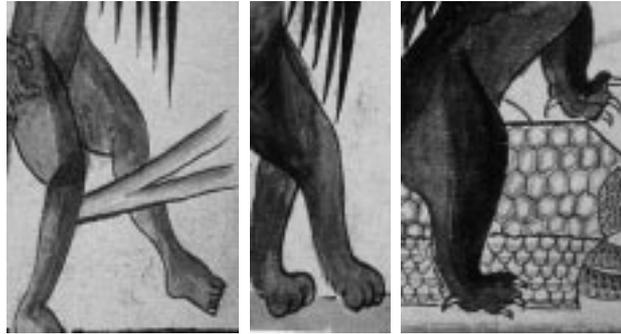


THERAPIE

Therapeuten interessieren sich für die Lehren des Buddha, Dharma-Praktizierende suchen Therapeuten auf. In den folgenden Heften wollen wir der Frage nachgehen, wo sich Therapie und Dharma berühren und wo sie an ihre Grenzen stoßen.



ein erster Schritt zum Dharma?

Gelong Dschampa Tendsin (Oliver Petersen)

Nimmt man grundsätzlich an, daß der Geist das Entscheidende im Leben ist, trifft man hauptsächlich auf Angebote aus Religion und Therapie. Besonders interessant scheint in dieser Hinsicht heute der Buddhismus zu sein, gerade in der Frage, wie er zur Therapie steht. Das ist nicht verwunderlich; denn sowohl Buddhismus wie Psychologie befassen sich theoretisch und praktisch mit dem Geist. Der Buddhismus wird sogar aufgrund seiner hohen Rationalität oftmals als „Wissenschaft des Geistes“ bezeichnet und scheint damit prädestiniert zu sein, eine Brücke zwischen Religion und therapeutischer Wissenschaft zu schlagen. Insofern liegt es nahe, daß sich die beiden Traditionen, die auf ganz verschiedenem Boden entstanden sind, treffen. Wir wollen schauen: Wo sind die Gemeinsamkeiten? Gibt es Gegensätze?

Unstrittig ist, daß die Psychologie im Westen bisher kein Konzept völliger Heilung entwickelt hat, wie wir es aus den Religionen kennen. Erst in den letzten Jahren entwickelten sich Strömungen, die über das hinausgehen, was Sigmund Freud als Leistung der Therapie beschrieb, nämlich das unerträgliche Leiden des Neurotikers in das normale Leiden des Alltags zu verwandeln. Bei Freud blieb der Mensch ein Spielball von Über-Ich und Es. Das Ich dazwischen hatte gerade noch die Chance, ir-

gendwie zu überleben. Und wenn es überlebte, so war das sozusagen schon eine Leistung. Es gab keinerlei Vision von wirklicher Befreiung.

Inzwischen hat sich einiges geändert. Therapeuten interessieren sich zunehmend für Religion, insbesondere für östliche Spiritualität. Die Ablehnung der Meditation von seiten vieler Psychologen weicht heute in einigen Therapieströmungen einer echten Erprobung ihrer Möglichkeiten. Der lebendige Dialog mit buddhistischen Lehrern, die im Westen heimisch geworden sind, kann Mißverständnisse – wie etwa den scheinbaren Gegensatz zwischen dem buddhistischen Begriff der „Selbstlosigkeit“ und dem Therapieziel der „Ich-Stärke“ – überwinden helfen.

Die zunehmende Skepsis gegenüber der eigenen westlichen Kultur und die Erkenntnis der Grenzen der Therapie weckt das Interesse an traditionellen psychologischen Systemen wie dem buddhistischen Abhidharma. Der Anspruch der Religionen, endgültige Mittel zur völligen Heilung bereitzuhalten, wird zum Beispiel von den Vertretern der Transpersonalen Psychologie ganz ernst genommen. Nur – wie kann man sich mit endgültigen Mitteln beschäftigen, wenn man mitten in der Krise steckt? Wenn man nicht einmal die „normalen“ Probleme gelöst hat, wird es sehr schwer sein, endgültige Ziele zu erreichen.

Extra-Samsāra in westlichen Gesellschaften

Da setzt die Therapie an, weshalb man auch ernsthaft darüber nachdenken kann, ob es für einen Buddhisten im Westen nicht wertvoll ist, wenn er sich einer westlichen Therapie aussetzt. Zumindest ist ein geschützter therapeutischer Bereich, innerhalb dessen man sich wirklich öffnen kann, für die Erkennung der eigenen höchst persönlichen Problematik geeigneter als ein öffentliches Dharmazentrum mit seinen mannigfachen Beziehungsverflechtungen. Über das sicherlich für die Erleuchtung letztlich bedeutsamere Studium der Schriften hinaus ist ein solcher Prozeß der „weltlichen“ Selbsterkenntnis heute sehr anzuraten, weil wir Probleme mitbringen, die in Asien teilweise kaum bekannt waren oder nicht so im Vordergrund standen.

Wir sprechen heute viel von psychosomatischen Störungen, von Verspannungen auf geistigem und körperlichem Gebiet. Viele Menschen haben ein großes Kontrollbedürfnis und sind einseitig sehr intellektuell ausgerichtet. Von immer neuen Informationen, Gesprächen und Aktivitäten überreizt, fehlt oft der Kontakt zu der eigenen Intuition, den Gefühlen des Herzens, dem Körper, ja der Gegenwart überhaupt. Verspannungen und Deformationen des Körpers wirken als Panzer

gegen Emotionen. Zeitweilig kann damit die Erinnerung an frühkindliche Verletzungen verdrängt werden, aber der Kontakt zu sich selbst und anderen geht verloren. Es bleibt ein Gefühl innerer Leere und mangelnder Lebendigkeit. Eine solche Situation gibt den grundlegenden Atem-, Entspannungs- und Achtsamkeitsmeditationen des Buddhismus im Westen eine viel größere Bedeutung als in Asien und legt sogar eine körpertherapeutische Bemühung nahe, um blockierte Energien zu befreien und in Kontakt mit den eigenen inneren Gegebenheiten zu kommen. Den damit aufkommenden auch schmerzhaften Gefühlen aus der Kindheit kann man sich auf dieser Grundlage als Erwachsener besser stellen.

Die unruhige technische und leistungsorientierte moderne Arbeitswelt führt zu Entfremdung, Leistungsdruck und einem Streben nach Anerkennung durch Effizienz. Dabei kommt es oft zu Selbstablehnungsgefühlen, weil der Kontakt zu den tieferen, fundamentalen Bedürfnissen und Fähigkeiten fehlt und menschliche Beziehungen mißlingen. Nicht Faulheit und Stolz wie im alten Indien stehen somit der Dharmapraxis vor allem im Weg, sondern Überaktivität und Selbstablehnung. Als erster Schritt zur Religionspraxis tritt in einer solchen Situation das Aushalten der Stille und die Selbstakzeptanz in den Vordergrund. Der Aspekt des Kampfes und der Selbstkritik ist als Grundlage der Meditation für uns weniger geeignet als Gelassenheit und Selbstanahme.

Ein anderer Aspekt ist, daß die heutige Familie oft unter großem Druck steht. Alle kennen das Problem der Auflösung der Familie bzw. des Zerfalls der traditionellen Werte. In Asien gibt es meist noch die Großfamilie, in die der einzelne eingebettet ist. Überzogenes Streben nach falsch verstandener Auto-



Foto: dpa

Besondere Hindernisse für die Dharma-Praxis: Im Streß des Alltags verlieren wir den Kontakt zu uns selbst und unseren fundamentalen Bedürfnissen.

nomie und Individuation sind in den traditionellen Gesellschaften unbekannt, und am Anfang der spirituellen Praxis steht zumeist ein Gefühl des aufgehobenseins. Westliche Eltern können aufgrund ihrer eigenen Entwurzelung und Überforderung Kindern oft nicht die nötige Ruhe vermitteln, die sie zur Entfaltung ihrer Persönlichkeit brauchen. Das Resultat ist die immer weiter um sich greifende Problematik des Narzißmus. Der junge Mensch, der sich in seinem bloßen Sein nicht akzeptiert fühlt, reagiert mit dem Aufbau eines überaktiven, angespannten und blendenden Scheinselbstes, während er sich selbst auf einer tieferen Ebene zutiefst verachtet. Ein früher Konflikt mit der Mutter oder dem Vater kann das ganze spätere Leben beeinträchtigen. Man schleppt ein Trauma mit sich herum, das unüberwindlich scheint und immer wieder negative Folgen zeitigt. Arbeitet man das Thema nicht auf, wird man immer wieder mit Projektionen konfrontiert, bei denen Vater und Mutter eine große Rolle spielen, ohne daß man davon weiß.

Überall, wo man hingehet, macht man die gleichen Fehler

Wenn man in Dharma hineingeht, wird der Lama vielleicht plötzlich der Vater sein. Oder man greift sich irgendwelche Aspekte des Dharma heraus und überträgt darauf die eigenen Projektionen und Muster, die man schon vorher benutzt hat. Es kann auch vorkommen, daß ein Mensch, der gewöhnlich wenig Verantwortung übernimmt, jetzt alles dem Lama oder dem Buddha überläßt. Ein anderer, der sich nicht mit seinen Aggressionen auseinandersetzen will, spricht ständig nur von schrankenlosem Mitgefühl. Oder ein Mensch, der sehr narzißtisch und stolz ist, findet es toll, daß er jetzt auch noch ein Buddha wird, daß er nicht nur viel Geld verdienen und mächtig sein kann, sondern daß er auch spirituell besonders leistungsfähig wird.

So nimmt man die eigenen Denkweisen und überträgt sie in die Religion, und man kommt kaum weiter, weil man überall, wo man hingehet, die gleichen Fehler macht, indem man die Religion gar nicht an sich herankommen läßt,

sondern sie letztlich nur für seine Egoziele benutzt. Es ist sehr wichtig, sich selbst zu erforschen. Mittels der westlichen Therapie kann man sehr gut lernen, auf welche neurotischen Reaktionsweisen Leiden folgen, wie Menschen tendenziell auf Unsicherheit oder mangelnde Liebe reagieren. Der eine muß überall vorn, immer der Größte sein. Der andere zieht sich zurück, äußert sich am liebsten gar nicht mehr und gerät in Panik, wenn er es doch tun muß. Wieder ein anderer gerät in die Krise, wenn er sich nicht äußern darf. Jeder reagiert auf seine Art. Es gibt auch Menschen, die gar keine Gefühle mehr zeigen, sich knallhart geben und meinen, sie kommen mit allem zurecht.

Diese Haltungen können auch in die Dharma-Praxis übertragen werden. Da sagt zum Beispiel jemand von sich, er wäre achtsam, zeigt aber dabei überhaupt kein Gefühl, keine Hinwendung zum anderen mehr und behauptet, das wäre Dharma. Es ist wirklich eine große Gefahr. Man kann die Achtsamkeit so verstehen, daß man sich immer unter Kontrolle hat, was bestimmte Neurotiker ohnehin anstreben, weil es für sie gar nicht erträglich wäre, wenn sie von sich etwas Persönliches zeigen sollten. Dafür kann der Dharma mißbraucht werden. Es gibt bestimmte Schemata und bestimmte Einsichten in die Art, wie Menschen in unserem Kulturkreis auf Menschen reagieren. Dies zu wissen, ist sehr hilfreich für die Selbsterkenntnis, aber auch, um zu sehen, wie Personen in der eigenen geistigen Gemeinschaft oder um einen herum bestimmte Rollen für einen spielen, die eigentlich weitgehend Projektionen sind: von Eltern, Geschwistern, ehemaligen Partnern, Freunden. Sigmund Freud, der Ahnherr der Psychoanalyse, hat uns auch über die Art und Weise belehrt, wie wir aus Unwissenheit und aus unseren Leiden heraus die Wirklichkeit färben und die Dinge falsch sehen. Genau dies ist das Thema im Buddhismus. Aus Unwissenheit heraus entwickelt man Projektionen. Gier und Haß beruhen auch auf nichts weiter als auf Projektionen.

Allerdings sollten die allgemeinen Erklärungen, die im Buddhismus gegeben werden, auf die eigene persönliche Si-

tuation übertragen werden. Es geht nicht darum, vorschnell zu sagen: „Ja, ich weiß, alles kommt aus Haß, Gier und Unwissenheit.“ So allgemein formuliert kann man es leicht akzeptieren. Vielmehr sollten wir uns konkret fragen: Wo ist meine Gier? Wo ist mein Haß? Wo spielt sich das ab in meinem Leben? An diesem Punkt wird es wirklich schmerzhaft.

Die therapeutischen Gruppen sind in der Lage klarzumachen, was für ein Grundtyp man ist und welches Image man vor sich her trägt. Dies wird von der Gruppe direkt gespiegelt. Im normalen Leben erleben wir nur selten, daß uns jemand wirklich sagt, wie wir auf ihn wirken, wie wir sind. Immer bleibt eine Angst, daß es Nachteile im Berufsleben oder im persönlichen Leben nach sich ziehen kann, wenn man sich hierzu äußert. In der therapeutischen Situation ist es für den Therapeuten selbstverständlich, daß er akzeptiert, wie man sich gibt, wie man ist, und daß er dies widerspiegelt. Daraus erwachsen keine negativen Folgen. In der Therapie besteht auch Gelegenheit zu erfahren, wo die eigenen Verletzungen sind. Manch einer erinnert sich, wo es in der Kindheit „gekracht“ hat, wo tiefe Verwundungen sind und warum man in bestimmten Situationen, die für andere Menschen gar keine Bedeutung haben, immer wieder ausrastet.

In der Therapie wird zum Beispiel der zwanghafte Charakter beschrieben. Wenn bei dieser Person der Bleistift nicht genau an dem Ort liegt, wo er immer liegt, dann erträgt sie es nicht, weil es nicht in ihr Sicherheitssystem paßt. Einem anderen Charakter ist es unheimlich, wenn alles gerade liegt. Dieser muß alles ein bißchen chaotisch haben. Das ist seine Art, mit dem Leben klarzukommen. Beide vertragen sich meist nicht besonders gut.

An der Selbsterkenntnis führt kein Weg vorbei

Versteht man, daß die Art, in der man reagiert, unfrei ist und daß das Handeln von Mustern bestimmt wird, dann hat man sehr viel gewonnen. Wenn man beim nächsten Mal wieder anfängt, entsprechend zu reagieren, wird man sich durchschauen können und sich wirklich kennen. Dann kann man ehrlich zu sich sein und schrittweise davon loskommen. So lange man daran festhält, daß man tatsächlich die richtige Reaktionsweise besitzt – Bleistifte müssen nun mal gerade liegen –, solange hat man kaum eine Chance. Wenn man in bestimmten Situationen immer wieder ausrastet und dem Partner oder Freund die Schuld an der unangenehmen Situation gibt, hat man den eigenen Anteil am Geschehen noch nicht verstanden. So beschäftigt man sich in der Therapie mit den alltäg-

lichen Dingen. Nach Meinung der Therapeuten muß man sich lange mit dem Unwichtigen beschäftigen, um sich dem Wichtigen widmen zu können.

Aus buddhistischer Sicht sind all diese Krisen oder Konflikte, die wir im Leben auf einer sehr groben Ebene des Geistes haben, eigentlich gar nicht relevant. Trotzdem bestimmen sie unser ganzes Leben. Wir kommen

gar nicht an Meditation heran, weil wir die ganze Zeit mit diesen Scheingefechten beschäftigt sind. Vor allem glauben wir, eine bestimmte Person zu sein, was häufig mit unserer eigentlichen Realität gar nichts zu tun hat. Das nennt man ein Image. Wir alle tragen ein Image mit uns herum, das wir den anderen vorzeigen und an dem wir ständig arbeiten. Alle unsere Energie fließt hinein, nur um dieses Image zu stützen. Diese Energie fehlt dann für die Meditation und für die tatsächliche Erfahrung in der Religion. Und solange man dieses Image nicht durchschaut und es dann auch wirklich fallenläßt, so lange hat man gar keine Kraft, das Relevante zu tun. Man über-

**Wir sollten uns konkret fragen:
Wo ist meine Gier?
Wo ist mein Haß?
Wo spielt sich das ab in meinem Leben? An diesem Punkt wird es wirklich schmerzhaft.**

nimmt dann in der Religion das Image, spirituell zu sein oder religiös zu sein und arbeitet daran. Man gerät in die gleichen Sackgassen. An der Selbsterkenntnis führt eben kein Weg vorbei.

Bei diesem Prozeß helfen einem die Schriften nur in begrenzter Weise. Sie geben zwar die Basis und das auch unfehlbar richtig. Aber es ist unsere Aufgabe, diese auf den Alltag zu übertragen und umzusetzen. Es hat sehr viel mit Befreiung zu tun, sich nicht mehr mit Projektionen des Ego zu identifizieren, sondern frei entscheiden zu können, ob man so oder so reagiert, je nach Situation. Ein Neurotiker reagiert in bestimmten Situationen immer gleich und folgt einem festen Muster. Er meint, er wäre frei, aber in Wirklichkeit ist es ein einziges Wiederholen von immer gleichen Vorgängen. Das hat sehr viel mit dem Daseinskreislauf zu tun. Eine Person im Daseinskreislauf wird fast völlig von ihrem Karma bestimmt. Sie reagiert aufgrund bestimmter Verletzungen in der Kindheit – im Buddhismus würden wir sagen, sogar aus früheren Leben – immer wieder in der gleichen Weise.

Sterben, um neu geboren zu werden

Im Zen heißt es, man muß erst sterben, um neu geboren zu werden. Oder, es ist notwendig, den großen Tod zu erleben, bevor der kleine Tod kommt. Der kleine Tod ist der physische Tod. Der große Tod ist der Tod des Images, des Ego. Das ist ein sehr schmerzhafter Prozeß. Wir denken, wir müßten uns auf diese imaginäre Person stützen, die wir vor uns hertragen. Wir denken, wenn ich die nicht mehr habe, dann geht es mir an den Kragen. Wenn ich mich selber zeige, so ganz nackt, in meiner Angst und meinen Schwierigkeiten, dann habe ich Ängste. Eigentlich haben wir Angst vor der Vernichtung: Wenn wir das Image loslassen, sind wir nicht mehr. Diese Angst sitzt noch tiefer als die Todesangst. Tatsächlich steht hinter all dem das Ego, der Gedanke an ein unabhängiges Selbst. Wir fürchten nichts mehr, als die definitive Erkenntnis, daß es dieses Selbst gar nicht gibt.

Genau das ist es, was der Buddha gesagt hat. Der Buddha sprach auch davon,

daß wir eine Vorstellung von einem Selbst haben, einem Scheinselbst, das uns ganz beständig und unabhängig erscheint. Ein Scheinselbst kann sich in dem Gedanken zeigen: „Ich bin der große Macher“ oder „Ich bin der große Versager“. Diese Vorstellung bauen wir uns zurecht, leben damit und handeln so, als wären wir wirklich so. Der amerikanische Psychologe Ken Wilber sagt sinngemäß: Der Moment starken Leidens, der eintritt, wenn man sehr krank wird oder jemand stirbt,



Die Erklärungen des Buddha über unsere Verstrickungen in Leiden und Leidensursachen betreffen uns unmittelbar. Die Frage ist, ob wir uns von den Aussagen des Buddha wirklich angesprochen fühlen.

ist der Moment, in dem eine besondere Intelligenz erwachen kann, eine Intelligenz, die sich sagt: Entweder ich lerne jetzt eine ganz neue Art, mich selber zu sehen, oder es wird immer wieder in Katastrophen enden. Man muß sich eingestehen, daß eine radikale Veränderung der Wahrnehmung nötig ist.

Vielleicht schaut man sich, geleitet von dieser Einsicht, nach einer Religion um und sieht: Im Buddhismus gibt es die Auffassung, daß unser Selbstbild tatsächlich getäuscht ist. Aber es wird auch gelehrt, daß wir uns so zu sehen vermögen, wie wir wirklich sind, so daß dann die Probleme langsam aufhören. Dies anzugehen braucht Entschlossenheit. Sie entsteht meist aus einem Leidensdruck heraus, wenn wir uns sagen: Ich muß es einfach probieren, so wie der Buddha es probierte, nachdem er das Leiden von Altern, Krankheit und Tod gesehen hatte. Es wird allerdings schwer sein, eine korrekte Motivation für den Dharma aufzubrin-

gen, ehe man sich nicht selbst und die eigene Problematik durchschaut hat. Es besteht sogar die Gefahr, daß man den Dharma nur als weiteres Mittel benutzt, um stark zu sein, sich durchzusetzen oder sein Ego zu stärken. Es ist hochinteressant für das Ego, plötzlich Buddhist zu sein. Man kann sogar auf Partys erzählen, daß man jeden Tag meditiert. Dies ist überhaupt kein Einbruch in die Egostruktur – im Gegenteil, es fördert sie noch.

Frei für den Dharma

Das Problem entsteht, wenn man im Dharma tiefer geht. Man hört, daß das Leiden und seine Ursachen nicht nur die anderen betrifft. Irgendwann empfindet das Ego dies als eine Zumutung. Der Lama sagt etwas über die Leidenschaften. Und langsam merkt man, daß er einen direkt anspricht. Eigentlich eine Frechheit, daß jemand so etwas sagt! Dann wird es schmerzhaft. Man muß sich eingestehen, daß man genauso ein Typ ist wie alle anderen, voller Leidenschaften, voller Fehler und Leiden. Man ist gar nicht dieser Supermann, diese Superfrau, wie man dachte. Und an diesem Punkt entscheidet sich, ob man wirklich Dharma praktiziert.

Man braucht den Leidensdruck, der auf Veränderung dringt. Es reicht nicht, den Dharma als ein weiteres Besitzstück zu ergreifen. In diesem Fall wird wenig passieren, was zur Entwicklung von echtem Mitgefühl oder zu einem tiefen Verständnis der Leerheit führt. Leersein bedeutet, daß es genau jenes zur Schau getragene Image, das wir vor uns hertragen, gar nicht gibt. Das Bewußtwerden der Täuschung mit Hilfe von therapeutischen Mitteln kann der Beginn echter Dharmapraxis sein und somit den Weg freimachen für den meditativen Kontakt mit Mitgefühl und der Weisheit der Selbstlosigkeit, die letztlich dem Egoismus den Boden entziehen können.

Oliver Petersen, seit 1980 Schüler von Geshe Thubten Ngawang, hat eine Ausbildung zum Gestalttherapeuten am Therapeutischen Institut Berlin beendet und leitet einen Arbeitskreis Therapie und Buddhismus am Tibetischen Zentrum Hamburg.