

Buddhismus und Psychotherapie

Vortrag von Oliver Petersen (Gelong Dschampa Tendsin)
auf der Vesakh-Feier 1997 in Berlin

Inhalt:

These

Persönliche Erfahrungen

Westliche Zugangsweisen zum Dharma

Ursachen neurotischer Zugangsweisen im Westen

Dharma geht über Therapie hinaus

Ausblick

Der Referent

Literatur

Zunächst möchte ich mich bei den Veranstaltern dieses gemeinsamen Vesakh-Festes der Berliner Buddhisten für ihre Bemühungen bedanken. Besonders freut mich die gemeinsame Organisation verschiedener buddhistischer Richtungen. Das Auftreten des Buddhismus hier in Deutschland kann ja wohl nur den Sinn haben, dass er die Gesellschaft dabei etwas an Harmonie und Entwicklung herauskommt. Wenn eine Vielfalt an Richtungen gemeinsam harmonisch auftritt, ist das sicher ein gewisses Vorbild für die Allgemeinheit.

Auch in anderer Hinsicht muss man sich fragen, wie der Buddhismus dieser Gesellschaft von Nutzen sein kann und wie umgekehrt die Praktizierenden dieser alten Tradition von westlichen Strömungen unterstützt werden können. Der Austausch zwischen geistigen Bewegungen auf dem Gebiet des interreligiösen Dialogs, der Pädagogik, Physik, Medizin und vor allem der Psychotherapie mit den Buddhisten in Deutschland ist auch tatsächlich bereits sehr intensiv. Die Hoffnungen in unserer Kultur auf eine Bereicherung durch die Lehre des Buddha scheinen recht groß zu sein. Heute werde ich in diesem Zusammenhang besonders die gegenseitige Beeinflussung von Psychotherapie und Buddhismus zum Thema machen.

Dazu möchte ich zunächst eine These aufstellen und diese dann später im einzelnen dahingehend erläutern, was die Psychotherapie für den westlichen praktizierenden Buddhisten in seiner spezifischen kulturellen Situation leisten kann und inwiefern der Buddhismus über die Therapie noch hinausgeht. Schließlich werde ich einen Ausblick auf die zukünftigen Chancen dieser Begegnung versuchen.

These

Sicherlich muss nicht jeder Buddhist unbedingt eine Therapie machen, aber es erscheint mir wichtig, dass jeder Einzelne versucht, seine höchst individuelle Persönlichkeit unter den eigenen sozialen und kulturellen Bedingungen zu erforschen, unter denen er nun einmal im Moment z.B. hier in Deutschland bzw. dem Westen existiert. Ansonsten kann das Problem auftreten, dass die mangelnde Erforschung der eigenen Persönlichkeit in die Religionspraxis hineinwirkt und eine tiefere Erfahrung sowie wirkliche Hingabe, z.B. in der Meditation, behindert und auch entstellen kann.

Mit anderen Worten: Die sogenannten weltlichen Probleme müssen durchaus erst einmal ernst genommen werden, da sonst die Gefahr der Selbsttäuschung besteht. Diese Täuschung kann so aussehen, dass man eine Art „buddhistisches Ego“ entwickelt, obwohl die Lehre des Buddhismus darauf zielt, dass man über eine egozentrische Haltung bzw. eine sehr enge Vorstellung von dem, was man als Person ist, hinauskommt. Wird diese Täuschung vermieden, kann die Praxis des Buddhismus sich voll entfalten und sogar weit über Ziele der Therapie hinausführen.

Persönliche Erfahrungen

Die Grundthese möchte ich nun auch anhand persönlicher Erfahrungen belegen, die mich überhaupt motivieren, mich mit diesem Thema zu beschäftigen. Weshalb ich mir zutraue, über dieses Thema zu sprechen, ist nicht, dass ich auf irgend einem dieser Gebiete - weder dem des Buddhismus noch der Psychotherapie – ein herausragender Experte bin, als vielmehr, dass ich in das Spannungsfeld dieser beiden Traditionen hineingestellt bin. Ich bin recht früh Buddhist geworden und hielt – ehrlich gesagt - Psychotherapie zunächst für herzlich überflüssig, da ich mir ziemlich sicher war, dass der Buddhismus und die großen Weltreligionen die endgültige Ebene der Mystik und der Entwicklung des Geistes darstellen. Ich betrachtete es deshalb nicht als notwendig, mich mit irgendwelchen vorläufigen Formen der Geistesschulung zu beschäftigen.

Auch heute bin ich noch der Überzeugung, dass die alten, tiefen spirituellen Traditionen der Menschheit, und dabei vor allem Indiens, unübertroffen auf diesem Gebiet sind. Sie stammen aus einer Zeit, wo es mit großer gesellschaftlicher Anerkennung verbunden war, wenn man sich der Meditation hingab und den Geist auf einer sehr subtilen Ebene erforschte. Die Menschen schienen damals auch noch sehr wenig Ablenkung gehabt zu haben. So hat es tatsächlich Individuen gegeben, die ihr ganzes Leben der Erforschung des Geistes widmeten - ähnlich wie sich heute Naturwissenschaftler mit der Materie intensiv befassen – und so zu Erfahrungen gelangten, mit denen wir uns meiner Meinung nach im Moment nicht messen können. Sie haben diese Erfahrungen in logisch präzisen Schriften niedergelegt, wie etwa im Buddhismus in der sogenannten Abhidhamma-Literatur, in der die Psychologie dieser Lehre enthalten ist. Vor allem aber hatten sie authentische meditative Erfahrung, die nicht eine bloße philosophische Spekulation war. In dieser Hinsicht glaube ich, dass diese Epoche wirklich eine ganz besondere Tradition darstellt, die es sich heute im Westen lohnt zu studieren. Die westliche Psychotherapie und der Buddhismus sind natürliche Gesprächspartner in dieser Zeit geistigen Vakuums. Beide beschäftigen sich mit dem Leiden der Menschen und sehen den Schlüssel zu dessen Überwindung im Geist.

Die westliche Psychotherapie ist allerdings recht jung und verfügt nicht über derartige Erfahrungen sehr tiefer Ebenen des Geistes und über meditative Methoden, die durch Generationen verifiziert wurden, wie die indische Tradition. Deshalb fragen sich viele westliche Buddhisten: „Warum soll ich mich überhaupt damit beschäftigen. Es geht ja doch nur um all diese unreinen, unerfreulichen Ebenen des Geistes. Die lässt man doch am besten beiseite und beschäftigt sich lieber mit den reinen, hohen Ebenen der Meditation.“ Einige etwas unerfahrene Leute denken sogar, dass die Therapie nur für „Verrückte“ gedacht ist, die mit dem Leben nicht zurechtkommen.

Für mich persönlich war es so, dass trotz dieser anfänglichen Überzeugungen nach über 10 Jahren der Praxis des Buddhismus bei mir Probleme auftraten, die ich dann mehr in der Psychotherapie des Westens beschrieben fand als in den klassischen Dharmatexten. Das hat mich schon nachdenklich gemacht und ich merkte, dass ich allein mit der traditionellen

Ausübung des Dharma diese Schwierigkeiten nicht lösen konnte. Im Kopf war mir das ganze System des Buddhismus bis hin zur Erleuchtung vollkommen klar. Ich hatte sozusagen auf alles eine Antwort parat. Es gibt wenige Fragen, auf die die buddhistische Philosophie nicht irgendwie antworten könnte. Diese Tatsache bedeutet aber nicht, dass der Antwortende auch so sicher ist bzw. voll realisiert hat, worüber er spricht und es im täglichen Leben einbringt.

Das Gegenteil kann der Fall sein. Ich zumindest war - in einer bestimmten Phase - außerhalb dieser buddhistischen Maske recht unsicher. Ich kann sogar sagen, dass ich gar nicht richtig mit anderen Menschen in Kontakt war – wie man in der Gestalttherapie sagt. Jedenfalls zeigte sich durch unmittelbare Erfahrungen, dass ich in Krisensituationen nicht so stabil war, wie ich es mir nach vielen Jahren buddhistischer Praxis vorgestellt hatte. Noch ausschlaggebender für eine persönliche Wende wurde die Tatsache, dass mein Körper rebellierte. Er zeigte einfach Störungen, die offenbar von einer Ebene meines Wesens ausgelöst wurden, die ich mit rein rationalen Erwägungen nicht beeinflussen konnte. Es traten Verspannungen, irrationale Ängste, Verdauungs- und Schlafprobleme und Herzsymptome auf, die mich lähmten und den Gang meiner gewollten Aktivitäten veränderten.

Diese Vorgänge machten mir mit der Zeit bewusst, dass meine tieferen Probleme durch diese lange Beschäftigung mit den Idealen des Buddhismus offenbar nur überdeckt wurden. Aus meiner heutigen Sicht ist das nicht die Schuld des Dharma, sondern meines damaligen Umgangs damit. Ich bin heute dankbar dafür, da es offenbar diese tiefere Weisheit im unbewussten gibt, die in therapeutischen Zusammenhängen geschildert wird, durch die es an einem Punkt der geistigen Erstarrung der Körper übernimmt, Warnsignale zu geben, damit man nicht immer weiter in eine Sackgasse hineingeht. Es ist erstaunlich, dass uns eine innere Kraft die

Energie entzieht, in einer Richtung weiterzumachen, in der es nicht sinnvoll ist – ohne dass wir das vom Kopf her steuern können. Wenn wir auf diese Signale dann aber nicht hören, kann es sicherlich zu ernsthaften Gefahren kommen. Ich bin heute sehr froh, dass diese Krise eingetreten ist und mein Leben verändert hat – so schmerzhaft diese Zeit auch war. Die Erfahrungen mit diesen Prozessen lassen mich glauben, dass keine echte spirituelle Entwicklung ohne Krisenphasen möglich ist und dass es notwendigerweise eine längere Zeit braucht, sich aus solchen Zuständen wieder zu befreien, wenn sie zum Wachstum beitragen sollen.

Aufgrund dieser Erfahrungen habe ich aber nicht mit der Dharmapraxis aufgehört oder gar das Vertrauen in den Buddhismus verloren. Ein Freund sagte dazu einmal: „Du brauchst ja nicht das Haus abzureißen, denn du kannst es neu einrichten.“ Diese neue Inneneinrichtung habe ich dann tatsächlich im Zusammenhang mit der Psychotherapie vorzunehmen versucht. Der Buddhismus setzt nämlich, so wie ich ihn kennengelernt hatte, auf sehr hohen Ebenen an, für die ich damals wahrscheinlich noch gar nicht reif war.

Ich spreche von diesen Dingen nicht, weil ich einen interessanten Einzelfall beschreiben oder meine persönlichen Erlebnisse darstellen möchte. Im Gegenteil, das Auftreten solcher Probleme scheint keine Ausnahme zu sein, sondern eine Erfahrung einer ganzen Generation westlicher Buddhisten, die sich als erste mehr oder weniger auf die buddhistische Praxis eingelassen haben. Kollegen und Freunde sagen mir oft, dass sie ähnliche Entwicklungen durchlaufen haben, und auch in vielen Büchern von Praktizierenden habe ich ähnliches gefunden.

Westliche Zugangsweisen zum Dharma

Welche Ausgangsposition ist es nun, die wir Menschen im Westen haben, die zu solchen Problemen bei der Aufnahme des Dharma führen, obwohl wir tatsächlich mit einer sehr reinen und kraftvollen Lehre in Kontakt treten? Ich bin immer wieder äußerst glücklich und zugleich erstaunt, dass es eine so tiefgründige Lehre in unserer aufgewühlten Welt gibt. Wenn jedoch in der Zugangsweise etwas nicht stimmt, kann die beste Lehre einem selber nicht nützen. Allgemeingültig kann man natürlich nicht sagen, wie sich westliche Schüler dem Dharma nähern. Tendenziell ist es m.E. aber so, dass gerade die begabten Schüler sich zunächst sehr intellektuell damit auseinandersetzen. Deshalb ist der Buddhismus auch für viele gebildete Menschen sehr attraktiv, da er eine sehr rationale Ebene hat und vielen intellektuell befriedigender erscheint als andere mehr mythisch angelegte Religionen.

Tatsächlich erschöpft sich der Buddhismus jedoch nicht im Intellektuellen. Das Gebet, die Hingabe und die Meditation sind ebenfalls wichtig. Die Lehre in dieser Hinsicht auf sich einwirken zu lassen, fällt westlichen Menschen oft schwerer, als die Struktur zu verstehen. In kürzester Zeit haben wir das Konzept des Buddhismus verstanden - offenbar viel leichter als viele Asiaten. Die Praxis der Asiaten sieht eher so aus: Sie fangen an einer Stelle an, geben sich dem ganz hin und machen gewisse Erfahrungen. Sie verstehen aber oft nicht sogleich den Zusammenhang.

Das ist bei uns ganz anders. Wir scheinen die neuartige Fähigkeit entwickelt zu haben, Herz und Kopf, bzw. Intuition und Verstand voneinander zu trennen. Das ist ein Resultat unserer Kultur, das es wahrscheinlich so in anderen traditionellen Kulturen nicht gegeben hat, und diese Reaktionsweise ist auch heute in anderen Teilen der Welt nicht so stark ausgeprägt, obwohl sie sich mit der Globalisierung weiter ausbreitet. Ebenso sind wir in der Lage, über Dinge zu reden, ohne wirklich in Kontakt mit den Inhalten zu sein, über die wir reden. Menschen, die sehr rational veranlagt sind, weisen auch die Tendenz auf, dass sie zynisch reagieren oder sehr starke Skepsis auf die Religion richten, um sich selbst von diesen eigentlich sehr bewegenden Inhalten distanziert zu halten. Diese intellektuelle Fähigkeit und skeptische Distanz ist m.E. durchaus eine hervorragende Grundlage für ein begründetes, tiefes Vertrauen. Solange diese Haltung aber Selbstzweck bleibt und nicht in andere Fähigkeiten integriert wird, macht sie tiefere Erfahrungen unmöglich.

Wer sich auf diese einseitige Weise mit dem Buddhismus beschäftigt, wird über Jahre hinweg keine echte Veränderung seines spirituellen Wesens wahrnehmen, obwohl er nach außen hin „seine Pflicht getan“ haben mag. Viele westliche Schüler leiden darunter, dass ihnen das tägliche Gebet wie eine Pflichtübung erscheint. Sie haben bei eilig genommenen Initiationen Verpflichtungen angenommen, die sie auch ähnlich wie eine Arbeitsleistung ausführen, ohne einen echten Bezug zu spüren. Dieser traurige Zustand ist eine Folge von Praxis ohne echte Hingabefähigkeit. Ich glaube, im Westen besteht die Tendenz dazu, Prozesse sehr stark kontrollieren oder planen zu wollen. Das führt dann natürlich dazu, dass es sehr schwer ist, sich hinzugeben und vertraute Wege loszulassen.

Hinzu kommt, dass buddhistische traditionelle Lehrer wenig geneigt sind, sich stark auf persönliche Dinge einzulassen. Sie geben uns die Lehre, die im Grunde ja vollkommen ist. Doch die speziellen Familienverhältnisse oder das, was den Schüler gerade persönlich bewegt, interessiert sie nicht sehr. Sie haben zumeist auch infolge von Sprachproblemen wenig Erfahrung, mit den aus unserer Kultur erwachsenen Problemen umzugehen. Ich glaube, die Situation, wie ich sie gerade versucht habe zu schildern, ist den meisten Lehrend – so spirituell hoch entwickelt sie auch sein mögen – nicht in vollem Umfang klar. Diese Fähigkeit, sich intellektuell von Inhalten abzuspalten, ist für sie schwer nachvollziehbar, da sie nicht in dieser entfremdeten Situation aufgewachsen sind.

Im Westen, der die Selbstdarstellung bzw. die Imagebildung sehr fördert, besteht die große Gefahr, auch den Dharma zu benutzen, um sich ein anziehendes Image zu geben. Die Egozentrik sucht sich immer neue Felder der Betätigung. Der Widerstand gegen eine innere Veränderung wird oft gerade dann am größten, wenn man auf wirkungsvolle Gegenmittel gegen diese Haltung trifft. Das heutige Hauptproblem in der Therapie ist der Narzissmus. Nach meinem Verständnis ist der Narzissmus eine Haltung, bei der jemand z.B. in der Jugend erlebt, dass er sich so, wie er nun einmal ist, nicht angenommen fühlt bzw. nicht die nötige Wärme von seinen Bezugspersonen erfährt. Daraufhin entwickelt er ein möglichst grandioses Schein-Selbst, das hervorragende Eigenschaften nach außen darstellt.

Innerlich weiß eine solche Person natürlich bewusst oder unbewusst, dass sie nicht so grandios ist, wie sie sich darstellt. Dadurch entsteht eine immer größere Schere zwischen dem, was man ist und dem, was man nach außen hin darstellt.

Folgeerscheinungen einer solchen psychischen Situation können starke Schuldgefühle und auch Angstzustände sein, da ja die Gefahr der Aufdeckung der Täuschung zunehmend präsent ist. Während also nach außen diese schillernde, großartige Persönlichkeit erscheint, spielt sich hinter der Fassade oft das Elend der Selbstablehnung ab, weil man nicht dafür geschätzt wird, was man ist.

Freud verstand den Narzissmus als Selbstliebe. Ich möchte ihn aus buddhistischer Sicht eher als Selbstsucht interpretieren. Es kommt nun zu Problemen, wenn eine narzisstisch gefärbte Person sich für Buddhismus interessiert, der ja tatächlich gewaltige Konzepte von Vollkommenheit hat. So kann man ihn scheinbar sehr gut benutzen, um sein narzisstisches Selbst weiter aufzublähen. Damit sind wir dann allerdings nicht bei buddhistischer Praxis, sondern seinem Gegenteil in Form von völlig falsch verstandener „Selbstverwirklichung“. Wahre Selbstverwirklichung bedeutet in jeder Religion den Abbau der Selbstbezogenheit, nicht deren Verherrlichung.

Die erwähnte Haltung der Selbstablehnung scheint im Westen ungewöhnlich ausgeprägt zu sein. Ich weiß von einer Begebenheit, bei der Therapeuten mit dem Dalai Lama zusammenkamen. Ein Therapeut wies darauf hin, dass viele seiner Klienten stark unter Selbstablehnung litten. Der Dalai Lama fragte ihn: „Geht Ihnen das auch manchmal so?“ Der Angesprochene bejahte, dass er solche Stimmungen kennen würde. Daraufhin fragte der Dalai Lama reihum und bekam überall die Reaktion, dass fast alle unter einem negativen Selbstbild litten. Darüber war er zutiefst erstaunt, denn das kannte er von den Tibetern offenbar nicht. Die Tibeter neigen eher dazu, sich zuviel zuzutrauen und stolz zu werden. Im Umgang mit solchen Persönlichkeitstypen hat der Buddhismus dann auch viele Mittel gegen den Stolz entwickelt, damit man lernt, sich nicht über andere zu stellen. Mit solchen Formen der von Narzissmus ausgelösten Selbstverachtung sind die Lehrer wohl erstmals in großem Umfang konfrontiert.

Narzisstische Prägungen können natürlich auch zu starken Aggressionen führen. Paradoxe Weise entwickeln sich Schuldgefühle und Aggressionen besonders stark, wenn man mit diesem narzisstischen Selbstbild in der Gesellschaft Erfolg hat. Der Graben zwischen dem, was man vorgibt zu sein, und dem, was man ist, wird immer größer und damit auch die Reizbarkeit.

Ein weiteres Merkmal der westlichen Kultur, das mit mangelnder Selbstachtung und geringer Verbundenheit mit den inneren Qualitäten zu tun hat, ist das ausgeprägte Leistungsdenken. Wenn es sich in der buddhistischen Praxis auswirkt, arbeitet man z.B. bis zur Erschöpfung für

ein Dharmazentrum. Ähnlich wie eine Firma versucht man zu expandieren und immer mehr Anhänger zu gewinnen und macht Erfolge in dieser Hinsicht zur Meßlatte der eigenen Tugend. 'Ein solch oberbächliches Erfolgsdenken kann aber nicht die buddhistische Ausrichtung sein und führt höchstens zu kurzfristigen Befriedigungen. Natürlich ist nichts dagegen zu sagen, dass Zentren wachsen und jeder Verein engagierte Helfer braucht. Wenn man aber den mittleren Weg verläßt und die ganze eigene Aktivität in die Promotion des Vereins fließt, wird man nach vielen Jahren zwar feststellen, dass sich das Zentrum womöglich tatsächlich in einem gewissen Ausmaß ausgedehnt hat, man selbst jedoch nicht wesentlich gewachsen ist, sondern im Gegenteil die innere Unstetigkeit zugenommen hat. Eine andere Methode, die eigenen problematischen Persönlichkeitsanteile auszublenden, ist es, sich scheinbar völlig Kir den Lama aufzuopfern. Ein Kennzeichen, dass es sich nicht um eine authentische, die Egozentrik abbauende Praxis handelt, besteht darin, dass eine solche Person an der Macht des Lamas partizipieren möchte. Dabei distanziert sie sich zunehmend von anderen Schülern und Fremdgruppen und behandelt andere keineswegs freundlich, sondern zumeist vorwurfsvoll und anmaßend. In diesem Zusammenhang können sich im Umkreis großer Lehrer merkwürdige verhärtete Strukturen etablieren. Der Lama wird im Zuge dieser Entwicklung zu einem Idol, zu dem kein echter Bezug mehr stattfindet. Dadurch wird es ihm schwer fallen, seine Schüler im Dharma positiv zu beeinflussen.

Der Leistungswahn des Westens kann auch in spirituellen Zentren eine Atmosphäre des Aktivismus schaffen. Im Gegensatz zu dieser Übereffizienz scheint in Asien das Problem der Bequemlichkeit im Vordergrund zu stehen. Für jemanden, der zu faul ist, den Dharma zu studieren und zu praktizieren, ist natürlich ein gewisser Druck vonnöten. Wenn sich Menschen im Westen entschlossen haben, Dharma zu praktizieren, ist es selten, dass sie bequem sind. Meistens sind sie eher überaktiv. Im Dharma gibt es dafür auch einen Ausdruck, nämlich den der „Faulheit der sinnlosen Aktivität“. Von den drei Arten der Faulheit, die in den Schriften beschrieben werden ist das eine Haltung, die wir heute „Workaholic“ nennen. Eine solche Form der Aktivität entspringt mehr der Angst davor, zur Ruhe zu kommen und dann den Leiden des Daseins direkt ins Auge blicken zu müssen, als dem Nutzen der Handlung für das tiefere Glück von einem selbst und anderen. Dieses Fluchtverhalten kann man in einem Zentrum genauso ausleben wie in einem Konzern. Dharmapraxis dagegen reduziert Überflüssige Aktivitäten, stellt sich dem Leiden der Gegenwart und geht an seine geistigen Wurzeln. Die in diesem Prozess auftretenden Krisensymptome infolge des Zusammenbruchs des bisherigen getäuschten Selbstbildes sind Voraussetzung für die Entwicklung einer realistischeren Haltung. Der äußere Erfolg dagegen kann niemals befriedigend und stabil sein. Je mehr man sich damit identifiziert, umso größer wird die Gefahr eines Zusammenbruchs. Oft macht dann erst diese zumeist durch den Körper herbeigeführte Krise die Chance eines Neuanfangs möglich.

Die narzisstische Haltung führt zu einer ständigen Anspannung. Stets sind da neue Projekte, die man vorantreibt, und dauernd muss man ein strahlendes Äußeres zeigen. Da bleibt natürlich wenig Energie und Zeit für kontemplative Übungen übrig, mit denen man ja auch andere gar nicht beeindrucken kann, weil sie sich im Inneren abspielen.

Im Westen werden viele Jugendliche dahingehend erzogen, etwas Besonderes sein zu müssen. Ohne Beschäftigung mit Therapie weiß man nicht viel über die Vorgänge in der frühen Kindheit und wie sie das Verhalten des Erwachsenen prägen. So können ungelöste Konflikte sich ungehindert zu Projektionen und Übertragungen in der geistigen Gemeinschaft auswirken. Der spirituelle Überbau verhindert dabei die Aufdeckung der eigenen Persönlichkeitsstruktur noch mehr als in anderen sozialen Umfeldern. Wenn man sich damit beschäftigt, wird man eventuell Vater, Mutter, Geschwister etc. in der spirituellen Gemeinschaft wiederfinden und

erleben, wie man Verhaltensweisen und Ängste wiederholt. Zunächst ist es wichtig, sich dessen bewusst zu werden, ansonsten wird man diese Konflikte naiv ausagieren, was zu großen Spannungen und Überreaktionen führen kann.

Neurotische Strukturen gibt es in jeder Gesellschaft und entsprechend überlagern sie die Dharmapraxis. Allerdings scheinen diese Neurosen im Westen extrem häufig aufzutreten und auch teilweise in anderem Gewand als etwa im Osten. So gibt es z.B. eine große Häufung psychosomatischer Störungen. Diese zumeist auf Muskelverspannungen und Ängsten basierenden Zustände erschweren es ebenfalls, in tiefere Meditation einzutreten. In den traditionellen Schriften werden solche Hindernisse nicht erwähnt. Sie scheinen mit der Überkonzeptualisierung, der Überlastung und Überreizung im Westen zusammenzuhängen. In deren Gefolge wird auch sehr viel aufgeregt geredet, was nicht zur Klärung beiträgt, sondern weiter erschöpft. Im Zustand solcher Verspannung schwindet der Kontakt mit den eigenen Gefühlen des Herzens, mit dem eigenen Körper, dem Atem, ja mit der Gegenwart überhaupt. Ständig beschäftigt man sich mit Schuldgefühlen und Hoffnungen, mit der Vergangenheit oder Zukunft. Sucht- und Missbrauchsproblematiken können für zusätzlichen Stress sorgen, der auch nicht „wegmeditiert“ werden kann, sondern zunächst bewusst gemacht werden muss. Anderenfalls wird er in späteren Phasen immer wieder auftreten. Das Empfinden des Aufgehobenseins in der Realität weicht einem Gefühl der Abgetrenntheit, das in einem Teufelskreis zu weiteren Anspannungen, Blockaden und Ängsten führt. Im Inneren korrespondiert diese körperliche Anspannung mit der speziellen Krankheit unseres Jahrhunderts – einem Gefühl innerer Leere und Unlebendigkeit, obwohl man mit zahllosen Dingen beschäftigt ist.

In dieser Situation ist es sicherlich nicht sinnvoll, einfach eine fremde, weniger entfremdete Kultur in ihren äußerlichen Ausprägungen nachzuahmen, anstatt die Essenz der Religion zu ergreifen. Unter Dharmapraktizierenden wird sehr gern in vorgefertigter Terminologie gesprochen, möglichst noch in einer fremden Sprache. Es geht sogar soweit, dass Deutsche englische Ausdrücke für Aktivitäten benutzen, die man im Deutschen auch ausdrücken kann. Anstatt Niederwerfung hört man dann von „Prostration“, anstatt Opfergabe wird „Offering“ gesagt. Damit distanziert man die wirksame Kraft dieser Übungen von sich. Man muss sich nicht so sehr auf die Religion einlassen, wenn man in einer fremden Sprache damit umgeht. Viele bevorzugen z.B. die tibetische Rezitation. So schön diese tatsächlich ist, kann diese Form doch auch zu einer Vermeidung der wirksamen Mittel der Religion führen.

Der tiefere Hintergrund dürfte sein, dass, sobald die Dharmapraxis wirklich greift, Ängste vor Vernichtung auftreten. Wir sind seit langer Zeit daran gewöhnt, unsere Selbstsucht und das Greifen nach einem unabhängig existierenden Selbst als unsere Beschützer aufzufassen. Die Essenz jeder Religion ist es, diese zu vermindern, wodurch es zu Widerstandsreaktionen kommt. Da der spirituelle Prozess tatsächlich eine Art Tod darstellt, ist die aufkommende Angst vor dem Ungewohnten und die entsprechenden Reaktionen darauf durchaus verständlich. Im Zen-Buddhismus wird dieser Tod der bisherigen Konditionierung sogar als „großer Tod“ bezeichnet - also als noch gravierender als der „kleine Tod“ des Körpers.

Jede Form des Buddhismus bringt dabei unterschiedliche Missinterpretationen und Vermeidungsstrategien mit sich. Während der große Pantheon des tibetischen Buddhismus Größenvorstellungen narzisstischer Prägung auslösen kann, zieht die mehr asketische Theravada-Form zwanghafte Persönlichkeiten mit der Tendenz zu Schuldgefühlen und Unterwürfigkeit an. Im Zen-Buddhismus dagegen gibt es die Möglichkeit zum Rückzug in isolierte, nicht verbalisierte Meditation. Missverstanden kann diese Form der Praxis zur Vermeidung von menschlichen Beziehungen führen, weil man dabei auftretende mögliche

Verletzungen fürchtet. Überhaupt zeigen Menschen, die sich Buddhisten nennen, teilweise auch überraschend unsoziales Verhalten. Sie kümmern sich einfach nicht darum, was um sie herum vorgeht, und meinen, das wäre eine spirituelle Einstellung. Aus therapeutischer Sicht sind das mehr schizoide Züge, die sich dort ausprägen. Ein Mensch mit dieser aus fischen Verletzungen resultierenden Struktur möchte ohnehin nicht so nahe mit anderen und den eigenen Gefühlen in Kontakt kommen, da ihm die Gefahr erneuter Kränkung zu groß erscheint. Er wird es dann dankbar annehmen, wenn er die ganze Zeit auf dem Kissen sitzen kann und nicht mehr mit anderen sprechen oder in Beziehung treten muss. Eine recht kalte und gefühllose Haltung wird dabei subjektiv als Achtsamkeit erlebt.

Wenig menschlich erscheint es mir auch, wenn diejenigen, die die buddhistische Etikette bereits kennen, Unerfahrene spüren lassen, dass sie nicht so recht wissen, was sich gehört. So entsteht sektenhafte Ausgrenzung. Auch die Überheblichkeit gegenüber anderen religiösen Praktizierenden ist nicht selten und könnte sehr gefährlich für die Beziehungen der Christen und Buddhisten in unserem Land werden. Letzteres tritt gerade dann auf, wenn die alten Bindungen an die ursprüngliche Religion nicht wirklich verarbeitet wurden. In dem Zusammenhang ist die Gefahr eines Religionswechsels wirklich nicht gering zu achten. Die prägenden Einflüsse der Vergangenheit einfach nicht mehr wahr haben zu wollen, kann zu Abspaltungen führen und sich zu späteren Verunsicherungen auf dem neuen religiösen Weg auswirken, wenn sich die Zweifel eruptiv bemerkbar machen.

Andere Menschen, die sehr freudlos leben, meinen, das wäre Entsagung. In buddhistischen Zentren kann es vorkommen, dass alles Unkontrollierbare, wie etwa Kinder, Tiere oder die Natur überhaupt als irritierend empfunden werden. Für einen Asiaten ist es durchaus sinnvoll, gelegentlich irgendwo hinzugehen, wo nicht so viele Kinder oder Tiere sind, da er sowieso eine enge affektive Beziehung zu ihnen hat. Die Trennung von diesen potentiellen Störungen ist für den, der keine Angst vor ihnen hat, sicherlich sinnvoll. Wenn aber aus einer Situation der Naturentfremdung so agiert wird, können die Gefühle der Isolation noch zunehmen. Gerade Kinder und Tiere können uns korrigieren, da man sie nicht täuschen kann. Erwachsene können wir mit dem, was wir reden, oberflächlich ganz gut täuschen. Kinder und Tiere aber interessiert gar nicht, was wir reden. Sie spüren nur, ob wir von Herzen mit ihnen in Kontakt sind oder nicht. Das beängstigt natürlich Menschen, die mit dem Dharma eben nicht auf die Weise umgehen, dass sie sich wirklich darauf einlassen.

Überall auf der Welt gibt es sicher die Haltung, sich sehr stark an Regeln und Ritualen festzuhalten. Ich habe natürlich nichts gegen Regeln und Rituale, wenn sie richtig verstanden werden. Aber wenn man meint, ihre bloße äußerliche Befolgung würde schon das Heil bringen, kann das eine große Gefahr bedeuten, vor allem wohl für zwanghafte Charaktere. Die Ethik, die kein Selbstzweck, sondern ein Mittel zu innerer Freiheit sein sollte, führt dann nur zu Gebundenheit, Angst und Intoleranz nach innen und außen.

Das narzisstische Problem in bezug auf den Buddhismus habe ich allgemein bereits als zentrales Hindernis dargestellt. Im Detail wird sich der narzisstisch geprägte Schüler an Konzepten wie der Buddha-Natur, an Allmacht oder Allwissen des Buddha orientieren und dies selber auf schnellstem Wege realisieren wollen. Wohl gemerkt – das eigene konditionierte Ego möchte diese Zustände natürlich erreichen. Es geht dabei nicht darum, ein Buddha zu werden, der jenseits der Egozentrik steht. Es handelt sich mehr darum, die eigene angenommene Überlegenheit für jeden deutlich sichtbar zu machen und einen Zustand der Unverletzbarkeit zu erreichen. Vielleicht hält man sich insgeheim sowieso für vollkommen und meint, das anderen lediglich bewusst machen zu müssen. Konzepte des Leidens und der Mühe auf dem langen Pfad erscheinen Personen mit dieser Struktur nicht sehr attraktiv.

Westliche Menschen sind allgemein oft sehr zielorientiert und konzentrieren sich daher auch sehr stark auf das Sammeln von Verdienst, so wie man Geld sammelt. Diese Konzepte von Verdienst und Zielorientiertheit im Dharma sind – so glaube ich - für Asiaten oft sehr wertvoll. Nur wenn sie in ein Umfeld kommen, wo Menschen sowieso extrem zielorientiert oder an das Ansammeln von Besitz gewöhnt sind, können sie zu einem Problem werden. Diese sinnvollen Konzepte können wiederum missbraucht werden. Es geht dabei niemals darum, dass die Dharmakonzepte an sich schlecht sind. Es geht mir nur darum, bewusst zu machen, dass es zu Entstellungen der Lehre kommen kann, wenn man seine eigene psychische Struktur nicht erforscht hat und dann auf diese heiligen Dinge trifft. Auf der Grundlage dieses Wissens aber ist dann eine ehrliche Praxis möglich.

Nicht von der Hand zu weisen ist sicherlich, dass Ängste im Umgang mit der eigenen Sexualität und Aggression zur Verleugnung dieser Antriebe führen können. Dabei wird diese Verdrängung dann möglicherweise als Reinheit und Sanftmut gedeutet. Wenn diese Kräfte später dann doch an die Oberfläche treten, zeigen sie sich oft in eruptiver, schwer zu verarbeitender Form. Das religiöse Konzept der Reue bzw. Beichte, also einer Einsicht in die Fehler der Vergangenheit, kann als Aufforderung zur Selbstverdammung aufgefasst werden. Der Buddha aber hat Schuldgefühle eindeutig als Hemmung bezeichnet, die die Intensität der Konzentration schwächen. Ein dem Depressiven zuneigender Typus tendiert dazu, die Einstellung der Demut und der Freigebigkeit misszuinterpretieren, und seiner eigenen Persönlichkeit und seinen Bedürfnissen keinen Freiraum zu lassen. Damit wird zwischen der Leidenschaft der Begierde und legitimen Wünschen nach Glück nicht korrekt unterschieden.

Ein nach therapeutischem Vokabular mehr hysterisch veranlagter Mensch wird sich schwer abgrenzen können und die Symbiose suchen, die ihm z.B. im Konzept von Bodhicitta im Dharma vorhanden zu sein scheint. Das buddhistische Wissen um die Verbundenheit der Wesen wird als völlige Auflösung des Individuums mißinterpretiert. Sehr verbreitet in spirituellen Kreisen ist auch die Selbstdarstellung mit Hilfe eines ständigen Lächelns. Tatsächlich ist es wunderbar, wenn jemand lächelt. Nur wenn man feststellt, daß jemand sehr viel Anstrengung aufbringt, den ganzen Tag zu lächeln, dann ist die Grundlage dafür sicher nicht die gleiche, wie bei dem entspannten Lächeln der Lamas und Buddhas. Es wäre auch in diesem Fall hilfreicher, sich nicht so anzustrengen und ganz normal zu sein. Dann wird man auch die Energie bekommen, die zu einem echten Lächeln führt.

Es gibt in der Realität nur Annäherungen an die in der Therapie etwa von Riemann oder Lowen beschriebenen neurotischen Charakterformen. Trotzdem neigt der Einzelne zumeist einer Haltung mehr zu und sucht sich bestimmte Dhanaakonzepte bevorzugt heraus, um sie in seiner Struktur entstellt auszuüben. Aus der Selbsterkenntnis dieses Musters kann man für die Selbstbeobachtung viel gewinnen. Diese Erkenntnis sollte natürlich nicht dazu führen, sich selbst und andere festzulegen, da eine Veränderung jederzeit möglich ist.

Ein mehr rigider Typus wird sich im Dharma sehr pflichtbewußt verhalten und vor allem auf Perfektion aus sein. Gerade deutsche Buddhisten neigen dazu, alles hundertprozentig machen zu wollen. Meine Lehrer wundern sich immer darüber, daß wir meinen, daß ein Erfolg zu hundert Prozent im Samsara möglich ist. Ein erfahrener Buddhist sollte eigentlich wissen, daß alle Dinge befleckt sind und damit auch unsere Aktivitäten. Dennoch versuchen wir es immer wieder, was natürlich zu großen Enttäuschungen, Streß und Nervosität führt.

Was auch passieren kann, ist, daß man Dharma lehren möchte, um überhaupt wahrgenommen zu werden. In dieser Hinsicht sollte ich mich auch einmal mehr prüfen. Soviel zu dem, was ich manchmal „Extra-Samsaras“ im Westen nenne, wobei die Liste natürlich keinen Anspruch

auf Vollständigkeit besitzt. Ich glaube tatsächlich, daß wir bei der Dharmapraxis bestimmte Probleme aufweisen, die so in den klassischen Schriften nicht bekannt sind. Die anderen, in den Schriften beschriebenen Haltungen haben wir natürlich auch. Grundsätzlich sehe ich weniger die klassischen Hindernisse des Stolzes und der Bequemlichkeit, dafür aber ein verstärktes Auftreten der Selbstablehnung und Überaktivität. Das Auftreten des egozentrischen Mißbrauchs religiöser Lehren ist ganz natürlich und sollte mit Humor und Selbstakzeptanz behandelt werden. Unverzichtbar ist aber Bewußtwerdung der Realität dieser Vorgänge. Wenn man sie dann in Zukunft wahrnehmen lernt, ist ihre Kraft schon stark geschwächt. Achtsames Betrachten wirkt dabei als ein mittlerer Weg zwischen Verdrängen und Ausagieren.

Ursachen neurotischer Zugangsweisen im Westen

Welche kulturellen Wurzeln haben diese „Extra - Samsaras“? Ich denke, daß unsere arbeitsteilige, technische Arbeitswelt eine Bedingung für diese und andere Entfremdungssymptome bildet. In unserer Kultur ist die Person einem großen Streß ausgesetzt. Es kommt dabei häufig zu Verletzungen und zu Abwehrmaßnahmen gegen weitere Verwundungen. Die ganze Atmosphäre von Konkurrenz und Überzivilisation, von ständigem Funktionieren und Leistenmüssen führt dazu, daß man Gefühle praktisch abschalten muß, damit die eigenen tieferen Bedürfnisse diese Aktivitäten nicht behindern können. So meint man, weiter funktionieren zu können und hofft, Anerkennung und Sicherheit zu finden.

Außerdem glaube ich, daß die Familienstruktur in Asien anders ist als bei uns. Bei uns herrscht die Kleinfamilie vor. Nicht nur, daß die Großfamilie aufgelöst ist; auch die Kleinfamilie steht bereits unter großem Druck und zeigt als Bezugsrahmen Auflösungserscheinungen. Das führt dazu, daß nur wenige Bezugspersonen vorhanden sind, die eigene Probleme auffangen können. Bei uns erlebt man bereits ein schweres Trauma, wenn die Beziehung zu einem wesentlichen Familienmitglied, z.B. Mutter oder Vater, gestört ist.

In anderen Kulturen ist es tendenziell anders. Wenn man sich mit einer Person nicht so versteht, kann man sich immer noch mit vielen anderen Mitgliedern der Gesellschaft arrangieren und diese Lücke ausgleichen. Beziehungen sind auch im Erwachsenenalter nicht so einseitig auf eine oder zwei Personen ausgerichtet. Erschwerend kommt hinzu, daß die Personen, auf die wir fixiert sind, selbst oft sehr verloren und ohne spirituellen Halt sind. Vielleicht hängt es auch mit der Erfahrung der Weltkriege zusammen, daß unsere Eltern - zumindest was meine Generation angeht - selbst recht entwurzelt sind.

Diese Situation kann dazu führen, daß ein Kind bei uns - wenn auch nicht äußerlich - relativ wenig Wärme und psychische Sicherheit erfährt. Es gibt keinen Grund, Asien zu verherrlichen. Es gibt dort sicher andere gravierende Probleme, aber in dieser Hinsicht scheint sich ein heranwachsender Mensch im Osten aufgehobener zu fühlen. Wenn er zu meditieren anfängt, löst er sich aus einer tiefen Verbindung, um sich zu individualisieren. Bei uns ist es oft so: Man kommt aus einer Situation der Anspannung und des Unaufgehobenseins und möchte das mit Hilfe der Meditation in einem Gefühl der Verschmelzung überwinden.

Es ist ein völlig anderer Ausgangspunkt der Meditation, ob man sich aus einem zumindest weltlich gesehen zufriedenen Zustand der Meditation zuwendet, um ein transzendentes höheres Glück zu erlangen, oder aus blanker Not mit der Gegenwart. Diese spirituelle Not läßt ein grandioses oder deprimiertes Selbstbild entstehen, weil man sich eben so wie man ist

nicht angenommen fühlt. Bei asiatischen Jugendlichen dagegen ist oft zu bemerken, daß sie nicht so viel Aufhebens um ihre eigene Person machen, weil sie es offenbar nicht nötig haben. Wenn man mit einem westlichen Altersgenossen zusammentrifft, hat man oft innerhalb von einem halben Tag seine gesamte Lebensgeschichte und alle Erfolge und Katastrophen gehört, während es sich für uns als ein Problem darstellt, daß man bei Asiaten auch nach langer Zeit oft nicht ermitteln kann, worunter sie leiden. Ich denke, wenn sie hier leben, wäre es besser für sie, wenn sie lernen würden, sich zu äußern.

Der teilweise zu großen sozialen Gebundenheit der Asiaten steht im Westen eine Übertreibung der Betonung von Autonomie und Individuation gegenüber. Das eigene Denken kreist ständig um das sehr komplizierte und verletzbare eigene Selbst. Dieser Hang zur Selbstdarstellung und die Pflege eines als weitgehend isoliert empfundenen, ängstlichen Egos, das sich gegen die Umwelt behaupten muß, macht es einem sehr schwer, sich einer Religion hinzugeben. Religion ist im tieferen Sinne immer die Transzendierung der Illusion eines abgetrennten, beständigen Egos. Bei der Meditationspraxis wird es an einem fortgeschrittenen Punkt der Praxis nötig sein, sich fallenlassen zu können und sein bisheriges Selbstbild in Frage zu stellen, um sich transzendenten Erfahrungen zu öffnen. Diese Öffnung verlangt Mut und eine stabile Persönlichkeit.

Der Nutzen von Therapie für westliche Buddhisten

Was kann man nun tun, um diese schwierige Ausgangslage für die Dharmapraxis zu erleichtern. Ich glaube, daß es auf einer anfänglichen Ebene von großem Nutzen ist, zumindest einen Menschen zu haben, gegenüber dem man ganz offen reden und sich ungeschützt geben kann, ohne gesellschaftliche Repressalien in der Familie oder im Arbeitsleben fürchten zu müssen. In diesem Zusammenhang ist ein Therapeut eine wichtige Bezugsperson, wenn er Vertrauen und Liebe ausstrahlt. Eine solche Person muß gar nicht unbedingt ein Therapeut sein, aber zumindest jemand, der wirklich zuhören kann. Es wird auch leichter sein, sich in einer solchen neutralen Umgebung zu öffnen, als innerhalb der komplizierten Beziehungsstrukturen in einem Dharma-Zentrum.

Von den buddhistischen Grundübungen scheinen die Atemmeditation, die Achtsamkeitspraxis und Entspannungsübungen eine größere Priorität für uns zu haben als in Asien. Diese Mittel können auch in den therapeutischen Prozeß einfließen. Tibetische Lamas sehen meist nicht recht ein, warum es so wichtig sein soll, seinen Atem zu beobachten oder Gehmeditation durchzuführen oder sich einfach nur zu entspannen. Sich zu entspannen ist für sie das Einfachste von der Welt. Ihnen kommt es mehr darauf an, Wissen zu vermitteln.

Für uns ist es jedoch sehr wichtig, mit Hilfe dieser Mittel erst einmal mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Uns selbst überhaupt in der Stille auszuhalten und nicht immer in die Aktivität, in diverse Kämpfe und das Gedankenkarussell zu flüchten, ist für uns tatsächlich eine große Leistung. Sehr wichtig ist es dabei auch, den Körper zu lockern und sich seiner bewußt zu werden. In den Schriften wird zwar die ideale Meditationshaltung geschildert, aber es ist nichts darüber zu finden, daß man vielleicht starke Verspannungen im Rücken feststellt und gar nicht in der Lage ist, richtig zu sitzen. Wenn die Haltung nicht entspannt eingenommen werden kann, werden die Energien blockiert und keine tieferen geistigen Erfahrungen möglich sein, da die subtilen Körperenergien und der Geist eine Einheit bilden.

Um die Verspannungen zu lösen, kann es wirklich nützlich sein, eine körperorientierte Therapie durchzuführen. Die Verspannungen haben ihre Vorgeschichte. Wir haben sie in einer Phase entwickelt, in der wir als Kinder gar nicht anders konnten, als schmerzhaft

Erfahrungen durch das Blockieren der Energie zu verringern. Nicht mehr viel zu fühlen ist allemal besser als ein ständiger Schmerz. Als Kind konnte man nicht bewußt alles aufarbeiten, was da vor sich gegangen ist. Vieles von dem, was die Eltern tun, kann ein Kind unmöglich verstehen. Eltern sind für Kinder zunächst einmal wie Götter. Wenn sie Fehlverhalten zeigen, kann ein Kind das nicht verstehen und muß es notwendigerweise verdrängen.

Als Erwachsener findet man dann immer noch im Körper diese Energieunterbrechung in Form von Muskelverspannungen vor, obwohl man eigentlich in der Lage wäre, jetzt bewußt mit den alten Problemen umzugehen und sich die Energie wieder zunutze zu machen. Genau das ist auch die Aufgabe der Körpertherapie. Zunächst werden die Schmerzen und die Trauer neu erfahren, wenn man die Blockaden aufhebt. Diese Leiden können nun aber bewußt mit der Vernunft des Erwachsenen bearbeitet und ein Wachstum über diesen Schmerz hinaus eingeleitet werden, das zu Versöhnung und Akzeptanz führt. Die Energien brauchen nun nicht mehr blockiert zu werden und stehen z.B. für die Meditation zur Verfügung.

Im therapeutischen Prozeß wird es sehr wichtig sein, die eigenen konkreten Muster kennenzulernen. Dabei ist es ein großer Schritt nach vorne zu akzeptieren, daß man in bezug auf Tugenden und Fehler ganz normal ist und daß vielleicht die Eigenschaft, auf die man besonders stolz ist, eine Neurose darstellt. Auf jeden Fall ist es für einen Anfänger in der Dharmapraxis sehr viel schmerzhafter aber auch effektiver, so seine persönliche Struktur aufzudecken, als ganz allgemein zu sagen: „Haß, Gier und Unwissenheit sind die Wurzel allen Übels.“ Diese Aussage ist zwar absolut richtig, aber die Leidenschaften wirken sich in unserem konkreten Leben immer wieder neu aus. Wenn uns das jemand persönlich deutlich macht und wir diese Tatsache an uns selber feststellen, bewegt uns das viel mehr, als wenn wir nur abstrakte Weisheiten hören, die wir hauptsächlich in bezug auf andere oder die Außenwelt interpretieren.

Ich glaube, daß es deshalb auch in der buddhistischen „Szene“ starke Widerstände gibt, sich therapeutisch zu beschäftigen. Es geht bei dieser Arbeit eben um sehr konkrete persönliche Fragen, die oft zunächst sehr schmerzhaft sind und für ein narzißtisches Selbstbild nicht sehr angenehm. Eigentlich möchte man auch nicht an diesen Dingen rühren und etwas verändern, weil sie als Überlebensstrategien benutzt werden. Wenn man aber echte Freiheit anstrebt, geht kein Weg an dieser Aufdeckung vorbei. Leichter ist es natürlich, sich auf der quasi unanfechtbaren Ebene abstrakter Philosophie zu bewegen. Diese ewigen Wahrheiten etwa des Buddhismus werden dann nicht auf die konkrete Situation angewandt und dienen als Vermeidungsstrategie gegenüber persönlichen Zumutungen.

Natürlich ist das Leid, das wir erleben, letztlich die Auswirkung von Unwissenheit. Wir gehen von einem beständigen, unabhängigen und teilelosen Selbst aus, das von der buddhistischen Philosophie als bloße Projektion entlarvt wird. Wir glauben an ein Selbst, das sich nicht verändert, obwohl der Wechsel von Glück und Leid in unserem Leben das Gegenteil beweist. Wir haben die Vorstellung eines von Ursachen und Bedingungen unabhängigen Ichs, obwohl wir doch offensichtlich von Eltern, Nahrung und spiritueller Unterweisung abhängig sind. Außerdem glauben wir oft, daß wir ein teileloses Selbst hätten und versuchen ein solches Konzept philosophisch zu untermauern. In Wirklichkeit aber sind wir völlig abhängig von Körper und Geist und deren Teilen.

Der Buddha hat diese falschen Auffassungen als Ursprung, aller Leidenschaften und allen Leidens sehr genau dargestellt. Niemals verneinte er dabei das Ich, sondern verwarf lediglich falsche Auffassungen über ein Ich, wie es so niemals existiert hat. Diese falschen Auffassungen über ein Selbst existieren auf vielen Ebenen in Form von philosophischer

Spekulation und angeborenem Greifen. Sie prägen sich auch ganz konkret in unserem täglichen Leben aus. Die Mittel der westlichen Therapie sind recht wirksam darin, deutlich zu machen, wie sie sich auswirken, obwohl sie oft nicht diesen philosophischen Hintergrund haben.

Wenn man diese Muster nicht am konkreten Fall erforscht, werden sie sich in der Dharmapraxis auswirken. Man wird immer wieder die gleichen starren Verhaltensweisen an den Tag legen und sie als Dharmapraxis ausgeben. Das Wesen der Neurose besteht m.E. darin, daß ein Mensch nicht anders kann, als immer wieder etwas zu wiederholen, was ihn letztlich unfrei macht. Wir alle kennen Menschen, die immer die gleichen Antworten geben. Man weiß schon vorher, wann der andere sich wieder ärgern und überreagieren wird. Meistens wird die fruchtbare Kommunikation dadurch stark behindert. Gespräche laufen immer nach dem gleichen Muster ab und nicht Inhalte, sondern persönliche Empfindlichkeiten bestimmen den Verlauf. Kreativität wird so unmöglich. Solch ein stereotyper Verlauf ist ein konkreter Ausdruck der Vorstellung eines unabhängigen Selbst im Alltag.

Im Buddhismus streben wir die Entwicklung einer Persönlichkeit an, die frei von festen Mustern ist. Die Reife des Geistes zeigt sich u.a. in einer zunehmenden Erfahrung der eigenen ständigen Veränderung. Jeder Moment wird als neu und voller Chancen erlebt und auf jede Situation kann so reagiert werden, wie es im Moment angebracht ist - und nicht wie es die eigene Dogmatik vorschreibt. Tatsächlich stehen wir als Person ständig in Zusammenhängen und müssen neu und flexibel darauf reagieren. Die Unfähigkeit dazu folgt aus der Auffassung eines eigenständig existierenden Selbstes. Diese Täuschung läßt die Leidenschaften anwachsen und resultiert in vielen Leiden aufgrund des entstehenden Konfliktes zwischen den eigenen Vorstellungen und der Realität. Die Entstehung dieser Muster wird mit anderen Worten in der Therapie auch sehr genau beschrieben, wodurch sie der buddhistischen Theorie Leben geben kann.

Wer sehr an seiner Meinung und Perspektive festhält, ärgert sich natürlich auch entsprechend bei Gegenmeinungen. Wer dazu neigt, suchthaft Sinnesobjekte zu konsumieren, wird bald von seinen Begierden gefangen sein und viele Frustrationen erleben. Wenn man solche Muster durch therapeutische Bemühungen erkennt, kann man sie loslassen. Man gewinnt einen gewissen Abstand und eine neue Freiheit. Hat man sie noch nicht identifiziert, kann man sie auch nicht loslassen. Wenn ich mich immer wieder in einer Situation befinde, in der ich normalerweise immer auf die gleiche Weise reagiere, sollte ich mir die Zeit nehmen, diese Vorgänge mit ein wenig Abstand zu durchschauen und dann versuchen, einmal einen anderen Weg auszuprobieren. Wenn es mir gelingt, den Strom der Handlungen ein wenig zu verändern, zeigt sich darin ein echter Zustand von Freiheit.

Dieser Zustand hat sehr viel mit dem Nirvana gemeinsam. Nirvana ist nichts anderes, als das Beenden der Hindernisse in uns, die immer wieder den gleichen Kreislauf von Verstrickungen, Neurosen und negativen Geisteszuständen auslösen. Wenn wir in der Lage sind, von diesen negativen Geisteszuständen nicht mehr beherrscht zu werden, indem wir sie durch Achtsamkeit erkennen und durchschauen, dann sind wir wirklich freier. Das ist natürlich noch nicht die vollständige Befreiung eines Erleuchteten, der sämtliche Keime des Leidens überwunden hat, aber es ist ein Vorgeschmack.

Wir können die Realität von Nirvana in diesem Leben erspüren wenn wir feststellen, daß wir nicht immer auf die gleiche lähmende Weise reagieren müssen. Diese Befriedigung kann man auch durch Therapie ansatzweise erreichen, wenn man seine Muster gut durchschaut hat. Ein befreundeter Therapeut sagte einmal zu mir: „Man muß sich lange mit diesen unerfreulichen

und eigentlich oberflächlichen Aspekten des Geistes beschäftigen, um sich dann den letzten Aspekten des Geistes überhaupt zuwenden zu können". Man muß von diesem Ballast durch Bewußtheit frei werden, um sich dann den eigentlich entscheidenden Dingen kraftvoll zuwenden zu können. Jeder möchte sich natürlich gleich dem Positiven, dem Dharma widmen, aber es sind Hindernisse vorhanden in Form des alltäglichen Samsaras von Mustern und Neurosen.

Es ist nicht nötig, all diese Muster zu bekämpfen. Effektiver ist es, die Energie aus diesen Verhaltensweisen herauszunehmen, indem man sie erst einmal anschaut, akzeptiert und dann losläßt. In einer guten Therapie kann man das lernen und dann mit Achtsamkeitsmeditation diese Haltung vertiefen. Es kann allerdings zunächst in eine Krise führen, wenn man neurotische Züge an sich erkennt, weil man sich vorher gar nicht so gesehen hat. Man hatte vielleicht eher ein grandioses Selbstbild. Diese häufig durch psychosomatische Leiden eingeleitete Selbsterkenntnis ist aber äußerst entscheidend. Wir finden sie auch in den Mythen der Religionen, wie etwa in der Lebensgeschichte des Buddha wiedergespiegelt. Der Buddha lebte als Prinz im Palast und hatte ein grandioses Selbstbild. Dann wurde er mit Alter, Krankheit und Tod konfrontiert und wurde sich der Unausweichbarkeit des Leidens im Samsara bewußt. Aufgrund der Begegnung mit dem Leiden entschied er sich zu einem echten Wandel - der Entsagung. Entsagung bedeutet dabei die Ausrichtung auf eine neue Perspektive jenseits der Selbstsucht. Dieser Weg kulminiert schließlich in der Erlangung des Nirvana. Ähnliche Legenden finden wir auch in Form von Tod und Neugeburt eines Helden in anderen Mysterienreligionen.

Es geht im Buddhismus nicht darum, sein Ego mit perfekten äußeren Verhältnissen abzusichern und ihm schmückende Attribute zu verleihen. Es handelt sich vielmehr darum, diese Vorstellung tatsächlich zu einem kompletten Zusammenbruch zu bringen. Bevor die egozentrische Mentalität nicht einen kompletten Schiffbruch erlitten hat, wird man kaum bereit sein, grundsätzliche Änderungen zu vollziehen.

Nur mit echter Weisheit, wie sie der Buddha entwickelt hat, ist die Krise im Zuge des Zusammenbruchs der Ego-Vorstellung letztlich lösbar. Eine Krise kann also zum Katalysator des spirituellen Weges werden. Wenn wir diese Krise aber nicht wahrhaben wollen, uns gar nicht darauf einlassen, werden wir auch nie die Kraft haben, uns wirklich konsequent auf den spirituellen Weg zu begeben. Wir werden uns immer mit den kleinen Problemen des Lebens ablenken, um das tiefere Problem der Existenz und des Todes zu überdecken.

In der Therapie kann man diese Krise des Egos bewußt erleben. Meistens ist vor der Hinwendung zur Therapie bereits eine Art Zusammenbruch erfolgt. Die therapeutische Situation kann für eine gewisse Zeit einen geschützten Rahmen bilden, in dem man sich diesen Zusammenbruch eingestehen und ihn zulassen kann. Es wird nicht so sein, daß man im folgenden sofort weiß, wo es weitergeht. So einfach ist das nicht. Schließlich bricht das gesamte Konzept der eigenen Identität zusammen. Hätte man sofort eine „richtige“ Antwort parat, wäre diese wiederum genauso künstlich und unflexibel wie die vorherige. Der Heilungsprozeß dauert notwendigerweise längere Zeit und es gehört zu den Stärken der westlichen Therapie, das zu akzeptieren. Die eigentliche Antwort ist wahrscheinlich größer als das, was wir uns normalerweise vorstellen können. Deshalb ist es wichtig, auf vorgefaßte Meinungen über das Ziel des Prozesses zu verzichten und die Intuition und Selbstheilungskräfte in Ruhe arbeiten zu lassen. Es ist wichtiger, Hindernisse abfallen zu lassen, als auf Neues zuzustreben. Diese Situation der zeitweiligen Desorientiertheit braucht viel Schutz und Sympathie, und die kann der Therapeut geben.

So können wir uns auf den persönlichen Kontakt mit anderen Menschen und auf die eigenen Ängste, Bedürfnisse und die zugrundeliegende Trauer einlassen. Diese Zustände befinden sich in jedem von uns dicht unter der Oberfläche, egal wie kraftvoll wir uns äußerlich geben. Mit diesen Mitteln kann eine gewisse Entspannung der mit der Egozentrik einhergehenden Angst durch Therapie eingeleitet werden. Die an die Lebenslüge geheftete Energie wird frei. Diese dient dann als Grundlage, um uns den transpersonalen Ebenen zu öffnen, die wir in der Religion finden. Es funktioniert nicht, seine gewöhnliche Persönlichkeit zu transzendieren, ohne vorher eine gesellschaftlich gesehen gesunde Persönlichkeit entwickelt zu haben. Der geistige Anführer der transpersonalen Psychologie Ken Wilber unterscheidet dazu zwischen den Begriffen der Präpersonalität und der Transpersonalität. Damit will er sagen, daß der Weg zur Transzendenz der gewöhnlichen Personalität nur durch den Zustand der Personalität hindurchgehen kann, zu der auch die volle Entfaltung des begrifflichen Denkens gehört. Nur auf der Basis einer stabilen Persönlichkeit kann eine Loslösung von konventionellen Vorstellungen über die Person erfolgen.

Viele Menschen, die sich für Esoterik interessieren, wollen aber eigentlich nur so schnell es geht ihre Person loswerden, da jedes Erwachsenwerden mit Verantwortung und Leid verbunden ist. Das ist nicht der buddhistische Weg. Besser ist es, wenn eine instabile Persönlichkeit sich mit therapeutischen Mitteln erst einmal „findet“ und eine gewisse Entspannung und Linderung erfährt, bevor sie sich dann der Religion zuwendet.

Ken Wilber weist auch darauf hin, daß jede Entspannung und Linderung unseres neurotischen Leidens eine bessere Grundlage für die Meditation und die buddhistische Praxis bedeutet. Entspannung hat schon etwas mit dem Loslassen des festen egozentrischen Griffs zu tun. Das ist bereits ein Schritt in Richtung Spiritualität.

Mit Hilfe der Therapie können wir zumindest die narzißtische Verhärtung ein wenig auflösen und uns dann mit mehr Energie und Ehrlichkeit dem Buddhismus und der Meditation hingeben. Wenn wir uns darauf einlassen, sollten wir aber in Ruhe prüfen und uns auf Weisheitslehren einlassen, die gewissermaßen einen echten Markennamen und eine geprüfte Tradition haben, anstatt jeder selbstgemachten neuen Lehre kritiklos zu folgen. Die Zweifel, die viele Therapeuten an Meditationstechniken hegen, sind nicht ganz unbegründet, wenn man sieht, wie viele mangelhaft ausgebildete „Meditationslehrer“ es gibt.

Der Beginn einer echten Begegnung von Buddhismus und Therapie

Viele Therapeuten öffnen sich heute aber auch zurecht qualifizierten Meditationsmethoden, die eine echte Hilfe sein können, und beziehen diese in ihre Arbeit ein. Zunehmend wird auch erkannt, daß Meditation keineswegs immer unanalytisch ist. Freud hat die Meditation noch als Regression aufgefaßt, d.h. als den Rückzug in einen kindlich-unbewußten Zustand. Er verglich die östlichen Lehren mit dem Versuch, in den Mutterleib zurückzukriechen, also in eine Symbiose einzutreten. In einer Schrift gab er zu, daß ihm die indische Geisteswelt angst machen würde und verglich sie mit einem Dschungel.

Diese Einstellung lag wohl an ungenügenden Möglichkeiten, diese Lehren authentisch kennenzulernen. Meditation - wie ich sie gelehrt bekommen habe - ist eine sehr genaue Wissenschaft. Es werden präzise verschiedene Stufen beschrieben, und die begriffliche Analyse dient dabei der tieferen Erfahrung als unverzichtbare Grundlage. Wer das begriffliche Denken von vornherein ausschließt, kann das Endziel des Überbegrifflichen sicher nicht erfahren.

Langsam merken nun auch Therapeuten, daß Meditation keineswegs dieses diffuse „alles Vergessen“ bedeutet, als das es oft, wahrscheinlich aufgrund von Ängsten vor dem eigenen Inneren, diffamiert wurde. Die Anwesenheit großer asiatischer Lehrer im Westen hat den Austausch befruchtet. Es findet bereits ein reger Austausch zwischen Therapien und dem Buddhismus statt. Einigen therapeutischen Richtungen, wie etwa der Gestalttherapie, scheint dieser Dialog leichter zu fallen als anderen, bei denen noch viele Vorurteile zu klären sind.

Eine Therapierichtung, die einen Klienten lediglich wieder für sein normales Berufsleben funktionstüchtig machen möchte, wird sich weniger ernsthaft mit tieferen Aspekten der Spiritualität auseinandersetzen. Früher stand auch das exzentrische Ausleben von Gefühlen im Mittelpunkt einiger Therapien. In letzter Zeit scheint aber deutlich geworden zu sein, daß das bloße Ausleben der Emotionen nicht das leztliche Ziel der Therapie sein kann. Das bloße „Herauslassen“ von Schmerz und Aggression erweist sich nicht als Heilung. Es ist notwendig, Bewußtheit zu entwickeln. Letztlich kommt man heute offenbar zu traditionellen Werten wie der Demut, der Ethik, Freigebigkeit, Geduld und des Mitgefühls zurück, wenn man die gesunde Persönlichkeit definiert. Diese Werte, die früher sehr kritisch gesehen wurden, erleben eine Art Renaissance und damit erfolgt eine Annäherung an die Religion.

Überhaupt läßt die arrogante westlich-eurozentrische Haltung der Therapeuten in bezug auf andere Geisteslehren - wahrscheinlich auch aufgrund der zunehmenden Skepsis gegenüber der eigenen Kultur - spürbar nach. Erik Erikson schrieb noch, daß wir in den letzten 50 Jahren mehr über den Geist in Erfahrung gebracht hätten, als alle Generationen vor uns. Das ist natürlich eine extreme Übertreibung und mißachtet völlig die Erfahrungen der östlichen Weisheitslehren. Die Öffnung zu anderen Kulturen sollte allerdings nicht zu einer kritiklosen Verherrlichung der Kulte von Naturreligionen führen.

Freuds skeptische Einstellung zur Religion überhaupt und seine Einschätzung des Nirvanas als einer Regression hat Psychotherapeuten - vor allem der Psycho-analytischen Schule - sehr geprägt. Auch Wissenschaftler haben in der Vergangenheit buddhistische Konzepte sehr nihilistisch interpretiert. Durch den direkten Kontakt mit praktizierenden Buddhisten und eine bessere Quellenlage scheint sich heute ein realistischeres und positiveres Bild des Buddhismus durchzusetzen. Die tibetischen Lamas, allen voran der Dalai Lama mit seiner präzisen Terminologie, haben dazu viel beigetragen.

In dem Maße, wie sich die Grenzen der Psychotherapie zeigten, wuchsen die Hoffnungen auf östliche Weisheitslehren. Ein Mittelweg zwischen dem bloßen Ausleben von Emotionen und deren Verdrängung wird zunehmend akzeptiert. Er besteht m.E. darin, sich die verdrängten Emotionen in einem geschützten Raum bewußt anzusehen, sie eventuell dort auch auszuagieren, aber mit dem leztlichen Ziel über destruktive Leidenschaften hinauszugehen. Buddhistische Meditation besteht auch tatsächlich nicht in der Verdrängung der Leidenschaften, sondern in deren genauen Beobachtung, ohne sie aber sich destruktiv auswirken zu lassen.

Die leztliche Ausrichtung von Therapeuten, die sich mit Buddhismus beschäftigen, wird spirituell sein. Sie werden dadurch ein anderes Potential an Liebe und Weisheit in ihren Klienten sehen als andere Therapeuten. Der Hauptstrom der westlichen Therapie scheint sich auch zunehmend Problemen zuzuwenden, die den buddhistischen Ansätzen näher stehen, als etwa Freuds einseitige Betonung der Sexualität. Probleme in diesem Bereich werden heute mehr im Zusammenhang einer generellen Entfremdungsproblematik diskutiert. Fragen des Ich-Begriffes, der Beziehung, des Narzißmus und der Hemmung des Herzens stehen etwa schon bei Horney und Fromm im Mittelpunkt.

Immer weniger wird Freuds Auffassung geteilt, daß die menschliche Entwicklung bereits in frühen Lebensjahren unabdingbar vorgezeichnet und keine grundsätzliche Veränderung mehr möglich ist. Das wäre für die Lehre des Buddhismus auch absurd, die eine Entwicklung im gesamten Leben und darüber hinaus für möglich hält. Auch Freuds Neigung, Entwicklungsphasen, wie etwa die orale oder anale Phase mit der Verlagerung materieller Teilchen zu erklären, wird heute selten geteilt. Die geistige Gewichtung als Hauptfaktor für das Entstehen dieser Phasen anzusehen, bedeutet eine Annäherung an buddhistische Entwicklungsmodelle. Mittlerweile gibt es bereits explizit transpersonale Richtungen der Therapie, wie sie beispielsweise von Ken Wilber vertreten werden. Diese nehmen die spirituellen Ziele der mystischen Religionen sehr ernst. Die Freudsche Therapie hatte nach einem Zitat des Gründers als höchstes Ziel „das unerträgliche neurotische Leiden in das normale Leiden des Alltags zu überführen.“ Hier hat der Buddhismus, dem oft Negativität vorgeworfen wurde, eine viel weitergehende positive Ausrichtung, die zunehmend für realistisch gehalten wird. Der Dharma stellt Mittel zur Verfügung, alle Leiden zu beseitigen und ein dauerhaftes Glück möglich zu machen. Das ist eine inspirierende Vision für moderne Strömungen der Therapie.

Die Einsichten C.G. Jungs bilden eine geeignete Brücke zum Verständnis der Visualisationstechniken des buddhistischen Tantra. Wenn Jung auch nicht zwischen transpersonalen und mehr regressiven inneren Bildern unterschieden hat, so hat er doch eine Tür geöffnet, um den Schatz der Symbolik für die Therapie wirksam zu machen und die Therapie für die Religion zu öffnen. Das heute oft praktizierte katathyme Bilderleben kann Menschen mit der Kraft ihrer inneren nicht begrifflichen Welt wieder mehr in Kontakt bringen und aufantrische Visualisation vorbereiten. Viele Menschen im Westen sind fast ausschließlich begrifflich ausgerichtet und haben kein Gefühl für die Wirksamkeit innerer Bilder. Durch therapeutische Meditationstechniken wie innere Reisen etc. ist es möglich, wieder in Kontakt mit diesen Ebenen des Geistes zu kommen und daraufhin auch offener für die tantrische Bildersprache zu werden.

Dabei scheint die Ausrichtung der buddhistischen Bilder mehr die Strategie zu verfolgen, positive Bilder mit dem Geist zu verbinden, während in der Therapie meist zunächst die negativen inneren Bilder der verwirrten Psyche betrachtet werden. Das entspricht der Grundausrichtung des Buddhismus, in der Gegenwart konstruktiv und mit heilsamen Vorstellungen auf den Geist einzuwirken und nicht so sehr das Augenmerk auf die negativen Erfahrungen der Vergangenheit zu richten. Viele Therapeuten folgen heute diesem Ansatz, indem sie den Kontakt mit der Gegenwart in den Mittelpunkt der Arbeit stellen und nicht das Bemühen um die Erinnerung an die Vergangenheit.

Der Buddhismus stellt aufgrund seiner hohen Rationalität eine Art Wissenschaft des Geistes dar und ist damit eine ideale Brücke zwischen den Religionen und den Wissenschaften. Sowohl die Wissenschaft als auch der Buddhismus bemühen sich um Aufrichtigkeit und Vorurteilslosigkeit. Der Buddha lobte stets die kritische Prüfung und empfahl seinen Schülern, seine Aussagen nicht einfach hinzunehmen, sondern sie auf ihren Wert zu prüfen, wie man Gold mit Brennen, Schneiden und Feilen prüft. Der Buddha forderte auch, sich nicht nach einer Person auszurichten, sondern nach dem Inhalt ihrer Rede, den man am besten in der Erfahrung geprüft hat. Eine solche quasi wissenschaftliche Herangehensweise ist heute für viele Wissenschaftler interessanter, als die oft starren Überlieferungen mehr glaubensorientierter Systeme. Buddhisten und Wissenschaftler finden zumeist sehr schnell eine gemeinsame Sprache.

Wichtig ist, daß die Religionen die von ihnen verwendeten Symbole vernünftig auslegen und nicht einfach naiv-fundamentalistisch als historische Wahrheiten behaupten. Der Glaube an die wörtliche Bedeutung der oft poetischen Geschichten und Legenden der Weltreligionen bildet ein Hindernis für den Dialog mit den Wissenschaften.

Ein weiterer erfreulicher Hinweis auf das zunehmende Verständnis zwischen den Dharmapraktizierenden und den Therapeuten besteht in dem besseren Verständnis der Lehre von der Selbstlosigkeit. Richtig verstanden kann man bemerken, daß die von der Therapie gewünschte „Ich-Stärke“ und die Erkenntnis der buddhistischen „Selbstlosigkeit“ keineswegs im Gegensatz stehen. In beiden Fällen entwickelt eine Person Eigenschaften der Lebendigkeit, Toleranz, Freude und Kraft. Es wird deutlich, daß man zwar sehr verschiedenes Vokabular benutzt, es sich in der Praxis aber um einen Schein-Gegensatz handelt. Im persönlichen Austausch sind solche Mißverständnisse sicher zu klären.

Das noch vor einigen Jahrzehnten kaum vorhandene Interesse der heutigen Therapeuten an den Themen Tod und Karma bildet einen weiteren Annäherungspunkt an den Dharma. Dharma geht über Therapie hinaus. Im letzten Abschnitt habe ich versucht, deutlich zu machen, an welchen Punkten bereits eine intensive Begegnung von Therapie und Buddhismus stattfindet. Abschließend möchte ich jedoch daraufhinweisen, daß ich nicht glaube, daß es sich dabei um die gleichen und damit austauschbaren Dinge handelt. Mit Hilfe der Therapie kann man frei für den Dharma werden, aber sie geht in ihrem Anspruch nicht so weit wie die Religion und verfügt auch nicht über die Mittel dazu. Die Therapie kann viel leisten, um den Boden zu bereiten, sie weist aber bisher nicht den Wegjenseits des Egos bzw. zur endgültigen Befreiung, wie er in den großen Traditionen der Weltreligionen gewiesen wird.

Der Buddhismus ist - wie ich schon sagte - viel visionärer als jede Therapie, die wir bisher kennen. Er vertritt die Ansicht, daß der Mensch zu einem endgültig Guten fähig ist, daß er sich an grenzenlose Tugend gewöhnen kann und daß die Unwissenheit nicht die eigentliche Natur des Geistes ist. Jedes Wesen besitzt demnach die Buddha-Natur. Danach ist das Leiden und die Verwirrung des Geistes in einem längeren Prozeß der Umgewöhnung mit Hilfe der Weisheit beseitigbar. Dabei ist eine Entwicklung ins Unermeßliche möglich, weil die korrekten Mittel des Dharma - da sie der Realität entsprechen - letztlich stärker sind als alle Verwirrung und bei fortschreitender Gewöhnung die Ausübung des Heilsamen zunehmend müheloser wird. Es ist keineswegs mit Narzißmus zu verwechseln, wenn man an diese Entwicklungsmöglichkeiten des Individuums glaubt. Es geht ja auch gerade um eine Transzendierung der Egozentrik, die solche Fähigkeiten möglich macht, nicht um die Perfektionierung des Egos. Allerdings braucht dieser Prozeß seine Zeit. Aus buddhistischer Sicht geht dieser Prozeß über viele Leben hinweg.

Mit dieser Perspektive sprengt die buddhistische Entwicklungsvorstellung natürlich therapeutische Zielvorstellungen. Nach Freud bleibt z.B. das Ich stets ein Spielball der Kräfte des Es und des Über-Ichs und ist zu grenzenloser Liebe nicht fähig. Somit sind nach dieser Vorstellung der Entwicklung enge Grenzen gesetzt. Nach der buddhistischen Lehre ist es auch nicht notwendig, aus dieser Welt zu flüchten oder in irgendein jenseitiges Paradies zu kommen, um Befreiung zu erzielen. Man muß auch nicht darauf warten, daß die gesamte Menschheit zur Vernunft kommt und politisch ein Friedensreich schafft. Wenn der eigene Geist von den Leidenschaften, d.h. den verwirrten Emotionen, befreit ist, dann kann man in dieser Welt ein glückseliges und befreites Leben führen, da Nirvana kein Ort ist, sondern eine Perspektive des Geistes. Positive Emotionen werden sich in diesem Zustand frei entfalten können.

Die buddhistische Geistesschulung kennt eine über Jahrtausende verifizierte, sehr tiefe Methodik, um diese Ziele zu erreichen. In diesem Umfang sind diese Möglichkeiten in unserer Kultur noch gar nicht bewußt geworden. Die Lehren gehen auf die Erfahrung von erleuchteten Wesen zurück, die aus unmittelbarer Anschauung lehren und nicht lediglich philosophische Meinungen und Spekulationen aufgestellt haben. Dieses Wissen geht über jedes wissenschaftliche Wissen hinaus, das letztlich immer in Frage gestellt werden kann. Wenn man sich auf die Experimentierbedingungen des Dharma einläßt, wird man diese Erfahrungen völlig unbezweifelbar verifizieren können. Wenn man allerdings nur von außen betrachtet, ist keine Erfahrung möglich, da religiöse Erfahrung die Person als Ganzes umfaßt, nicht nur ihren Verstand.

Auch wenn Therapeuten die letztlichen Ziele der Religion nicht teilen können, brauchen sie m.E. in jedem Fall eine gewisse spirituelle Erfahrung, um dem Klienten helfen zu können. Wenn der Therapeut nicht ein gewisses Maß an Offenheit und Wohlsein erlangt hat und somit Vertrauen und Liebe ausstrahlen kann, wird das wesentliche Element der Heilung fehlen. Die persönliche Entwicklung des Therapeuten ist somit unabdingbar. Er ist keine objektive Instanz, die sich der persönlichen Beziehung zum Klienten entziehen könnte. Beide stehen in einer wechselseitigen Beziehung, aus der beide verändert hervorgehen.

Der Buddhismus vertritt die Vision, daß der Narzißmus und der Schmerz nicht nur aufgedeckt, sondern völlig überwunden werden können. Es findet sozusagen das Ende der Therapie statt. Damit geht er über die Therapie weit hinaus. Das ist möglich, weil er die Frage stellt, wer der Erlebende des Schmerzes letztlich ist. Wenn man in diese Frage sehr tief hineingeht, dann kann man selbst Leiden und Rückstände traumatischer Erfahrungen transzendieren. Die Möglichkeit zu einer solchen umfassenden Heilung wird deutlich, wenn man die Darlegung des Buddhismus zur endgültigen Realität des Ichs und der Phänomene verstanden hat. Einige Therapeuten beschäftigen sich heute zunehmend mit dem Ich-Begriff und nahen sich buddhistischen Positionen an. So erläutert der Gestalt-Therapeut Hans-Peter Dreitzel das Ich aus einem ständigen Kontaktprozeß heraus. Es ist nicht fixiert und beständig, sondern es befindet sich immer an der Kontaktgrenze zwischen Außen- und Innenwelt, die stets fließend ist und in einem Zusammenhang existiert.

Diese Darlegungen erreichen noch nicht die Präzision der buddhistischen Darlegungen, die in 2500 Jahren von den klügsten Geistern Asiens herausgearbeitet wurden, aber sie sind ein Schritt in eine vergleichbare Richtung. Der indische Buddhismus hat vor allem in Nagarjunas Madhyamika-Philosophie eine solche Brillanz in der Klärung der Ich-Frage hervorgebracht, daß sich auch die westliche Philosophie damit nicht messen kann. Da gibt es für diese Fragen eine genaue Terminologie in bezug auf das sogenannte Objekt der Negation der Selbstlosigkeit, es gibt mannigfaltige Untersuchungsmethoden, Syllogismen und Meditationsanweisungen auf vielen Ebenen in bezug auf viele Denkschulen. Es lohnt sich bestimmt für die Therapie und die westliche Philosophie, aus diesem Schatz der Weisheit zu schöpfen.

Ein Mißverständnis scheint mir zu sein, wenn esoterisch interessierte Therapeuten heute meinen, man müßte ein sogenanntes „Höheres Selbst“ entfalten. Es gibt aus buddhistischer Sicht kein „Höheres Selbst“. Es geht nur darum, die Projektionen über ein künstlich vorgestelltes Selbst zu beseitigen. Dann wird uns das Ich so erscheinen, wie es existiert. Das Ich wird also vom Buddha weder vernichtet noch erst hervorgebracht. Er erläutert lediglich, wie es schon immer existiert hat. Das persönliche Ich-Gefühl ist dann zweifellos angenehmer, aber es ist nicht ein neues Ich geschaffen oder ein beständiger göttlicher Kern ermittelt worden. Der Buddha hat einen solchen festen Kern in seiner Nicht-Atman Philosophie im

Widerspruch zum Hinduismus ausdrücklich verneint. Der Buddha machte deutlich, welche Projektionen wir auf das Ich legen. Wenn diese Projektionen erkannt und verneint werden, dann erfährt man das Ich korrekt. Die genaue Mitte zu finden zwischen dem, was an dem Ich existiert und nicht existiert, ist nur durch sehr genaue Analysen möglich.

Diese Analysen wird man nur dann wirklich nachvollziehen können, wenn der Geist die entsprechende heilsame Kraft hat, die man durch religiöse Übungen wie Gebet, Meditation und mitfühlende Handlungen ansammelt. Aus buddhistischer Sicht ist diese mystische Intelligenz, die in einer unmittelbaren Erfahrung gipfelt, nur durch die Ansammlung vieler günstiger Bedingungen möglich. Allein mit angestrengtem Nachdenken ist die Erfahrung nicht herbeiführbar. Solange sich Wissenschaftler und Therapeuten nicht auf diese ganzheitliche Praxis einlassen besteht wenig Aussicht, daß sie die tiefen Erfahrungen der großen Mystiker der Menschheit nachvollziehen können. Man wird gar nicht den Mut haben, nach der analytischen Arbeit „loszulassen“ und eine Erfahrung zuzulassen, die das egozentrische Greifen und den Wunsch, mit seiner Erkenntnis glänzen zu wollen, transzendiert.

Wenn man sich aber auf eine vollständige Praxis einläßt, kann man sogar reif werden für das Gottheiten-Yoga in der tantrischen Wissenschaft und aktiv in das Energiesystem des Körpers eingreifen, das mit dem Geist eine Einheit bildet. Diese Übungen stellen meiner Meinung nach die letztlichen und höchsten Formen der mystischen Schulungswege, wie sie heute noch auf der Welt bestehen, dar. Diese Praktiken werden solange mißverstanden werden, wie die Grundlagen der buddhistischen Philosophie und die Erklärungen zur Selbstlosigkeit und Buddhaschaft noch weitgehend unbekannt sind. Entscheidend wird die Entwicklung einer guten Motivation als Grundlage dieser effektiven Schulungen sein.

Ausblick

Zum Abschluß möchte ich meiner Überzeugung Ausdruck verleihen, daß die Begegnung von Therapie und Buddhismus nicht irgendeine kurzfristige Mode ist. Das kann man daran festmachen, daß sie immer tiefer werden wird, je mehr man sich damit beschäftigt. Moden sind im Gegenteil immer nur kurzfristig interessant. Sobald man tiefer hineingeht, wird es fader und langweiliger. Das ist bei wirklich tiefgründigem Wissen anders. Je mehr man dort hineingeht, um so mehr wird man entdecken, um so wertvoller wird es. Das wird in dieser Hinsicht bestimmt der Fall sein, wenn man sich die Mühe macht. Es ist eine tiefe Begegnung zwischen dem Buddhismus und den anderen Religionen sowie der Wissenschaft, vor allem in der Form von Psychologie, Medizin, Pädagogik und Physik, möglich. Und es ist auch unbedingt erforderlich, daß sich in einer Person die Qualitäten dieser Überlieferungen vereinen, damit im nächsten Jahrhundert glücklichere Menschen leben werden, als in diesem zu Ende gehenden tragischen Jahrhundert. Da wir sowohl körperliches als auch geistiges Glück anstreben und brauchen, wäre es das Wünschenswerteste, wenn sich in den Menschen das wissenschaftliche Wissen und das mystische Wissen vereinen.

Dies ist eine große Vision, die z.B. auch Carl-Friedrich von Weizsäcker im Gespräch mit dem Dalai Lama einmal ausgesprochen hat. In der Begegnung dieser beiden Männer, die das Beste ihrer jeweiligen Traditionen verkörpern, zeigt sich bereits ein Vorgeschmack dieses Zieles. Es ist sicherlich möglich, daß diese Traditionen, die im Moment noch verschiedene Ausdrucksweisen haben, weil sie an verschiedenen Orten und zu unterschiedlicher Zeit entstanden, gemeinsame Werte finden. In einem gemeinsamen Dialog wird man erkennen, daß man - wie beispielsweise in der Frage der Ich-Stärke und der Selbstlosigkeit - gar nicht so weit auseinander liegt und daß man das gleiche für wünschenswert hält. Solche gemeinsamen

Werte sind für unsere sich globalisierende Kultur besonders wichtig. Aus meiner Erfahrung mit dem Dialog auf verschiedenen Ebenen bin ich sicher, daß man sich an der Vielfalt und dem Reichtum der verschiedenen Traditionen erfreuen kann, ohne sich gegenseitig zu behindern, sondern indem man sich gegenseitig befruchtet. Ich danke ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und bitte Sie - wenn Sie mit mir darin übereinstimmen -, für dieses Ziel zu beten und aktiv zu werden.

***Über den Referenten:** Oliver Petersen (Gelong Dschampa Tendsin) wurde 1961 in Hamburg geboren. Seit 1980 ist er Schüler von Geshe Thubten Ngawang, dem Geistlichen Leiter des Tibetischen Zentrums e.V. Hamburg. 1983 erhielt er die Ordinationen zum buddhistischen Mönch bei Geshe Thubten Ngawang und S.H. dem XIV. Dalai Lama. Er ist Magister der Tibetologie, Religionswissenschaft und Philosophie an der Universität Hamburg und praktiziert als Gestalttherapeut auf der Grundlage einer Ausbildung am Therapeutischen Institut Berlin. Vornehmlich arbeitet er als Übersetzer, Seminar- und Arbeitskreisleiter am Studienhaus des Tibetischen Zentrums in Hamburg und an dessen Meditationshaus Semkye Ling in der Lüneburger Heide sowie für den interreligiösen Dialog.*

Literatur:

- Epstein, Mark: Gedanken ohne den Denker. Krüger 1995
Dreitzel, H.P.: Reflexive Sinnlichkeit. EHP 1992
Wilber, Ken: Das Spektrum des Bewußtseins. Rowohlt 1991
Fromm, Erich: Zen-Buddhismus und Psychoanalyse. Suhrkamp 1980
Riemann, Fritz: Grundformen der Angst. Reinhardt 1961
Moacanin, Radmilla: Jung's Psychology and Tibetan Buddhism. Wisdom 1986
Leuner, Hanscarl: Katathymes Bilderleben. Thieme 1981
Lowen, Alexander: Bioenergetik. Rowohlt 1994
Kornfield, Jack: Frag den Buddha... Kösel 1995 Goleman, Daniel (Hrsg.): Die heilende Kraft der Gefühle, dtv 1998
Petersen, Oliver: Die Ich-Theorie im Buddhismus. TID 1998