



Buddhismus und Psychotherapie

vorläufige Überlegungen

von Eva Maria Koch

■ Vorläufige Überlegungen? Ja – denn diese Themenstellung ist geradezu abenteuerlich in ihrem Anspruch – sowohl im Hinblick auf die verschiedenen buddhistischen Schulrichtungen und Meditationssysteme als auch im Hinblick auf die Vielfalt dessen, was sich Psychotherapie nennt. Deshalb zunächst folgende vage Eingrenzungen: Den buddhistischen Hintergrund bilden hier eher Vorstellungen aus dem Mahāyāna (einschließlich Vajrayāna), die psychologischen Überlegungen gehen von tiefenpsychologischen Ansätzen aus.

Buddhismus und Psychotherapie – was lösen diese Worte nicht alles an Gefühlen aus! Mancher mag der Faszination erliegen: Endlich wird das Seelenleben ernst genommen und der Mensch nicht nur als Säugetier betrachtet! Doch im gleichen Maß meldet sich auch Protest: Ist die Psychotherapie nicht jene sog. Wissenschaft, die in den Tiefen der Seele herumwühlt und lauter unappetitliche Dinge zu Tage fördert? Schließlich ist man doch nicht mehr »weltlich gesinnt«, sondern strebt nach »Höherem«. Oder in der

differenzierteren Variante: Ist nicht seit Buddhas Lehre die Wurzel allen Übels längst erkannt in der Diagnose: Gier, Haß und Verblendung? Fixiert nicht die Psychotherapie die Aufmerksamkeit auf ein sowieso nicht (aus sich selbst heraus) existierendes Ich? Auf der anderen Seite das Naserümpfen vieler Psychotherapeuten: Religiosität ist nun endlich als neurotisches Symptom entlarvt worden – und man denke auch an das unendliche Leiden der Zerrissenheit (Ich-Über-Ich Konflikt), das im Namen der Religion entstand (sog. Ekklesiogene Neurose). Buddhismus und Psychotherapie – die Worte polarisieren. Wie wär's mit einem mittleren Weg?

Versuch einer Annäherung

Um diesen Weg zu suchen, hat sich im Tibetischen Zentrum ein Gesprächskreis »Buddhismus und Psychotherapie« gebildet. Neben Geshe Thubten Ngawang und zwei weiteren Mönchen gehören ihm ausgebildete Psychotherapeuten mit tiefenpsychologischer Ori-

entierung (zwei Analytiker) und humanistischer Grundlage (Gestalt- und Gesprächstherapie, Boysen) an, dazu eine Ärztin im Bereich Psychiatrie und Neurologie). Alle praktizieren buddhistische Meditationen, zwei stehen der christlichen Kirche nahe bzw. gehören ihr an.

Wir haben folgende Ziele vor Augen: Wir möchten Geshe-la Kenntnis von unserem Fachwissen geben und von ihm erfahren, was der Buddhismus zu psychischen Funktionen und ihren Störungen zu sagen hat. So hoffen wir, Mißverständnisse aufgrund unterschiedlicher Terminologie zu klären und Grenzen und Gemeinsamkeiten zu benennen. Auf dieser Basis fragen wir nach neuen Handlungsansätzen und wollen den kollegialen Austausch mit Fallbesprechungen pflegen. Wegen der notwendigen Schweigepflicht sind keine interessierten Laien zugelassen. Wir planen deshalb eine öffentliche Veranstaltung, in der wir die Ergebnisse darstellen und für Fragen zur Verfügung stehen.

Von den Anfängen unserer Arbeit ist zunächst zu berichten, daß sie – neben

der Freude, daß sie überhaupt stattfindet – ein mühseliges Unterfangen ist. An zwei Beispielen sei dies verdeutlicht: Das Wort »unbewußt« muß im Tibetischen mit »Nichterinnern« im Sinn von mangelnder Achtsamkeit und geistiger Dumpfheit übersetzt werden. Es hat lange gebraucht, um zu vermitteln, daß nach westlichem Verständnis der Bereich des Unbewußten durchaus nicht abqualifizierend gewertet wird, sondern auch den »Ort« psychischer Energie und Kreativität bezeichnet. Auch die Tatsache, daß man teilweise durch das Unbewußte motiviert handelt, war schwer zu erklären – was kein Wunder ist: Auch im westlichen Kulturkreis ist psychodynamisches Wissen¹ kein Allgemeingut. Ein anderes Beispiel ist das Wort »Ich-Stärke«. Es läßt sich überhaupt nicht angemessen ins Tibetische übersetzen, klingt vielmehr in der Wortkombination absurd. Tatsächlich fand sich bei geduldigem Nachfragen und Vergleichen aber folgendes: Auf die Frage, nach welchen Eigenschaften ein Lehrer seine Schüler auswählt, nannte Geshe-la Aufrichtigkeit, Offenheit, Intelligenz, Tatkraft, Unterscheidungsvermögen und Vertrauen. All das sind aber Eigenschaften, die durchaus zu dem westlichen Begriff der Ich-Stärke gehören. Wenn im folgenden also viel vom »Ich« die Rede sein wird, möchte es bitte in dieser Weise, wie es auch von der buddhistischen Philosophie akzeptiert wird, verstanden werden («konventionell existierendes Ich»).

Das wichtigste Ergebnis unserer bisherigen Arbeit im Gesprächskreis war: Es gibt Fragen über Fragen. Zwei von ihnen sollen in diesem Artikel angesprochen werden.

Sollte ein Psychotherapeut vom Dharma sprechen?

Es liegt nahe, daß man von dem, was man selbst als sinngebend und beglückend empfindet, etwas weitergeben möchte. Doch zwei Gründe sprechen dagegen: Zum einen gibt es die klare Anweisung des Buddha, nur auf (mehrfache) Anfrage hin über die Lehre zu sprechen; dies wird in einem schönen Bild verdeutlicht: Der Schüler soll einem Gefäß gleichen, das aufnahmebereit und offen ist. Patienten sind aber randvoll mit Problemen und dem Wunsch nach schnellen Patentlösungen. Erst am Ende der Therapie wird ein Zustand ausreichender Stabilität, Offenheit und Geduld erreicht – dann kann der Patient seinen Weg zum Dharma auch ohne den Therapeuten finden. So wird sich die buddhistische Anschauung eines Therapeuten eher in seiner inneren Einstellung äußern, denn in konkreten Hinweisen. Vorstellbar ist lediglich, daß buddhistische Inhalte in alltäglicher Sprache oder in Form von Bildern und Märchen angesprochen werden. Zwei Beispiele:

Dem Konzept der »Buddhanatur« entspricht auf psychologischer Ebene das Erwecken von Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten, das Gesetz des »Karma« entspricht dem therapeutischen Ziel, Verantwortung für das eigene Tun und Geschick zu übernehmen.

Einen Sonderfall stellt der Umgang mit Sterbenden dar, der nicht im engeren Sinne in das Gebiet der Psychotherapie fällt. Was ist zu tun, wenn der Sterbende keinen religiösen Bezugspunkt hat? Das Ziel muß sein, den Geist des Sterbenden stabil und ruhig

zu halten und möglichst zu heilsamen und zuversichtlichen Gedanken anzuregen. Dazu gehört z.B. das Vergegenwärtigen von heilsamen Handlungen, die er begangen hat. Grundlegend ist jedoch, daß der Sterbebegleiter sich meditativ mit dem eigenen Tod auseinandergesetzt hat und eine Haltung selbstverständlicher Ruhe einnehmen kann. Geshe-la warnte eindringlich davor, durch noch so gut gemeinte Überflutung mit fremden religiösen Ideen den Geist des Sterbenden in Unruhe zu versetzen. Reue wird im Zusammenhang mit dem Sterben als eher ungünstig, weil beunruhigend angesehen. Die buddhistische Begründung dafür lautet: Gefühle wie Ärger, Unruhe usw. können negative karmische Potentiale zur Reife bringen und dann den Weg im Bardo in ungünstiger Weise bestimmen.

Unbewußte Inhalte einbeziehen

In welcher Weise kann psychodynamisches Wissen¹ beim gesunden Menschen die Dharma-Praxis ergänzen? Die Überlegungen sollen die psychischen Abwehrmechanismen zum Ausgangspunkt nehmen. Was sind Abwehrmechanismen? Jeder Mensch erfährt zwangsläufig spätestens vom Zeitpunkt seiner Geburt an Leid (»Unlust«). Bereits im 1. Lebensjahr beginnt er, innere Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um dieses Leid so gering wie möglich zu halten. Das geschieht besonders effektiv durch das Abdrängen ins Unbewußte –. (Ist das ein Grund, warum sich so viele Menschen der Ein-

sicht in die erste edle Wahrheit vom Leiden verschließen?)

Die Abwehrmechanismen helfen, chaotische Situationen zu ordnen, mit heftig anflutenden Gefühlen umzugehen, Ängste zu binden und Konflikte erträglich zu machen. In der gelungensten Form kommt es zur »Sublimierung«,² buddhistisch ausgedrückt: zur Transformation negativer Geistesfaktoren im Dienste der Erleuchtung. In der weniger gelungenen Variante kommt es zu einer mehr oder weniger ernsthaften Scheinlösung. Hier wird der Konflikt nicht an der Wurzel angepackt – im Gegenteil: Die Unwissenheit in bezug auf die Existenzweise des konventionell existierenden Ichs wird besonders raffiniert zementiert.

Dies ist nicht der Ort, die zahlreichen Scheinlösungen darzustellen. Sie betreffen das Gebiet der Neurosenlehre und können rein theoretisch nur mangelhaft verstanden werden. Trotzdem sei hier für den interessierten Leser auf das Buch von Riemann »Grundformen der Angst« verwiesen. Es muß an dieser Stelle aber betont werden: Jeder gesunde Mensch hat Abwehrmechanismen – als krankhaft werden sie erst dann bezeichnet, wenn sie Überhand nehmen und den Menschen in seiner Liebes- und Arbeitsfähigkeit einschränken (pathologische Schuldgefühle können z.B. zu einem Waschwang führen; das heißt, der Patient wäscht sich viele Stunden am Tag, seine Haut wird davon krank, er kann nicht mehr zur Arbeit gehen...)

Was bedeutet das Gesagte nun im Hinblick auf die Dharma-Praxis?

• Lama Chögyam Trungpa schreibt dazu: »Hab keine Furcht vor dem, was du bist, das ist letztlich auch die Definition der Tapferkeit.« Und: »Wie oft schon hast du dich [von deinem Her-

zen] abgewendet aus der Furcht, etwas Schreckliches über dich selbst zu entdecken?« Eine Stufe des Loslassens besteht also darin, das Selbstbild um unbewusste Inhalte zu erweitern (um es später ganz fallenlassen zu können).

• Abwehrmechanismen gehören dem Unbewußten an – schon die Tatsache als solche paßt schlecht zum buddhistischen Weg, der auf eine größtmögliche Klarheit des Geistes zielt. Solange sie nicht erreicht ist, erscheinen die eigenen unbekannt negativen Geistesfaktoren in Form von Hindernissen und »Dämonen«. Nur durch bewußte Erkenntnis können sie im Licht der Meditation und Leerheit aufgelöst werden. Die Arbeit mit diesen Inhalten ist manchmal etwas »schlammig« und sollte – buddhistisch wie psychotherapeutisch – nicht ohne die Begleitung eines Erfahrenen unternommen werden. Der Lotus hat nun einmal seine Wurzeln im Sumpf.

• Im Unbewußten sind die Abwehrmechanismen mit mächtigen Kräften (»Trieben«) verbunden. Die abgewehrten Persönlichkeitsanteile drängen daher in den Alltag hinein und durchkreuzen immer wieder unser Bemühen um ethische Disziplin. Unter Umständen kommt es zu erschreckenden unerklärlichen »Durchbrüchen«, z.B. dem Zwangsgedanken, dem Lehrer etwas anzutun.

Hat man erst einmal einen gewissen Grad ethischer Disziplin erreicht, käme ein Ignorieren der unbewußten Inhalte einer Verschwendung gleich, zumal die Abwehrmechanismen ständig Kräfte des psychischen Apparates binden. Schlimmer noch, auch die erfrischende Kreativität des Unbewußten wird in dieser Weise eingekerkert. Gleichzeitig kommt es zu einem Wachstum von unheilsamen Geistesfaktoren wie z.B. Stolz auf die eigene Tugendhaftigkeit.

Aus Kraftmangel wird dann die Meditation kümmerlich, was letztlich zur Entmutigung führt. Ratsamer ist es, diese Kräfte der Transformation zuzuführen; im Vajrayāna gibt es, soweit ich weiß, die dazu nötigen Erklärungen.

• Der beherzte Blick in die Abgründe der eigenen Seele zeigt immer wieder, wie weit der Weg noch ist. In Verbindung mit einem – im besten Sinn des Wortes verstandenen – Selbst-Mitleid (und etwas Humor!) kann daraus eine Quelle der Inspiration und Motivation werden. Dies führt dann noch einen Schritt weiter: Selbst-Erkenntnis führt zu Verständnis und letztlich zu großem Mitgefühl für den Nächsten. Einsichten, die unser Verständnis von Bodhicitta erweitern.

Doch zum Ende noch eine Warnung: Das Unbewußte soll nicht – sozusagen in einem spirituellen Leistungsdenken (oder durch Drogen) – »geknackt« werden: Es weiß schon, warum es bestimmte Inhalte zu bestimmten Zeiten nicht der Aktualisierung zugänglich macht.

Anmerkungen

1. »Psychodynamik« bezeichnet die dynamische Beziehung der verschiedenen Persönlichkeitsanteile (Bewußtes – Vorbewußtes – Unbewußtes, Es-Ich-ÜberIch,...) zueinander. Diese dynamische Struktur entsteht in Abhängigkeit von der Lebensgeschichte des Individuums; den ersten Lebensjahren wird dabei eine entscheidende Bedeutung beigemessen.

2. Impulse aus dem Es werden durch das erwachsene Ich auf Ziele verschoben, die vom eigenen Gewissen (»Über-Ich«) und der Gesellschaft als wertvoll angesehen werden, z.B. aggressive Impulse im Dienste des Heilsamen (Operationen).

Eva Maria Koch studierte Psychologie und Medizin und arbeitete als Ärztin im Bereich Psychiatrie und Neurologie; Ausbildung zur Psychotherapeutin. Sie ist seit 15 Jahren Mitglied im Tibetischen Zentrum.