uns still gegenüber. Balkanzeit. Wir sitzen, wie Zen-Meister sitzen. Es gibt keine Peinlichkeit, kein hektisches Nicken mit dem Kopf oder beruhigendes Lächeln. Langsam empfinde ich es als seltsam entspannend. Ich gleite hinüber in eine andere Wahrnehmung der Ereignisse, in der man nicht darauf besteht, einen Plan zu erfüllen, sondern auf das wartet, was als nächstes passiert.“

41 ebd., S. 66

42 ebd., S. 82

43 ebd., S. 66

scheidet sich ferner von jenem ‚Augenblick‘, der als ein besonderer Zeitpunkt aus dem Rest der Zeit ausschert oder herausragt. Sie ist eine *gewöhnliche Zeit*.

Ihr fehlt jede Emphase.⁴⁴

Dass Reisen als Methode, aktiv die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod zu führen und ihn gewissermaßen zu ‚überwinden‘, erfolgreich sein kann, soll in Bezug auf Bashō kurz dargestellt werden. Dazu soll Han zitiert werden, der Bashōs Wanderschaft als Ausdruck eines „Nirgendes Wohnens“ im Sinne des Zen bewertet:

Bashō kennt wohl das Diamant-Sūtra, wo von jenem Herzen die Rede ist, das dem Nirgendes Wohnen, Nirgendes-Beruhens entspringt. Auch Dōgen verweist aufs Nirgendes-Wohnen: ‚Ein Zen-Mönch soll wie die Wolken ohne festen Wohnsitz sein und wie das Wasser ohne feste Stütze.‘ Das Wandern als Nirgendes- Wohnen verabschiedet jede Form des Festhaltens. Es betrifft nicht nur das Verhältnis zur Welt, sondern auch das Verhältnis zu sich. Nirgendes-Wohnen heißt zugleich nicht an sich festhalten, nicht in sich verharren, also sich lassen, von sich ablassen, mitten im Vergänglichen auch *sich* vergehen lassen. Diese Gelassenheit ist die Verfasstheit des nirgendes wohnenden Herzens. Wandern heißt auch *sich wegwandern*. Der Mensch, der nirgendes wohnt, ist nicht bei *sich* zu Hause. Er ist vielmehr bei sich selbst zu Gast. Verzichtet wird auf jede Form des Besitzes und des Selbstbesitzes. Weder der Leib noch der Geist sind *mein*.⁴⁵

Für Han bedeutet das Wandern Bashōs ein Wandern „durch die alltägliche Immanenz“⁴⁶. Damit meint er, dass das oben angesprochene „Erwachen zum gegenwärtigen Augenblick“ als eine lebensbejahende, gänzlich diesseitige Haltung, die aber erst durch das spirituelle Wandern fernab des Alltäglichen erlangt werden kann, auch eine Überwindung des Todes beinhaltet.

44 Han 2001., S. 112

45 ebd., S. 85-86

46 ebd., S. 93

Das Nirgends-Wohnen impliziert das Ja zum Wohnen. Aber dieses Wohnen ist durchs Nein des Nirgends bzw. der Leere, durch den Tod hindurchgegangen.⁴⁷ Die Überwindung des Todes charakterisiert Han weiterhin als einen innerpsychischen Perspektivenwechsel, der den Blick von der Vorstellung dessen, was nach dem Tod kommt – also der Transzendenz – auf den jetzigen Moment, das Sein im Hier und Jetzt, also die Immanenz, lenkt:

Im Gegensatz zur *mors mystica* stellt der große Tod des Zen-Buddhismus ein Phänomen der Immanenz, eine immanente Wendung dar. Das Vergängliche wird nicht aufs Unendliche hin transzendiert. Man begibt sich nicht *anderswo*. Vielmehr vertieft man sich ins Vergängliche.⁴⁸

Dieses zenbuddhistische „Erwachen zur Gegenwart“, die singuläre Zeiterfahrung und die „letzte“ Erfahrung der Auflösung des Ich als einer Todeserfahrung⁴⁹ sagen etwas aus über die Möglichkeit, sich tatsächlich auf der Reise selbst zu vergessen. Indem man sich in ihr auflöst, kann man, wenn schon nicht zur Abschaffung des eigenen Todes, so doch – in der psychischen Überwindung der Idee des eigenen Todes – zu einer gelasseneren Haltung ihm gegenüber gelangen:

Wo man *sich* den Tod gibt, wo man sich ent-leert, ist der Tod nicht mehr *mein* Tod. Er hätte nichts Dramatisches mehr an sich. Ich bin nicht mehr an den Tod gefesselt, der *mein* Tod wäre. Es erwacht eine Gelassenheit, eine Freiheit zum Tode. [...] Die zen-buddhistische Freiheit zum Tode entspringt [...] einem gewissen *Ich-bin-nicht*. Verabschiedet wird dabei nicht bloß das ‚egoistische‘ Selbst, sondern die ich- und seelenhafte Innerlichkeit. [...] Der Tod ist hier keine ausgezeichnete Möglichkeit, Selbst zu sein, sondern eine singuläre Möglichkeit, zu einer Selbstlosigkeit zu erwachen, nicht *Ich* zu sein.⁵⁰

47 ebd., S. 95

48 ebd., S. 110

49 Han spricht vom Erleuchtungserlebnis als „Großem Tod‘ des Zen“; Han 2001, S. 108

50 ebd.

Diese – etwas idealistischen – Huldigungen der zenbuddhistischen Todesüberwindung sollten aber nicht davon ablenken, dass es sich bei einem „steten Getriebenwerden“ als etwas, dem man passiv ausgeliefert ist, vielleicht um einen eher unangenehmen Zustand handelt. Dass Bashōs Wanderschaft gar kein romantisch-zenbuddhistisches „Nirgendwo-Wohnen“, sondern ein weniger angenehmes „Nirgendwo-Hingehören“⁵¹ sei und damit auch ‚nirgendwo dazugehören‘ heiße, formuliert Wittkamp, der Bashō so auch als Außenseiter charakterisiert.⁵² Der Dichter selbst schreibt im *Kashima kikō*, er gehöre weder der säkularen noch der klerikalen Welt an:

Ich bin weder ein Mönch noch ein Laie, sondern man muss mich als etwas zwischen Vogel und Maus bezeichnen; ich sollte auf eine Insel, auf der es keine Vögel gibt, übersiedeln.⁵³

Bashō selbst weiß nicht, zu welcher Welt er sich rechnen soll, und auch bei der Selbstbezeichnung ist er sich nicht sicher: ironisch meint er, man solle ihn als etwas bezeichnen, was irgendwo zwischen Vogel und Maus läge.

Das negative psychologische Äquivalent eines solchen „Nirgendwo-Hingehörens“ und einer Unsicherheit über die eigene Identität wäre dann auch die Depersonalisation, ein Zustand der Entfremdung sich selbst gegenüber, bei der das „Gefühl, als hätte man seine Identität verloren [...], das Gefühl, völlig neben oder außer sich zu sein“ und das Gefühl, „innerlich ganz aufgelöst zu sein, wobei die Körpergrenzen zerfließen (fehlende Abgrenzung zwischen Ich und Umwelt, wie dies z.B. bei einer Tiefenentspannung oder Hypnose auftritt [...])“⁵⁴ vorherr-

51 siehe Wittkamp 2003, S. 179

52 ebd., S. 175-179

53 Meine Arbeitsübersetzung aus dem *Kashima kikō* (Der japanische Text in: *Bashō Zenshū*. Dairokumaki: Kikō, Nikkihen, Haibunhen. Tōkyō: Fujimi shobō, 1989).

54 So die Symptombeschreibung des Psychiaters Hans Morschitzky auf www.panik-attacken.de

schend sind.⁵⁵

Nicht umsonst zieht Suzuki die Verbindung von Bashō zu Lih Tsu, der im oben Zitierten eben eine solche – positiv erfahrene – Depersonalisation in Trance beschreibt. Metapher für diesen Zustand des innerlichen Zerfließens, des Schwebens und des Außer-Sich-Seins ist sowohl bei Lih als auch bei Bashō der Wind. „*Fūryū*, ein Ausdruck, mit dem Bashō seine Dichtung bezeichnet, bedeutet wörtlich ‚Windfluss‘“⁵⁶, schreibt Han. Den Wind als Metapher für Depersonalisation zu verstehen, ergibt sich aus dessen fließendem Charakter. Dazu Han:

In der fernöstlichen Kultur, die wohl mehr der Vergänglichkeit und Verwandlung als der Identität und Beständigkeit zugewandt ist, wird das Wort ‚Wind‘ sehr häufig verwendet. ‚Landschaft‘ etwa heißt ‚Ansicht des Windes‘. Statt von der Landschaft müsste man von einer Windschaft sprechen. In dieser fernöstlichen Sicht verliert die Landschaft das Feste, das mit dem Land konnotiert ist. Dafür bekommt sie etwas Fließendes oder Verfließendes.⁵⁷

Was für die Landschaft gilt, dürfte wohl auch für den Identitätsbegriff gelten. Alan Watts erklärt in aller Ausführlichkeit den Identitätsbegriff des Zen, der sich durch eine ständige Wandelbarkeit auszeichnet. Identität ist dabei nichts Festes, sondern wandelt sich ständig. Identität sei

55 Depersonalisation wird als sehr unangenehm erfahren und ist oft von Ängsten begleitet (siehe dazu z.B. die Arbeit von Karl König 1996). Der Zusammenhang von Depersonalisation und Ängsten ist gut untersucht; Morschitzky sieht in der Depersonalisation sogar den Hauptgrund für die bei der sogenannten „Angstneurose“ auftretenden Panikzustände. Morschitzky sieht im „Gefühl, als hätte man seine Identität verloren“, den Grund dafür, dass bei der Angstneurose die Befürchtung auftritt, man werde verrückt. Daher kämen „viele Patienten mit Depersonalisation auf die Idee, sie wären ‚gespalten‘ und glauben oft, schizophren zu werden. Tatsächlich handelt es sich um den ‚neurotischen‘ Vorgang der ‚Dissoziation‘ und nicht um eine schizophrene ‚Spaltung‘.“; vgl. Morschitzky auf www.panik-attacken.de

56 Han 2001, S. 83

57 ebd., Anm. 3 auf S. 83

weniger als Persönlichkeit, sondern vielmehr als eine endlose fließende Aneinanderreihung von jede Sekunde sich verändernden Geisteszuständen zu verstehen.⁵⁸ Richter jedenfalls nennt als Motiv für Extremleistungen neben der „Angst vor Unfreiheit“ auch die „Angst vor der Auflösung des Selbst“.⁵⁹ Wittkamp charakterisiert das Reisen Bashōs als eines, das eher die Selbsterfahrung – im Kontrast zur Fremderfahrung – suche⁶⁰ und schreibt:

Dementsprechend gehen viele japanische Reisen [...] nicht nach außen in die Fremde, sondern nach innen, wo ja, wie viele moderne Arbeiten zeigen, die Fremde erst entsteht.

Reisen zur Überwindung eines inneren Fremdheitsgefühls und einer Angst vor Selbstauflösung wäre dann ein anderes als das aus der gerade besprochenen Motivation, sich selbst zu verlieren. Es wäre dann ein Reisen zur Selbstfindung, das nicht die Entgrenzung und mystische Verschmelzung ins Objekt suchte, sondern im Gegenteil dazu da wäre, seine eigenen Grenzen zu finden. In diesem Sinne könnte auch der Wind bei Bashō nicht als Metapher eines – der inneren Angst vor Begrenzung entspringenden – Wunsches zur Selbstauflösung gelesen, sondern als Versinnbildlichung des psychischen Zustandes des Dichters verstanden werden, wobei jener im Sinne der Entpersönlichung von der Befürchtung gekennzeichnet wäre, sich selbst aufzulösen, seine Identität zu verlieren oder gar verrückt zu werden.

In beiden Fällen – dem Reisen als Mittel zur Selbstauflösung oder als Mittel zur Selbstfindung – hätten wir es aber mit einem Wandern aus einer psychischen Notwendigkeit zu tun, wobei wir wieder beim „steten Getriebenwerden“ wären. Reisen diene in diesem wie in jenem Fall als Kompensationsmöglichkeit für Ängste, die dem „Getriebenwerden“ zu Grunde liegen.

58 vgl. Watts 1961, S. 19-103

59 Richter 1992, S. 132

60 vgl. Wittkamp 2001, S. 448

Literaturverzeichnis

- 尾形 侑『芭蕉とその門流』『日本文学史』第十巻、第十五配本、東京、岩波書店、1962年
- 『芭蕉全集』『第六巻：紀行・日記篇・俳文篇』東京、富士見書房、1989年
- Bashō: *The Narrow Road to the deep North and other Travel Sketches* (translated from the Japanese with an introduction from Nobuyuki Yuasa); London: Penguin Books, 1966.
- Dombrady, Geza S.: *Bashō: Auf schmalen Pfaden durchs Hinterland* (aus dem Japanischen übertragen sowie mit einer Einleitung versehen). Mainz: Dieterich'sche Verlagsbuchhandlung, 2001 (Erstauflage 1985).
- Hammitzsch, Horst: *Zen in der Kunst des Tee-Weges*. Bern, München, Wien: Otto Wilhelm Barth Verlag, verkürzte Neuausgabe 2000 (Erstauflage 1958).
- Han, Byung-Chul: *Philosophie des Zen- Buddhismus*. Stuttgart: Philipp Reclam jun., 2001.
- Herrigel, Eugen: *Zen in der Kunst des Bogenschießens*. Bern, München, Wien: Otto Wilhelm Barth Verlag, 1984.
- Keene, Donald: *World within Walls. Japanese Literature of the Pre- Modern Era 1600-1867*. Tōkyō: Charles E. Tuttle Company, 1976.
- König, Karl: *Angst und Persönlichkeit*. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht, 1996.
- Levine, Robert: *Eine Landkarte der Zeit. Wie Kulturen mit Zeit umgehen*. München: Piper, 1999.
- Morschitzky, Hans: *Depersonalisation und Angstneurose*. www. Panikattacken.de ; Zugriff am 27. 11. 2001.
- Richter, Horst-Eberhard: *Umgang mit Angst*. Frankfurt/Main: Büchergilde Gutenberg, 1992.
- Suzuki, Daisetsu T.: *Zen and Japanese Culture*. New York: Princeton University Press, 1959.
- Ulenbrook, Jan (Hrsg.): *Haiku. Japanische Dreizeiler* (ausgewählt und aus dem Urtext übersetzt). Stuttgart: Philipp Reclam jun., 1995.
- Watts, Alan: *Zen-Buddhismus. Tradition und lebendige Gegenwart*. Reinbek bei Hamburg: Rohwolts Deutsche Enzyklopädie, 1961.
- Wittkamp, Robert F.: Unterwegs im eigenen Land. Japanische Reiseliteratur – Die Erfahrung des Fremden? In: Gössmann, Hilaria/Mrugalla, Andreas (Hrsg.): *11. Deutschsprachiger Japanologentag in Trier 1999*: Band. II;

Martin Kesting

Sprache, Literatur, Kunst, Populärkultur/Medien, Informationstechnik.
Hamburg: Lit Verlag, 2001, S. 443-453.

Ders.: Hyōhaku – das stete Getriebenwerden. Beitrag zu einer Mentalitätsgeschichte des Mittelalters. In: *Nachrichten der Gesellschaft für Natur- und Völkerkunde Ostasiens*, Nr. 173-174. Hamburg: OAG 2003, S. 155-182.