

FALLSTRICKE

AUF DEM WEG ZUR ERLEUCHTUNG

Vom Nutzen der Psychotherapie für Buddhisten

Neurotische Persönlichkeitsstrukturen können die buddhistische Praxis verzerren. Der Autor beschreibt einige dieser Merkmale und zeigt, wie sie sich auf die Praxis auswirken.

VON OLIVER PETERSEN

Viele westliche Buddhisten fragen sich: „Warum soll ich mich mit Psychotherapie beschäftigen? Da geht es 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.“

Ich bin beispielsweise 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 hielt es deshalb nicht für notwendig, mich mit irgendwelchen vorläufigen Formen der Geistes-schulung zu beschäftigen.

Nach über zehn Jahren buddhistischer Praxis tauchten dann Probleme auf, die ich eher in der Psychotherapie des Westens beschrieben fand als in den klassischen Dharmatexten. Es hat mich sehr nachdenklich gemacht zu merken, 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. Doch durch unmittelbare Erfahrungen zeigte sich, dass ich in Krisensituationen nicht so stabil war, wie ich es mir nach so 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 auf, irrationale Ängste, Verdauungs- und Schlafprobleme sowie Herzsymptome, die mich lähmten und den Gang meiner gewohnten 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 worden waren. Diese Erfahrungen haben mich aber nicht mit der Dharmapaxis aufhören lassen, noch habe ich das Vertrauen in den Buddhismus verloren. Ein Freund sagte mir damals: „Du brauchst ja nicht gleich das Haus abzureißen, richte es neu ein!“ Diese neue „Inneneinrichtung“ habe ich dann 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 darlegen möchte, sondern weil das Auftreten solcher Probleme offenbar keine Ausnahme ist: Es scheint die Erfahrung einer ganzen Generation westlicher Buddhisten widerzuspiegeln, die sich mehr oder weniger intensiv auf die buddhistische Praxis eingelassen haben.



Welche Ausgangsposition, die wir Menschen im Westen haben, führt zu solchen Problemen bei der Aufnahme des Dharma? In den meisten Fällen ist es wohl so, dass viele Buddhismus-Interessierte sich zunächst intellektuell mit dem Dharma auseinandersetzen. Nicht zuletzt ist der Buddhismus gerade deshalb für viele gebildete Menschen so attraktiv, weil er eine sehr rationale Ebene hat und vielen intellektuell befriedigender erscheint als andere, mehr mystisch angelegte Religionen.

Tatsächlich jedoch erschöpft sich der Buddhismus 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 sehr viel schwerer, als die Struktur zu verstehen. Viele westliche Schüler leiden darunter, dass ihnen das tägliche Gebet wie eine lästige Pflichtübung erscheint. Sie haben bei eilig genommenen Initiationen Verpflichtungen auf sich genommen, die sie dann ähnlich einer Arbeitsleistung

ausführen, ohne einen echten Bezug dazu zu spüren. Dieser traurige Zustand entsteht, wenn man praktiziert, ohne echte Hingabefähigkeit zu besitzen.

Hinzu kommt, dass buddhistische Lehrer traditionell wenig geneigt sind, sich auf persönliche Probleme ihrer Schüler einzulassen. Sie geben uns die Lehre, und diese ist im Grunde ja vollkommen. Doch die speziellen Familienverhältnisse oder das, was den Schüler gerade persönlich bewegt, interessiert sie nur am Rande. Sehr oft haben sie auch infolge von Sprachproblemen nur wenig Erfahrung darin, mit den Problemen, die sich aus unserem Kulturkreis ergeben, umzugehen. Ich glaube, die von mir gerade geschilderte Situation ist den meisten Lehrern – 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.

Kulturbedingte Gefahren

Im Westen, der die Selbstdarstellung bzw. die Imagebildung sehr stark fördert, besteht die große Gefahr, den Dharma und dessen gewaltige Konzepte von Vollkommenheit zu benutzen, um sein narzisstisches Selbst weiter aufzublähen. Damit sind wir dann allerdings nicht bei buddhistischer Praxis sondern genau seinem Gegenteil: völlig falsch verstandener „Selbstverwirklichung“. Wahre Selbstverwirklichung bedeutet in jeder Religion den Abbau der Selbstbezogenheit, nicht deren Verherrlichung.

Ein weiteres Merkmal der westlichen Kultur ist ihr ausgeprägtes Leistungsdenken. Wenn sich das in der buddhistischen Praxis auswirkt, arbeitet man z.B. bis zur Erschöpfung für ein Dharmazentrum: Man versucht zu expandieren und immer mehr „Kunden“ zu gewinnen. Dagegen ist im Prinzip nichts einzuwenden. Wenn man aber den ‚mittleren Weg‘ verlässt und die ganze eigene Aktivität für den Verein aufwendet, wird man zwar nach

vielen Jahren möglicherweise feststellen, dass dieser tatsächlich größer geworden ist – man selbst jedoch ist nicht wesentlich gewachsen, im Gegenteil, die innere Unstetigkeit hat zugenommen. Und stets sind da neue Projekte, die es voranzutreiben gilt. Da bleibt natürlich wenig Energie und Zeit für kontemplative Übungen.

Eine andere Methode, die eigenen problematischen Persönlichkeitsanteile auszublenden, ist, sich scheinbar völlig für den Lama aufzuopfern. Ein Kennzeichen, dass es sich nicht um eine authentische, die Egozentrik abbauende Praxis handelt, besteht darin, dass diese Person an der Macht des Lamas partizipieren möchte. Dabei distanziert sie sich zunehmend von anderen Schülern und Fremdgruppen und behandelt andere keineswegs freundlich, sondern meist anmaßend und rechthaberisch. 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 möglich ist. Dadurch wird es ihm schwer fallen, seine Schüler im Dharma positiv zu beeinflussen.

Neurotische Strukturen gibt es in jeder Gesellschaft und entsprechend überlagern sie auch 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 Meditationen 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 gibt es auch sehr viel hektisches Gerede, das nicht zu 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.

„DER BUDDHISMUS ERSCHÖPFT SICH NICHT IM INTELLEKTUELLEN“

Ständig beschäftigt man sich mit Schuldgefühlen und Hoffnungen, mit der Vergangenheit oder der Zukunft. Sucht- und Missbrauchsproblematiken können für zusätzlichen Stress sorgen, der auch nicht „wegmeditiert“ werden kann, sondern zunächst bewusst gemacht werden muss. Andernfalls wird er in späteren Phasen immer wieder auftreten. Das Empfinden des Aufgehobenseins in der Realität weicht einem Gefühl der Abgetrenntheit, das in einem Teufelskreis von weiteren Anspannungen, Blockaden und Ängsten mündet. Im Inneren korrespondiert diese körperliche Anspannung mit der speziellen Krankheit unseres Jahrhunderts – einem Gefühl innerer Leere und Unlebendigkeit, obwohl man pausenlos mit zahllosen Dingen beschäftigt ist.

In dieser Situation ist es sicherlich nicht sinnvoll, einfach eine fremde, weniger entfremdete Kultur in ihren äußerlichen Ausprägungen nachzuahmen,

statt sich auf die Essenz der Religion zu konzentrieren. Jede Form des Buddhismus bringt dabei unterschiedliche Missinterpretationen und Vermeidungsstrategien mit sich.

Falsch verstandener Fortschritt auf dem Weg

Gelegentlich zeigen Menschen, die sich Buddhisten nennen, überraschend unsoziales Verhalten. Sie kümmern sich einfach nicht darum, was um sie herum vorgeht, und halten das für eine spirituelle Einstellung. Aus therapeutischer Sicht sind das eher schizoide Züge, die sich dort ausprägen. Ein Mensch mit dieser aus frühen Verletzungen resultierenden Persönlichkeitsstruktur 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 als Achtsamkeit erlebt. Wieder andere Menschen z.B., die sehr freudlos leben, halten das für Entscheidung.

Ein eher rigider Typus wird sich im Dharma sehr pflichtbewusst verhalten und vor allem auf Perfektion aus sein. Gerade deutsche Buddhisten neigen offenbar dazu, alles hundertprozentig machen zu wollen. Meine Lehrer wundern sich immer darüber, dass wir meinen, ein Erfolg sei zu hundert Prozent im Samsara möglich. Ein erfahrener Buddhist sollte eigentlich wissen, dass alle Dinge – und damit auch unsere Aktivitäten – befleckt sind. Dennoch versuchen wir es immer wieder, was natürlich zu großen Enttäu-

schungen, zu Stress und Nervosität führt. Möglich ist auch, dass man den Dharma lehren möchte, um überhaupt wahrgenommen zu werden. In dieser Hinsicht sollte ich mich einmal mehr prüfen.

Wenig rücksichtsvoll erscheint es mir auch, wenn diejenigen, denen die buddhistische Etikette bereits bekannt ist, Unerfahrene spüren lassen, dass diese nicht so recht wissen, was sich gehört. So entsteht sektenhafte Ausgrenzung. Auch Überheblichkeit gegenüber Praktizierenden anderer Religionen ist nicht selten und könnte eine Belastung für die Beziehungen zwischen Christen und Buddhisten in unserem Land werden. Letzteres

„IM ZUSTAND DER VERSpannung SCHWINDET DER KONTAKT MIT DEN GEFÜHLEN DES HERZENS, MIT DEM KÖRPER, DEM ATEM, JA, MIT DER GEGENWART“

tritt gerade dann ein, wenn die alten Bindungen an die ursprüngliche Religion nicht wirklich verarbeitet wurden. In diesem Zusammenhang sollte man die Gefahr eines Religionswechsels wirklich nicht unterschätzen. Die prägenden Einflüsse der Vergangenheit einfach nicht

mehr wahr haben zu wollen, kann zu Abspaltungen führen und sich als spätere Verunsicherungen auf dem neuen religiösen Weg auswirken, wenn sich die Zweifel eruptiv bemerkbar machen.

Überall auf der Welt gibt es sicher die Haltung, sich stark an Regeln und Rituale zu klammern. Ich habe natürlich nichts gegen Regeln und Rituale, wenn sie richtig verstanden werden. Aber wenn man meint, allein ihre bloße äußerliche Befolgung würde schon das Heil bringen, kann das eine große Gefahr bedeuten, vor allem 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 bereits als zentrales Hindernis angesprochen. Im Detail wird sich der narzisstisch geprägte Schüler an Konzepten wie der Buddhanatur und 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 vielmehr darum, die eigene angenommene Überlegenheit für jeden deutlich sichtbar zu machen und einen Zustand der Unverletzlichkeit zu erreichen. Vielleicht hält man sich auch insgeheim sowieso für vollkommen und meint, dies anderen lediglich bewusst machen zu müssen. Konzepte des Leidens und der Mühe auf dem langen Pfad erscheinen Personen mit dieser Persönlichkeitsstruktur nicht sehr attraktiv.

Unter Dharmapraktizierenden wird sehr gern in vorgefertigter Terminologie gesprochen, möglichst noch in einer fremden Sprache. Es geht sogar soweit,

dass z.B. Deutsche englische Ausdrücke für Aktivitäten benutzen, die man genauso gut auch in Deutsch ausdrücken kann. Statt Niederwerfung ist dann von „Prostration“ die Rede, statt Opfergabe heißt es „Offering“ etc. Damit hält man die wirksame Kraft dieser Übungen von sich fern, schafft Distanz. 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 auch ist, kann diese Form doch auch zu einer Vermeidung der wirksamen Mittel der Religion führen.

Der tiefere Grund für ein solches Verhalten dürfte sein, dass, sobald die Dharmapraxis wirklich greift, Ängste auftreten, vernichtet zu werden. Wir sind seit langer Zeit daran gewöhnt, unsere Selbstsucht und das Greifen nach einem unabhängig existierenden Selbst quasi als unsere Beschützer aufzufassen. Die Essenz einer jeden Religion ist es jedoch, sie abzubauen, das kann zu Widerstandsreaktionen führen. Da der spirituelle Prozess tatsächlich eine Art Tod darstellt, sind die aufkommende Angst vor dem Ungewohnten und die entsprechenden Reaktionen darauf durchaus verständlich.

Konflikte annehmen und lösen

Soviel zu dem, was ich manchmal „Extra-Samsāras“ im Westen nenne, wobei die Liste natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt. Es gibt in der Realität nur Annäherungen an die beschriebenen neurotischen Charakterformen. Trotzdem neigt der Einzelne zu meist verstärkt einer Haltung zu und sucht sich bestimmte Dharmakonzepte bevorzugt heraus, um sie, seiner Struk-

tur entsprechend, entstellt auszuüben. Dieses Auftreten egozentrischen Missbrauchs religiöser Lehren ist ganz natürlich und sollte mit Humor und Selbstakzeptanz behandelt werden. Unverzichtbar ist aber, dass man sich dieser Vor-

„WENN MAN MEINT, DIE ÄUSSERLICHE BEFOLGUNG VON REGELN UND RITUALEN BRÄCHTE SCHON DAS HEIL, KANN DAS EINE GROSSE GEFAHR BEDEUTEN“

gänge bewusst wird. Wenn man dann in Zukunft lernt, sie wahrzunehmen, ist ihre Kraft schon stark geschwächt. Achtsames Betrachten wirkt dabei als ein mittlerer Weg zwischen Verdrängen und Ausagieren.

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 im Westen, in Deutschland – existiert. Ansonsten kann das Problem auftreten, dass die mangelnde Erforschung der eigenen Per-

sönlichkeit in die Religionspraxis hineinwirkt und eine tiefere Erfahrung sowie wirkliche Hingabe, z.B. in der Meditation, behindern 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.

Ich glaube, dass es in der buddhistischen „Szene“ starke Widerstände gibt, sich therapeutischen Rat zu holen. 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 diese Dinge rühren und etwas verändern, weil sie als Überlebensstrategie benutzt werden. Wenn man aber echte Freiheit anstrebt, geht kein Weg an dieser Aufdeckung vorbei.

Im therapeutischen Prozess ist es wichtig, 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 gerade 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 eine 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 Verhaltensmuster an uns feststellen, bewegt uns das viel mehr, als wenn wir nur abstrakte Weisheiten hören, die wir hauptsächlich in Bezug auf andere oder die Außenwelt interpretieren. Wenn wir solche Muster durch therapeutische Bemühungen er-

kennen, gewinnen wir einen gewissen Abstand zu ihnen und können sie loslassen. Wenn es uns gelingt, den Strom unserer Handlungen ein wenig zu verändern, zeigt sich darin ein echter Zustand von Freiheit.

Dieser Zustand hat sehr viel mit dem Nirvāna gemein. Nirvāna 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. Es ist natürlich noch nicht die vollständige Befreiung eines Erleuchteten, der sämtliche Keime des Leidens überwunden hat, aber es ist ein Vorge-schmack.

LESETIPP:

- ❖ Chögyam Trungpa: *Spirituellen Materialismus durchschneiden*, Theseus 2011
- ❖ Epstein, Mark: *Gedanken ohne den Denker. Das Wechselspiel von Buddhismus und Psychoanalyse*, Krüger 1996
- ❖ H. Jellouschek, P. Schellenbaum, K. Wilber, M. Seitlinger: *Was heilt uns? Zwischen Spiritualität und Therapie*, Herder 2006
- ❖ Goleman, Daniel: *Dialog mit dem Dalai Lama. Wie wir destruktive Emotionen überwinden können*, Hanser 2003
- ❖ Riemann, Fritz: *Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie*, Ernst Reinhardt 1961
- ❖ Lowen, Alexander: *Bioenergetik - Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper*, Rowohlt 1974