

Buddhismus und Psychotherapie

ein Fall von Berührungsangst

von Karin Anderten

*Vortrag anlässlich der Jubiläumsfeier zur 20-jährigen
Lehrtätigkeit von Geshe Thubten Ngawang in Hamburg
am 8. Mai 1999*

Es ist ein ehrenvoller Anlaß, zum Jubiläum von Geshe Thubten Ngawang ein paar Gedanken beitragen zu können, die sich für mich um dieses Ereignis herum gruppieren. Zwanzig Jahre Lehrtätigkeit in Hamburg, in Deutschland, im westlichen Teil unserer Welt sind auch zwanzig Jahre, in denen Grenzen und Ähnlichkeiten zwischen östlichem und westlichem Denken sichtbar wurden, in denen Distanzierung und Annäherung stattfanden. Wo

Weise die Begegnung zweier Kulturen von gegenseitigem Nutzen sein könnte. Der erste Standpunkt zieht zunächst Grenzen und schaut dann, ob es Brücken gibt, diese zu überwinden. Die zweite Sichtweise geht viel selbstverständlicher von einer gemeinsamen menschlichen Basis aus, die aber in unterschiedlichen kulturellen Ausdrucksformen Gestalt gewinnt. Diese Feststellung ist sicher nicht neu. Dennoch lohnt es sich, einmal etwas genauer hinzuschauen. Zur Verdeutlichung möchte ich ein kleines, aber nachhaltiges Erlebnis berichten.

Vor einigen Jahren machte ich eine Reise durch Bhutan. Durch Literatur und erste Meditationserfahrungen neugierig geworden, wünschte ich mehr Berührung mit der buddhistischen Lebensweise. Meine Faszination war groß, und ich betrat ehrfürchtig jedes Kloster, in das wir in unserer kleinen Gruppe geführt wurden. Mit respektvoller Scheu stand ich eines morgens

Die Begegnung mit anderen Kulturen kann dazu führen, die Distanz zu vergrößern, statt Grenzen zu überwinden.



Foto: Plägger

immer sich zwei Kulturen begegnen, entstehen in der Regel zwei Bewegungsrichtungen: Die eine stellt Gemeinsamkeiten fest und läßt gegenseitige Beeinflussung zu, die andere zieht scharfe Grenzen, stellt die Unterschiede heraus und diskutiert, welche von beiden Kulturen die hochwertigere ist. Die erste Umgangsweise erkennt und respektiert den Wert der jeweils anderen Seite, die zweite fühlt sich in ihrem Anspruch bedroht, im Besitz der alleingültigen Wahrheit zu sein.

Bei genauerer Betrachtung sind diese einführenden Gedanken „typisch westlich“, nämlich dualistisch. Sie postulieren Gegensätze und bewegen sich im Spannungsfeld zwischen den als „feste Größen“ erdachten Endpunkten. Der buddhistische Standpunkt fragt eher danach, in welcher

in einem Kloster-Innenhof und beobachtete gedankenverloren einen Mann, der in würdevoller Andacht die lange Reihe der Gebetsmühlen in Schwingung versetzte. Ein junger Mönch hatte mich beobachtet, kam auf mich zu und sagte mir sinngemäß, ich schiene ja sehr fasziniert vom Tun des Mannes zu sein, warum ich denn nicht selbst die Gebetsmühlen drehen würde. Leicht irritiert stammelte ich etwas von „Respekt vor der anderen Kultur“ und von: „Ich fühle mich nicht befugt, es dem Mann gleichzutun,“ und ähnliches mehr. Der Mönch lachte und sagte: „Ob wir die Gebetsmühlen drehen oder Du es tust, die Wirkung ist die gleiche“. Wir lachten beide schallend in die wärmende Morgensonne hinein, und mir fiel es wie Schuppen von den Augen, daß ich, ohne es zu merken, eine Ehrfurchtsgrenze auf-

gebaut hatte, die bereits zu einer recht hohen Mauer geworden war. Mein aufrichtig empfundener Respekt vor der buddhistischen Kultur hatte eine Schattenseite, die Vermeidung von Berührung. Ich war im Begriff, genau das zu verhindern, was ich eigentlich wünschte.

Wieder einmal war es mir passiert, daß mein gut konditioniertes westliches Denken mich in einen Gegensatz verstrickt hatte. Ohne es recht zu merken, hatte ich den Buddhismus meinem eigenen Weltverständnis gegenübergestellt und ihn zu einer unberührbaren Statue werden lassen. Ich warf einen Blick über den Zaun und war fasziniert, aber den Kontakt, die Berührung, die ich eigentlich wünschte, vermied ich, ohne mir dessen bewußt zu sein. Wer mit den Schriften Ken Wilbers vertraut ist, kennt seinen immer wieder gegebenen Hinweis, daß überall da, wo eine Grenze gezogen wird, eine potentielle Front entsteht. Nun, eine Front hatte ich nicht geschaffen, aber ein unerreichbares Gegenüber. Ich hatte mich nicht auf den Boden des universellen geistigen Urgrunds gestellt und verfiel mich im dualistischen Denken, das unsere gesamte westliche Kultur durchzieht.

Es erscheint mir sehr nützlich, sich die Auswirkungen auf den menschlichen Geist bewußt zu machen.

Bis ins späte Mittelalter hinein galt das kirchliche Weltbild unhinterfragt. Die zunehmende Naturerkenntnis widerlegte so manche bis dahin gültige Behauptung. Anstatt die neuen Kenntnisse zu integrieren, wurden sie abgespalten. Dadurch schwächte sich die Kirche erheblich. Es entstand die Naturwissenschaft, die sich ihre eigenen Axiome schuf, die in keine kirchliche Weltsicht mehr eingebunden waren. Die Naturwissenschaft ihrerseits grenzte Geist und Seele als lebendige Wirklichkeit aus. Die Medizin als ein naturwissenschaftlicher Bereich entwickelte sich zur seelenlosen Organmedizin und überließ das Gebiet von Psyche und Geist der Psychologie und Psychotherapie. Alle diese Ausgrenzungen sollten

dazu dienen, den einmal eingenommenen Standpunkt zu stärken und zu kräftigen, aber genau das Gegenteil stellte sich ein. Wenn ein Teil der Realität ausgegrenzt wird, entsteht nicht Stärkung sondern Schwächung. Ein dreibeiniger Tisch ist in sich sehr instabil. Er ist nur in der Mitte seiner Oberfläche belastbar weil nicht alle physikalischen Gesetzmäßigkeiten berücksichtigt wurden, die bei seiner Herstellung zugrunde gelegt werden müssen.

Eine ähnliche Instabilität finden wir außerordentlich häufig auch im Selbstverständnis und Selbstwernerleben der Menschen unseres Kulturkreises. Seelische Bedürfnisse, Bedürfnisse nach geistiger Schulung und religiöser Erfahrung, was immer man darunter verstehen mag, haben in unserer materiellen Welt keine Konjunktur. Da sind Leistungsbereitschaft, Funktionalität und möglichst reibungsloses Anpassungsverhalten gefragt. Folgt jemand seinen geistigen

„In unserer materiell ausgerichteten Welt verdrängen Leistungsdruck und Funktionalität die geistigen und spirituellen Bedürfnisse.“

Bedürfnissen, kann er sich in dieser Gesellschaft nicht mehr verankern. Viel eher wird ein Gefühl entstehen, daß diese Bedürfnisse nicht akzeptabel sind, irgendwie minderwertig. Die so entstehende Selbstwertproblematik verleitet auch den einzelnen Menschen dazu, diese Bedürfnisse abzuspalten und im eigenen Geist eine Grenze zu ziehen. Aber auch diese Grenze schwächt. Sie destabilisiert die Gesamtpersönlichkeit.

Wir, die wir der buddhistischen Lehre begegnet sind, haben wohl einen anderen Weg gefunden. Wir haben die Möglichkeit, unter der liebevollen Obhut von Geshe Thubten den Dharma-Weg zu gehen. Aber sind wir dadurch vor Grenzziehungen sicher, die wir unbemerkt vornehmen und die uns schwächen? In den Leserbriefen und Artikeln buddhistischer Zeitschriften und zuweilen auch in Gesprächen stoße ich auf Berührungssängste oder zumindest auf Berührungsvermeidung die eigene kulturelle Herkunft betreffend. Da ist zu lesen oder zu hören, daß man so etwas

wie das unbrauchbare Christentum doch nun wirklich überwunden habe. Darüber solle doch bitte nicht mehr diskutiert werden. Das sei reine Zeitverschwendung. Wenn man an dieser Stelle eine Grenze zieht, beraubt man sich möglicherweise einer notwendigen Erkenntnis. Das Gottesbild des christlichen Abendlandes ist von vornherein ein dualistisches. Wir haben zwei Göttergestalten, Gott und Teufel, die getrennt voneinander das Prinzip des Guten und des Bösen verkörpern. Dieser Gegensatz ist zunächst unüberbrückbar. Ich persönlich neige dazu, diese dualistisch gegeneinander wirkenden göttlichen Wesenheiten als Ursprung unserer dualistischen Weltsicht zu verstehen. In diesem Wertesystem sind wir aufgewachsen, haben gelernt, die Welt, die Lebenszusammenhänge und uns selbst stets bezogen auf ein Gegenüber, das getrennt von uns existiert, zu verstehen. Will man sich jetzt gegenüber diesem Bereich der eigenen Lebenserfahrung abgrenzen, distanziert man sich von seinem karmischen Hintergrund. Darüber hinaus nimmt man möglicherweise den Dualismus im eigenen Geist nicht mehr wahr, wenn die Sensibilität dafür lahmgelegt wird.

Eine weitere Berührungsangst finde ich oft gegenüber der Psychotherapie. Zum einen scheint es gelegentlich unter der Würde eines Dharma-Praktizierenden zu sein, sich therapeutische Hilfe zu holen. Zum anderen begegnet mir immer wieder das Argument: Die Psychotherapie stärke ja das Ego, und das sei der diametrale Gegensatz zur Dharma-Praxis. Stimmt! Ein wesentliches Anliegen der Psychotherapie ist die Ich-Stärkung. Aber was für ein Ich stärkt sie denn? Ich hoffe, genügend deutlich gemacht zu haben, daß die Ausgrenzung von Wirklichkeitsbereichen – auf welchem Gebiet auch immer – eine erhebliche Schwächung verursacht. Wenn jemand aus Anpassungsgründen Teile seiner Persönlichkeit ausgrenzen, verdrängen muß, wird die Ich-Stabilität sehr brüchig. Die Lebensqualität sinkt, und der Zugang zu den heilenden Kräften im eigenen Geist ist in der Regel blockiert. Die Psychotherapie hat Methoden entwickelt, die entstandenen Blok-

kaden zu überwinden und dem Menschen die Vielfalt seiner Persönlichkeit zugänglich oder wieder zugänglich zu machen. Die Psychotherapie bietet keinen geistigen Schulungsweg an. Das kann sie auch nicht, denn ihr fehlen die Methoden und die theoretischen Grundlagen. Aber sie kann durch die Erweiterung des Persönlichkeitsumfangs mit dazu beitragen, daß die Bedürfnisse nach geistiger Beheimatung und Schulung erlebt oder wieder erlebt werden. Nicht nur ich mache die Erfahrung, daß Patienten nach durchlaufener Therapie eine spirituelle Praxis beginnen. Der Weg dazu ist frei geworden.

Manchmal wissen sie es auch und benennen es. Was aber wohl nicht bewußt wird, ist die Tatsache, daß alte, in der Kindheit entstandene Reaktionsmuster, so lange unbeeinflussbar sind wie die Gefühle blockiert sind, durch die sie verursacht wurden. Der Grundkonflikt ist wie eingefroren, man kommt nicht an ihn heran. Eingefroren sind an diesen Stellen aber auch Liebe und Mitgefühl, und diese Tatsache blockiert auch die Fortschritte in der Dharma-Praxis. Ich will das kurz erläutern. In unserer Kultur lernen Kinder, Aggressionen zu verdrängen. Da das nicht funktioniert, werden oft Zwänge entwickelt, mit deren Hilfe man Aggressionen zu bändigen versucht. Wenn diese Zwänge sich genügend automatisiert haben, fühlt man keine Aggressionen mehr, man fühlt überhaupt nicht mehr. Ich stelle es mir unter diesen Voraussetzungen schwierig vor, in Übungen und Ritualen innerhalb der Dharma-Praxis emotional und mental präsent zu sein, denn der automatisierte Mechanismus, nicht zu fühlen, was man tut, hört nicht auf wirksam zu sein, nur weil man in eine andere Richtung schaut oder einen anderen Weg beschritten hat. Man kann sich weiter vorstellen, daß jemand ein Selbstbild entwickelt hat, das von Schuldgefühlen durchsetzt ist. An allem ist er schuld, nie kann man mit ihm zufrieden sein. Dieser Mensch wird ein hohes Maß an Wiedergutmachungsleistungen erbringen wollen, um akzeptabel zu sein. Wenn er jetzt in der Dharma-Schulung bemüht ist, zum Wohle

aller Wesen tätig zu sein, wird nicht selten das Gefühl wieder belebt, schuldig zu sein und Wiedergutmachung leisten zu müssen. Dann kann es sein, daß Liebe und Mitgefühl im Dornengestrüpp der Wiedergutmachungsimpulse stecken bleiben und sich in den Handlungen nicht zum Mitmenschen hinüber transportieren.

Ein drittes und letztes Beispiel: Jemand mußte sich als Kind einem sehr autoritären Erziehungsstil der Erwachsenen unterwerfen. Eigene Lebensimpulse werden als nicht akzeptabel erlebt, körperliche Bedürfnisse bekommen einen negativen, oft abwertenden Gefühlston, woraus sich Selbsthaß entwickeln kann. Wie mag sich diese Erfahrung auf Achtung, Gehorsam und Vertrauen gegenüber dem Dharma-Lehrer auswirken? Es besteht die potentielle Gefahr, daß Spuren von blindem Gehorsam und kritikloser Unterwerfung dazu führen, daß die Eigenverantwortlichkeit aufgegeben und dem Lehrer übertragen wird. Ohne daß es beabsichtigt ist, versucht man auf diesem Wege, die eigene Selbstwertproblematik, den Selbsthaß, die Ablehnung des Körpers aus dem eigenen Erleben auszugrenzen, so daß sie nicht mehr gespürt werden. Der Schulungsweg ist damit blockiert, denn es kann sich keine Anhaftung auflösen, solange das, was man eigentlich loslassen will, unterdrückt und damit festgehalten werden muß.

Die Dharma-Praxis kennt eine Fülle von Gegenmitteln. Ich halte sie für sehr effektiv. In gewissem Sinn sind sie den psychotherapeutischen Strategien sehr ähnlich. Sollten sie aber einmal nicht greifen, kann ich nur wünschen, gegenüber der Psychotherapie keine Berührungssängste zu haben. Sie kann eine Hilfe sein, den Dharma-Weg, den Stufenweg mit mehr Freude, Freiheit und schöpferischer Kraft gehen zu können. Umgekehrt wünsche ich der Psychotherapie, vor geistigen Schulungswegen

keine Berührungssängste zu haben. Es ist von unschätzbarem Wert, wenn sich über die therapeutischen Möglichkeiten hinaus ein Weg eröffnet, der geistiges Wachstum ermöglicht, so weit wie der Einzelne gehen mag. Wenn beides zusammen gesehen und verstanden werden kann, bedeutet das für beide Bereiche Ergänzung und Stärkung.

Daß es diese Ergänzung, dieses Zusammenwirken für uns, die wir heute hier versammelt sind, gibt, verdanken wir Geshe Thubten Ngawang und allen, die inzwischen in der Arbeit des Hamburger Zentrums stehen oder standen. Besonders Geshe-la, aber auch allen weiteren Mitarbeitern sage ich noch einmal von Herzen Dank für allen Einsatz und alle Liebe, die nicht zuletzt auch

„Ich nehme gelegentlich an Dharma-Praktizierenden wahr, daß sie sich redlich und aufrichtig abmühen, Liebe und Mitgefühl zu leben, aber von alten Denk- und Fühlmustern daran gehindert werden.“

in Semkye Ling sehr greifbar ist. Ganz zum Schluß gestatte ich es mir, hemmungslos egoistisch zu sein und zu wünschen, daß uns Geshe-la noch lange erhalten bleibt, wir ihn als Lehrer noch oft erleben dürfen. Uns allen wünsche ich mutige Schritte auf dem Schulungsweg, dem Stufenweg zum Erwachen, zum illusionsfreien Erkennen der Realität.



Foto: Moni Kellermann

Karin Anderten, Dipl.-Psych., tätig als Jungsche Psychoanalytikerin in eigener Praxis, Dozenten- und Vortragstätigkeit, seit einigen Jahren dem Buddhismus zugewandt und besonders an Fragen wie Buddhismus und Psychotherapie interessiert.