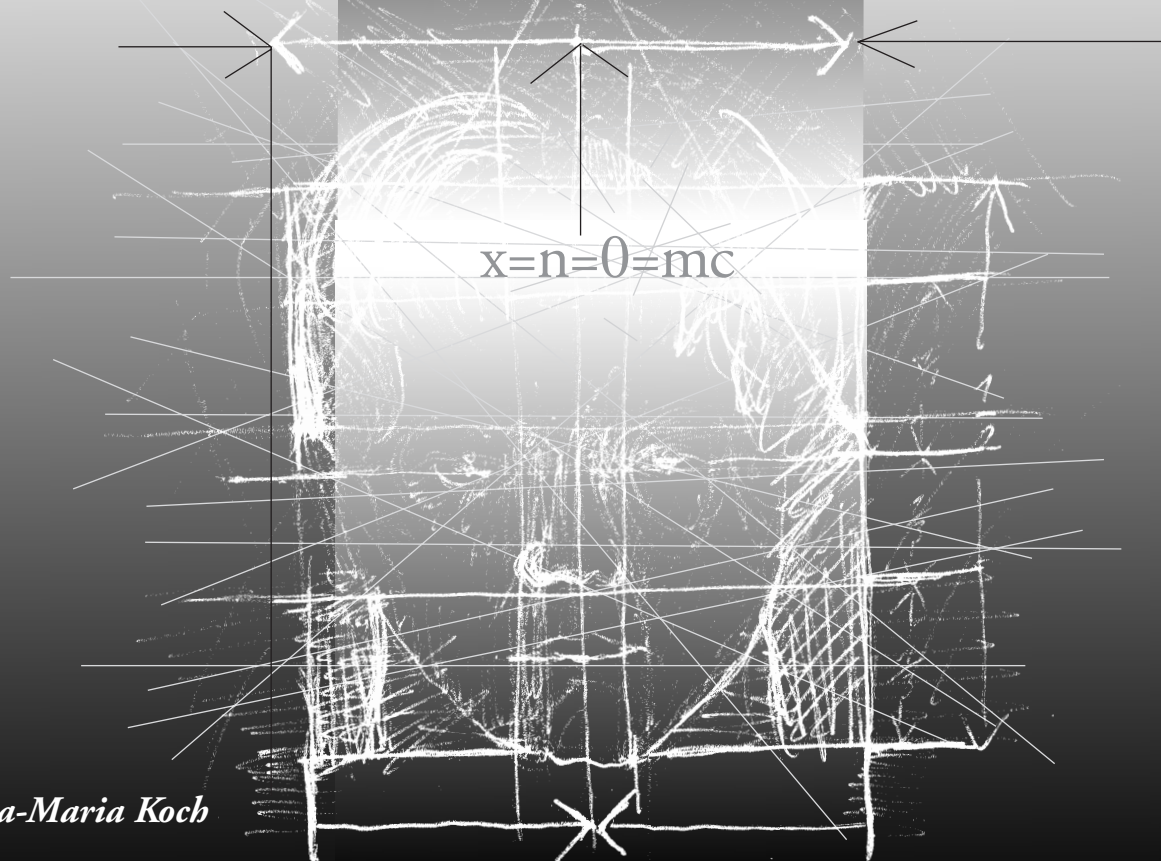


Chancen und Grenzen konzeptuellen Denkens



Eva-Maria Koch

In der Meditation streben wir danach, in zunehmendem Maße subtile Ebenen des Bewußtseins zu erreichen, die nicht nach den Gesetzen des konzeptuellen Denkens funktionieren. Vor lauter Begeisterung über die neuen Erfahrungen kann es geschehen, daß wir das begriffliche Denken dann für grundsätzlich schädlich halten, nach der kurzschlüssigen Gleichung: Der Buddha denkt nicht in Konzepten; also müssen wir einfach aufhören zu denken und sind erleuchtet. Damit wäre dann auch die Psychotherapie überflüssig.

In der Psychotherapie geht es um die Fragen: In welcher Weise bin ich? Muß ich so bleiben, wie ich bin oder kann ich mich ändern? Unter welchen Bedingungen geschieht das? Wie kann ich Verständnis für mich und andere ent-

wickeln? All diese Fragen kann man verstehen als eine Meditation über das Entstehen in Abhängigkeit. Trotzdem bleibt grundsätzlich die Gefahr bestehen, daß nur ein Selbstkonzept gegen ein anderes ausgetauscht wird. Deshalb

Raum schaffen gegen starre Konzepte

die Frage: Ist Psychotherapie ein Gefängnis konzeptuellen Denkens?

Je nach Schulrichtung findet man in der Psychotherapie unterschiedliche technische Anweisungen, wie die Beziehung zwischen Patient und Arzt zu gestalten sei. Jedoch sind sich fast alle Verfahren darin einig, daß es gilt, einen „Raum“ zu schaffen, der weniger eng durch Normen und Sanktionen be-

grenzt wird als unsere Alltagswelt. In der Gesprächspsychotherapie z.B. wird dieser Raum durch drei Variablen beschrieben: „uneingeschränkte Wertschätzung“ für den Klienten, „einfühlerndes Verstehen“ und „Echtheit“ des Therapeuten. In diesem „Raum“ ist es dem Patienten möglich, sich die Art des reflektorischen Selbstschutzes bewußt zu machen und ihn in seiner Entstehungsgeschichte zu verstehen. Emotionen wie z.B. Wut und Angst sind es einfach nicht gewöhnt, daß man ihnen Raum gibt – sie werden fließend und schmelzen. Das eröffnet die heilende Möglichkeit, sich über die bisherige Grenze aus Selbstkonzepten und krankhaft fixierten Verhaltensmustern hinauszuwagen. Im Buddhismus ist der weiteste „Raum“ die Meditation der Leerheit. Sie integriert die gesamte Gefühls-

und Gedankenwelt. Doch bis dahin sind viele kleine Schritte – unter Umständen auch therapeutische – notwendig.

Eine andere sehr viel eingreifendere Methode ist das Schaffen von „Lücken“ im Fluß der Denkgewohnheiten. Ausgangspunkt ist die Erfahrung, daß wir in „Grenzsituationen“ (wie z.B. Überraschung, Kontrollverlust, existentielle Bedrohung...) „aus dem Konzept fallen“. Das heißt, daß wir für Sekunden aus der Story herausfallen, die wir für unsere Identität halten. Eine klassische therapeutische Methode dazu ist die „paradoxe Intervention“. Ein Beispiel: Ist jemand stark mit seinen Schlafstörungen identifiziert, so kann der Rat gegeben werden, den Schlaf bewußt zu verhindern. Analog wurde im buddhistischen Kontext beschrieben, daß Meister Situationen schaffen, mit denen ihre Schüler nicht zurecht kommen, es sei denn, sie geben ihre Verhaftung an alte Verhaltensmuster auf.

Die Bedeutung der Achtsamkeit kann gar nicht überschätzt werden. Sie ist die Voraussetzung für jede Art von Einsicht. In der Meditation gibt es die Anweisung, alle auftauchenden Gedanken und Gefühle weder festzuhalten noch zurückzuweisen. Dieser Prozeß der reinen Wahrnehmung ist schon für sich genommen heilsam und kann von Buddhisten und Nicht-Buddhisten geübt werden. In der Psychotherapie ist es in vergleichbarer Weise wichtig, alle Inhalte im Bewußtsein zuzulassen. Eine klassische Methode ist das „freie Assoziieren“ in der Psychoanalyse; „frei“ bedeutet, daß der gesamte Gedankenstrom ohne „Zensur“, also ohne voreilige oder unbewußte Bewertung, bewußt werden darf. Sowohl in der Achtsamkeitsmeditation als auch in den meisten Psychotherapieschulen ist es also von entscheidender Bedeutung, die Aufmerksamkeit in gleicher Weise unvoreingenommen auf angenehme und unangenehme Inhalte zu richten.

In der Meditation liegt der Akzent auf der Funktionsweise des Geistes und damit letztlich auf den Geistesfaktoren. Im Gegensatz dazu beharrt die Psychotherapie auf der Bearbeitung von Gefühlen. Dieser Widerspruch löst sich

nahezu auf, wenn man bedenkt, daß viele Geistesfaktoren, wie z.B. Wut, im westlichen Sprachzusammenhang den Gefühlen zugeordnet werden. Die Meditation über die Funktionsweise des Geistes führt zu einer Entflechtung von Wahrnehmung und gewohnheitsmäßiger Reaktion. In der Psychotherapie geht es um die Funktionsweise der Gefühle, die Dynamik des „psychischen Apparates“¹: Es gilt, die „Gefühlslogik“ im Funktionieren der „Ich-Instanzen“² zu entdecken. Man findet, daß Gefühle anderen Gesetzen folgen als unser rationales Denken und dennoch nicht völlig chaotisch sind. Dieser Befund bedeutet, daß das begriffliche Denken relativiert wird und somit einen Ausblick auf nicht-begriffliches Denken eröffnet. Ähnliches findet sich in der Logik des künstlerischen Schaffens. Die Logik des Gefühls zeigt sich u.a. in den verschiedenen Abwehrmechanismen.³ Im Zusammenhang mit buddhistischer Meditation ist der Abwehrmechanismus der „Projektion“ von besonderem Interesse: Innere Zustände werden als in der Außenwelt befindlich erlebt. So führt die Betrachtung der Funktionsweise des psychischen Apparates und der Geistesfaktoren auf der praktischen Ebene letztlich zu einem Ergebnis: der Relativierung gewohnheitsmäßiger Verhaltensmuster.

In der Meditation und in einigen Psychotherapien wird die Achtsamkeit ausschließlich auf den gegenwärtigen Moment, das Hier und Jetzt gerichtet. Andere Verfahren wie z.B. die Psychoanalyse scheinen die Aufmerksamkeit nur auf die Vergangenheit zu lenken. Doch dieser Eindruck trügt: Die Vergangenheit ist auch hier nur insofern bedeutungsvoll, als sie sich in der Gegenwart in Form eines emotionalen Konflikts oder als (körperliches) Symptom zeigt. Das ist mit dem Karma-Gedanken vergleichbar: Die Gegenwart zeigt uns die Vergangenheit.

Im Alltag beurteilen und bewerten wir ständig und gerne. In gleichem Maße verabscheuen wir es, das Objekt der Beurteilung oder gar Verurteilung zu sein. Und wir haben leider noch eine verhexte Angewohnheit: Schlichte Beschreibungen von Sachverhalten wer-

den von uns mit einer Fülle von Assoziationen befrachtet; so erscheint eine Beschreibung gleichzeitig mit und scheinbar untrennbar von Wertungen, Vermutungen, Deutungen etc. in unserem Geist. Damit verbunden ist eine erhöhte innere Anspannung, eine Art „Sprungbereitschaft“; wird sie zu groß,

Wider das Begriffschaos: Benennen, Deuten, Urteilen

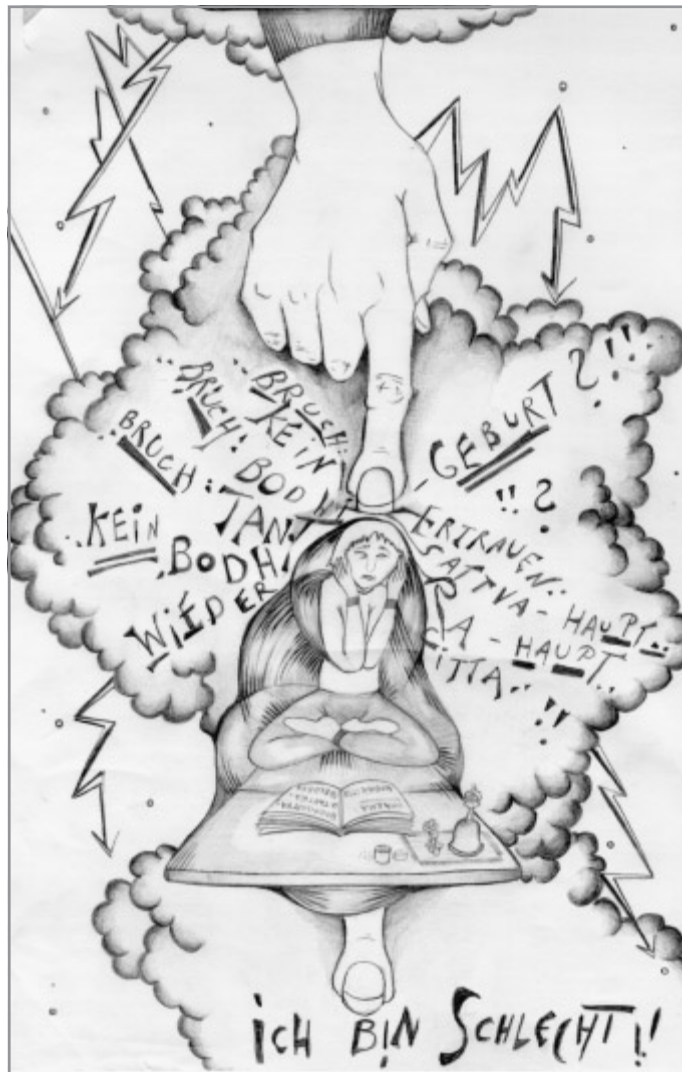
kann sie zur völligen Erstarrung führen. Von Stille aber keine Spur! Was ist zu tun? Es gilt zunächst, eine klare Unterscheidung zwischen benennen, deuten und urteilen zu treffen.

Sowohl im Buddhismus als auch in der Psychotherapie ist das Benennen/Verbalisieren eine wichtige Methode. Es soll so schlicht wie möglich die (konventionelle) Realität spiegeln. Der Zweck: Das Benennen öffnet einen winzigen Spalt zur vollen Identifikation mit dem benannten Gefühl. Dem Gefühl wird dadurch die Qualität des Überwältigenden, Überflutenden genommen, und es wird handhabbar. Auf dieser Grundlage kann man entweder (buddhistisch) dem Gedanken bzw. Gefühl erlauben zu verschwinden. Der Meditierende verzichtet auf die Ursachenforschung und konzentriert sich auf die Natur der geistigen Vorgänge, letztlich auf die Leerheit der Gefühle von inhärenter Selbstexistenz. Oder man kann (psychotherapeutisch) das durch Benennung gewonnene Material weiter bearbeiten, indem man es in einen Zusammenhang stellt und deutet.

Deutung ist ein Fachwort aus der tiefenpsychologisch orientierten Psychotherapie: Es geht darum, Einsicht in die Struktur und Funktionsweise des sog. „Ich-Apparates“ zu gewinnen. Buddhistisch ausgedrückt: Es gilt zu erkennen, in welcher Weise eine Vermischung von Wahrnehmung und Wertung zu Handlungsimpulsen führt. In der Deutung werden die Einzelbeobachtungen zusammengefaßt zur Einsicht in Gewohnheitsmuster („Wiederholungszwang“) und deren Ursprung.

Handelt es sich bei der Deutung nur um ein weiteres Konzept nach dem Motto „...und war so klug als wie zuvor“? Es gibt buddhistische Therapeuten, die in diesem Sinne fordern, alle Theorien über Bord zu werfen. Ich denke, das ist zumindest etwas voreilig. Allein das Wort „Heilung“ – sowohl im westlichen Sprachgebrauch als auch in der Lehre des Buddha – beinhaltet ein Konzept, nämlich den Gegensatz zwischen Gesundheit und Krankheit. Der Buddha formulierte seine Lehre in Anlehnung an die ayurvedische Medizin sogar ausdrücklich auf der Grundlage dieser Dualität. Bezüglich der Drei Juwelen heißt es: Der Buddha ist der Arzt, die Lehre die Medizin, die geistige Gemeinschaft das medizinische Personal. Oder bezogen auf die Vier Edlen Wahrheiten: Leid als Diagnose; Gier, Haß und Verblendung für die Pathogenese; Erleuchtung als Möglichkeit der Heilung; und der achtfache Pfad als Therapie. Verteufelt man nun das konzeptuelle Denken schlechthin, so wäre der Dharma nichts als ein Hindernis zur Befreiung! Welch ein Unsinn! Geshe Thubten Ngawang kommentiert diese Einstellung sehr viel humorvoller: „Wenn diese Therapeuten morgens aufwachen, denken sie gleich als erstes: ‚Ich darf kein Konzept haben!‘ Welch ein Konzept!“

Deshalb möchte ich lieber fragen: Was bewirkt Deutung? In der Psychotherapie ermöglicht die Deutung zunächst ein Verständnis für die Entwicklungsgeschichte („Genese“) der eigenen leidvollen Situation. In der individuellen Betrachtung (z.B. Psychoanalyse) kann man verstehen lernen, warum man bisher selbstschädigendes Verhalten wie z.B. das Rauchen nicht aufgeben konnte. Oder man versteht, warum man trotz aller Meditation über Vergänglichkeit die Dharma-Praxis wieder und wieder hinausschiebt. Hinter solchen Hindernissen für die Dharma-Praxis gibt es oft psychische Gesetzmäßigkeiten, die uns mit wahrhaft tödlicher Präzision immer wieder in die gleiche Falle locken. Manche Kulturen bemühen zur Erklärung solcher Phänomene „Dämonen“. Ob es sie gibt oder



Zeichnung: Anabel Türk

Falsche Konzepte sind ein Hindernis bei der Dharma-Praxis; der Buddha hat eine Vielzahl von analytischen und konzentrativen Methoden gelehrt, um sie zu überwinden. Störende Gedanken kann man beispielsweise mit Hilfe der Atembeobachtung reduzieren.

nicht: Es ist praktischer, soweit als möglich unliebsame Geisteszustände durch analytische Deutung zu verstehen. Warum? Weil dann eine Möglichkeit zur Veränderung gegeben ist.

Das Verständnis der eigenen Entwicklungsgeschichte hilft, das „ich“ als etwas „in Abhängigkeit Entstandenes“ anzusehen – im buddhistischen Kontext sicher ohne Schuldzuweisungen nach dem Motto: „Meine Mutter ist Schuld daran, daß ich...“. Insbesondere in der Familientherapie oder von einem strukturalistischen Ansatz aus kann gezeigt werden, wie bestimmte Ursachen und Bedingungen über Generationen hinweg auf verborgene Weise zu immer wieder gleichen Verhaltensmustern und Verstrickungen führen. Unsere Annahme von einem festen unabhängigen „ich“ wird auf diese Weise wirkungsvoll in Frage gestellt. Das „ich“ erscheint vielmehr als fließender Prozeß. Ein weiterer Vorteil: Aus dieser

Betrachtung erwächst durch Verstehen Mitgefühl.

So ergibt sich die nächste Frage: Gibt es Konzepte, die relativ heilsamer sind als andere Konzepte? Traleg Rinpoche sagte einmal: „Im Buddhismus ist alles abhängig vom Zustand des Geistes. Es ist nicht so wichtig, wie eine Situation ist, sondern wie man sie konzeptualisiert, interpretiert.“ So kann in jedem Moment unser Leben bedeutungsvoll werden oder zu einer Quelle von Angst, Frustration und Schmerz. Ein Beispiel: Es macht einen großen Unterschied, ob man Leid als willkürlich waltendes Schicksal, rächende Bestrafung oder im Sinne des Karma als Folge des eigenen Tuns begreift und akzeptiert. Weitergehend noch: Eigenes Leid ist leichter zu ertragen, wenn es in die Meditation über das Leiden der Wesen im Daseinskreislauf oder in die Tonglen-Praxis eingebettet ist. Wird das Leiden durch den Karmagedanken nur erklärt und in den

Bereich der eigenen Verantwortung geholt, so eröffnet sich durch die weitere Dharma-Praxis eine Sinnperspektive. Der Psychiater V. Frankel, der im KZ war, hält gar den Sinn im menschlichen Leben für die entscheidende Kraft und baute auf dieser Erfahrung seine Psychotherapie auf. Ohne Konzepte kein Sinn. Und: Die buddhistische Philosophie liefert sinnstiftende heilsame Sichtweisen.

Dazu gehört auch das Konzept von der „Buddhanatur“, die unbeschädigt von allen neurotischen Verzerrungen bleibt. Selbst wenn einige sie als Größenphantasie mißverstehen, kann die Buddhanatur in verzweifelten und verworrenen Situationen als hilfreicher Bezugspunkt dienen, Mut und Ausdauer geben und damit realistischen Schritten den Weg ebnen.

Benennen und Deuten muß klar unterschieden werden vom Urteilen. Schon bei dem Gedanken an ein Urteil macht sich bei uns häufig reflexhafter Widerstand bemerkbar, weil wir vorwiegend an die rechtlichen Kategorien von Verurteilung, Schuld und Sühne denken. Das riecht nach Einengung, Aburteilung, Moralisieren und Über-Ich-Pathologie.⁴ Zu Recht hat deshalb das Urteilen in der Psychotherapie von wenigen Ausnahmen abgesehen nichts zu suchen. Zudem wissen wir heute, daß moralische Vorstellungen in Abhängigkeit von politisch-kulturellen Bedingungen entstehen und zu machtpolitischen Zwecken mißbraucht worden sind.

Aber auch die Relativierung von moralischen Geboten kann mißbraucht werden. Wer die Anstrengung des Unterscheidens und gar die lästige Forderung nach eigener Disziplin scheut, wird sich mit flotten Formulierungen wie „Moral ist auch nur ein Konzept“ aus der Verantwortung stellen. Ethische Leitlinien werden so als Mißgeburt des unterscheidenden Bewußtseins dargestellt. Auf diese Weise kann man sich ohne viel Mühe ein bißchen wie ein großer Yogi fühlen! Dabei wird aus lauter Begeisterung für die „höheren“ Praktiken verkannt, daß sie ethische Disziplin als Fundament benötigen.

Ich schlage vor, den Begriff des Urteilens in zwei Varianten zu unterteilen: das Beurteilen und das Verurteilen. Abgesehen vom juristischen Kontext ist Verurteilen in der Regel ein Zeichen von mangelndem Einfühlungsvermögen, mangelnder Selbsterkenntnis und Überheblichkeit. Verurteilungen führen zu Leid und Streit. Die Selbstverurteilung führt in die lähmende Depression, die der Dharma-Praxis Kraft entzieht. Besonders brisant wird diese Frage in bezug auf die Gelübde und deren Übertretung. Es ist interessant zu wissen, daß Menschen mit einem überwachen Gewissen und selbstquälerischen Tendenzen gelegentlich eine Neigung haben, sich mit Verpflichtungen in der Dharma-Praxis zu überladen. Dann erstickt die Freude am Dharma in endlosen Selbstverurteilungen. Anders gesehen heißt Selbstverurteilung auch, die eigenen fünf Aggregate schlecht zu behandeln. So ist offensichtlich, daß das begriffliche Denken in seinem Aspekt des Verurteilens nur Unheil stiftet.

Hier kommt nun das Beurteilen ins Spiel, zunächst in dem Aspekt der Selbsteinschätzung. Sowohl für die psychische Gesundheit als auch für Fortschritte auf dem buddhistischen Pfad ist eine realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten unabdingbar. Ein Dharmalehrer sagte einmal: „Die Praxis des Buddhismus ist ganz einfach: Man muß tun, was man kann.“ Es liegt auf der Hand, daß man sich dabei weder durch grandiose Selbstbilder überfordern soll, noch daß man sich durch zu enge und starre Selbstbilder in den eigenen Entwicklungsmöglichkeiten beschränkt. Es macht krank, die Benennung des „ich“ willkürlich und ohne Rücksicht auf die Benennungsgrundlage zu erzwingen. Ein weiterer Aspekt des Beurteilens ist die Folgenabschätzung der eigenen Handlungen. Die ursprüngliche Beurteilung der Welt durch das Kind folgt der Alternative Lust/Unlust. Das entspricht in der buddhistischen Philosophie dem Aggregat der Berührung mit den Kategorien angenehm, unangenehm und neutral. Auch als Erwachsene machen wir dieses Kriterium, häufig unbewußt, zur Maxime unseres Handelns auf der Su-

Gedankliche Konzepte: förderlich oder hinderlich?

Konzepte könnten im buddhistischen Zusammenhang nach folgenden Kriterien unterschieden werden:

- Führt das Konzept zu heilsamen oder unheilsamen Geisteszuständen? Insbesondere: Läßt das Konzept den Erleuchtungsgeist anwachsen oder verkümmern? Nimmt die Verstrickung in unheilsame Geisteszustände ab oder zu?

- Welche Nähe zur konventionellen und endgültigen Realität (Leerheit) hat das Konzept? Bleibt der Mensch im Alltag und auf dem buddhistischen Pfad funktionsfähig oder gerät er in unfreiwillige Isolation oder psychische Zerrissenheit? Erlaubt das Konzept, die alltägliche und endgültige Realität zu integrieren?

- Erlaubt das Konzept ein freundliches Welt- und Menschenbild, so daß schädliche Schutzmechanismen (neurotische Abwehr) und paranoide Weltflucht aufgegeben werden können? Hilft das Konzept, sich als Prozeß zu erfahren?

- Meidet das Konzept die Extreme des Nihilismus und Eteralismus? Ist es so geschickt formuliert, daß es sich am Ende des Weges selbst überflüssig macht?

Alle Konzepte, die diesen Anforderungen genügen, führen zu einer höchst willkommenen emotionalen und kognitiven Umstrukturierung. Sie sind dann lediglich geschickte Mittel, um konfliktreiche Emotionen loslassen zu können.

che nach der Empfindung von Glück. Wenn das Gesetz des Karma und das Abhängige Entstehen ganz verstanden sind, wandelt sich die Frage nach Lust oder Unlust. Die Leitlinie der Beurteilung lautet dann: heilsam oder unheilsam? Dieses Entscheidungsprinzip scheint mir ein mittlerer Weg zu sein: Es ist weder kleinkindhaft trieborientiert noch juristisch-moralisierend. Für unsere Ausgangsüberlegung bedeutet das: Moral ist nicht nur ein bloßes Konzept, sondern die im Handeln konkret gewordene Einsicht in das Gesetz des Abhängigen Entstehens.

Es gilt – sowohl buddhistisch als auch psychotherapeutisch – neu und wach zu fragen, was unter den gegebenen Umständen heilsam ist. Das schützt uns vor Erstarrung in festen Regeln, kann gelegentlich überraschend und erschreckend sein. Soweit ich sehen kann, gibt es im Zweifelsfall ein Kriterium, welches alle Regeln übersteigt, ohne sie außer Kraft zu setzen: Liebe und Mitgefühl.

In den bisherigen Abschnitten habe ich versucht deutlich zu machen, daß begriffliches Denken sowohl auf dem buddhistischen Pfad als auch in der Psychotherapie eine unerläßliche Funktion hat. Ein vorzeitiger gewaltsamer Verzicht auf Begriffe kann zu psychischen Störungen führen, z.B. zu extremer Angst und Isolation, zumindest aber zur Stagnation. Doch es gibt ohne Frage auch Gefahren des begrifflichen Denkens:

- In der Psychotherapie besteht eine große Gefahr darin, daß ein intellektuell begabter Patient sich leicht das Vokabular der Fachsprache aneignen kann. Im ungünstigen Fall wird es in den Dienst der Abwehr gestellt. Die Sprache dient dazu, daß sich der Patient gegen seine tiefsten Gefühle und Motive abschottet und damit für fachliche Hilfe unerreichbar wird. Zwei Beispiele: Wird er vom Therapeuten auf seine latente Wut angesprochen, erklärt der Patient das ohne vorherige Selbstprüfung für die Projektion des Therapeuten. Oder: Jemand behauptet, Dharma-Praxis wäre sinnlos, weil sowieso alles leer ist.
- Durch das Erlernen der Sprache wird

für das Kind die komplexe Welt der Objekte und Erfahrungen in Begriffe verpackt und damit handhabbar gemacht. Das dient der Orientierung, Angstminderung und Kommunikation. Ein Problem entsteht erst dann, wenn die Begriffe mit der Sache selbst verwechselt werden; buddhistisch aus-

Wenn das Gesetz des Karma und das Abhängige Entstehen ganz verstanden sind, wandelt sich die Frage nach Lust oder Unlust. Die Leitlinie der Beurteilung lautet dann: heilsam oder unheilsam?

gedrückt: wenn die Art und Weise, wie die Dinge erscheinen, mit ihrer wirklichen Bestehensweise verwechselt werden.

- Sowohl auf dem buddhistischen Weg als auch in der Psychotherapie kann es vorkommen, daß man intellektuell begriffene Wahrheiten mit dem Zustand verwechselt, den sie beschreiben. Ein anschauliches Beispiel sind Menschen, die zwar den Wert von Gelassenheit erkannt haben, sich aber jeder erdenklichen Anstrengung unterziehen, um „locker“ zu sein.
- Eine weitere Gefahr liegt in absoluten oder willkürlich gesetzten Benennungen. Zwei Beispiele: Wird ein Tisch (eternalistisch) als nichts anderes als ein Tisch gesehen, dann erstickt jede Kreativität (Kinder könnten ihn z.B. als Höhle sehen). Wenn ein Tisch willkürlich ein Frosch genannt wird, stirbt jede Kommunikation.
- In neueren Theoriebildungen der Biologie und Psychiatrie (Maturana u. Ciompi⁵) wird das „ich“ als ein dynamisches System beschrieben, welches ein Netzwerk von Prozessen ist. Die Prozesse regulieren sich gegenseitig und haben einen einzigen Zweck: sich selbst als Netzwerk aufrechtzuerhalten. Zitat: „Sowohl das Gehirn als auch die Psyche lassen sich also weitgehend mit einem anfänglich nur in Rudimenten

angelegten Wegsystem vergleichen, das durch den Gebrauch selber entsteht...“. Das klingt doch recht vertraut, wenn man über die Funktionsweise des Geistes und das Abhängige Entstehen/die Leerheit meditiert. Die Gefahr des konzeptuellen Denkens kann vor diesem Hintergrund so ausgedrückt werden: Es können sinnlose Regelkreise entstehen, die sich selbst als Selbstzweck aufrechterhalten.

Schließlich hat das konzeptuelle Denken – nachdem es seine Aufgabe erfüllt hat – sowohl in der buddhistischen Lehre als auch in der Psychotherapie eine natürliche Grenze. In der Meditation als auch in der therapeutischen Bearbeitung von Träumen und inneren Bildern werden Tiefendimensionen sichtbar, für die Worte immer unpassender werden.

Die neurotische Wirklichkeitserfahrung gleicht einem Gefängnis. Mit psychotherapeutischen Methoden kann die Tür geöffnet werden: Von einengenden Konzepten hin zu befreienden Konzepten. Was bleibt, ist das allgemeine samsarische Gefängnis. Erst die buddhistische Lehre führt mit ihren Konzepten schrittweise in die endgültige Befreiung jenseits der Konzepte.

Anmerkungen:

- (1), (2): Die Psyche wird als zusammengesetztes Phänomen („Apparat“) betrachtet, in dem verschiedene Instanzen in einer dynamischen Beziehung stehen. Aus dem „Es“ kommen triebhafte, kraftvolle und spielerisch-kreative Impulse. Das „Über-Ich“ sorgt für Normen, Ideale und Gewissensbildung. Zwischen diesen Polen vermittelt das „Ich“ realitätsbezogen und kompromißbildend.
- (3) Unerträgliche Gefühle und Gedanken werden der bewußten Wahrnehmung entzogen, zum Beispiel verdrängt.
- (4) Krankmachende Betonung des Über-Ich, die zum Beispiel zu selbstquälerischen und selbstzerstörerischen Handlungen führt. Beispiel: extreme Askese oder Selbstmord aus Gewissensangst.
- (5) *Psychiatrie der Gegenwart*, Band 1, S. 389