

Buddhismus und Psychotherapie

Oliver Petersen, M.A.
Tib. Zentrum Hamburg e.V.

Buddhismus und Psychotherapie

Oliver Petersen MA
Tibetisches Zentrum Hamburg

Universität Hamburg 16.1.02

Zunächst möchte ich meiner Freude Ausdruck verleihen, dass ich ein mal wieder bei dieser, wie ich meine, sehr bedeutsamen Veranstaltungsreihe mitwirken kann. Ich glaube, dass dieser Studiengang insofern sehr bedeutsam ist, als dass es hier um den Kontakt zwischen Wissenschaft und Religion geht und das soll ja auch heute ein Hintergrundthema sein.

Inspiration der Moderne durch den Buddhismus

Ich möchte beginnen, indem ich erläutere, was mein **eigener Ansatz oder Hintergrund** ist, was das Thema Buddhismus und Psychotherapie angeht und weshalb ich mir überhaupt zutraue, auch nur annähernd ein so umfassendes Thema zu bearbeiten. Darüber hinaus möchte ich auf den größeren Hintergrund dieses Themas etwas eingehen, der meiner Überzeugung nach darin besteht, zu betrachten, wie sich das Verhältnis zwischen Wissenschaft und Spiritualität bisher darstellt und sich vielleicht weiter gestalten könnte.

Ich habe mich zu diesem umfassenden Thema bereit erklärt etwas zu sagen, weil ich gewisse **Vorerfahrungen in beiden Wissensgebieten** habe. Ich beschäftige mich mit dem Buddhismus seit mehr als zwanzig Jahren, arbeitete in diesem Bereich im Tibetischen Zentrum und war sechzehn Jahre buddhistischer Mönch. Daneben habe ich das Studium der Tibetologie, Philosophie und Religionswissenschaft hier an der Universität vollzogen. Mit der Psychotherapie habe ich mich in diesem Prozeß erst spät beschäftigt. Das ist etwas untypisch. Die meisten, die sich für diese Gebiete interessieren, beschäftigen sich zunächst mit der Psychotherapie und kommen dann zum Buddhismus. Bei mir war das umgekehrt. Ich habe mich erst in den letzten zehn Jahren mit westlicher Psychotherapie beschäftigt, habe dann schließlich eine Ausbildung in der Gestalttherapie gemacht und praktiziere das heute auch. Beides, Buddhismus und Psychotherapie, praktiziere ich nicht hauptsächlich akademisch, sondern mehr praxisorientiert. Was nun die Entwicklung meiner Vortragstätigkeit in Bezug auf den Buddhismus angeht, also auch außerhalb des Tibetischen Zentrums in der Öffentlichkeit, ist es so gekommen, dass immer ein mal wieder Vertreter von verschiedenen Institutionen an mich heran traten und fragten, ob ich in bezug zu bestimmten Themen etwas sagen könnte, wie man den **Buddhismus in der modernen Gesellschaft anwenden** kann. Offenbar gibt es, wie mein tibetischer Lehrer Geshe Thubten Ngawang immer wieder sagt, gewisse Hoffnungen in unserer Gesellschaft, die mit dem Buddhismus verbunden werden, was eine Art Ergänzung durch diese Lehre für bestimmte Aspekte, die in unserer Kultur vielleicht fehlen, betrifft. So ergab es sich, dass ich in den interreligiösen Dialog stark einbezogen wurde, der in Hamburg sehr intensiv ist und noch immer weiter anwächst. Im Moment kommt es gerade zu der Gründung eines Forums der Weltreligionen. Pädagogen fragten mich, wie man den Religionsunterricht gestalten könnte in Hinsicht auf den Buddhismus, oder ob überhaupt buddhistische Einsichten und Praktiken in der Erziehung eine Rolle spielen könnten. Ärzte fragten nach psychosomatischen Zusammenhängen. Dann stellt sich die Frage nach den Ursprüngen der Gewalt und dem Weltethos, so wie nach dem Umgang mit Sterbenden und mit der Trauer. Physiker sind, wie man weiß, interessiert an buddhistischen Aspekten aufgrund ihrer Forschungen, insbesondere in der Quantenphysik im letzten Jahrhundert. Auch die ökologischen Probleme führen zu Anfragen an das Weltbild des Buddhismus. Ich kann sagen, dass ich in meiner eigenen Einschätzung ein recht konservativer Buddhist bin und also versucht habe, diese Dinge dann vorzutragen auf der Grundlage dessen, was ich von meinem Lehrer Geshe Thubten Ngawang gelernt habe und auch vom Dalai Lama, der meiner Meinung nach richtungsweisende Treffen abgehalten hat mit hervorragenden Wissenschaftlern der

verschiedenen Fachgebiete zu den obengenannten Themen. Sie sind in schriftlicher Form erschienen in Büchern über die sogenannten Mind and Life Konferenzen. Darüber hinaus habe ich natürlich auch aus westlichen Quellen gelernt und versucht, auf der Grundlage meiner eigenen kulturellen Prägung zu Schlüssen zu einer Synthese dieser Inhalte zu kommen. Ich kann sagen, dass mein Interesse an der Inkulturation des Buddhismus und einer gewissen Synthese westlicher Wissenschaft und Kultur und dem Buddhismus zunehmend gewachsen ist mit diesen Kontakten.

Facetten des Themas

Was meine Vortragstätigkeit speziell zum Thema Psychotherapie und Buddhismus angeht, entwickelte es sich so, dass ich zunächst Arbeitskreise im Tibetischen Zentrum zusammen mit Geshe Thubten Ngawang geleitet habe zu diesem Thema. Später gab es in unserem Meditationshaus in der Lüneburger Heide auch spezielle Seminare, die über vier/fünf Tage sich nur mit diesem Thema beschäftigten, die ich zusammen mit der Psychoanalytikerin Eva-Maria Koch auch weiterhin regelmäßig durchführe. Dann kam es eben auch zu der Ausbildung in der Gestalttherapie am Therapeutischen Institut Berlin und schließlich der praktischen Arbeit in diesem Feld. In diesem Zusammenhang habe ich jetzt schon mehrere Vorträge gehalten zu dem gleichen Thema. Für einen Buddhisten ist es unter Berücksichtigung der Lehre der Unbeständigkeit aller Produkte aber natürlich, dass sich Darlegungen auch zum gleichen Thema mit der Zeit ein wenig verändern. Die eigene Perspektive bleibt ja nicht gleich und auch das Publikum auf das man sich einstellen möchte ist ja nicht immer dasselbe. So habe ich einerseits einmal einen Vortrag dazu gehalten vor Buddhisten bei einer Vesakh-Feier Veranstaltung in Berlin. Die Abschrift davon liegt Ihnen in den begleitenden Studienunterlagen vor. Ich werde mich deshalb heute also nicht wiederholen. In dem Vortrag geht es mehr darum - und das ist für das buddhistische Publikum in diesem Zusammenhang vielleicht am notwendigsten - sich Überlegungen zu machen, **wie man aufgrund einer gewissen persönlichen neurotischen Grundhaltung den Buddhismus eventuell missbraucht**. Im interreligiösen Kontext habe ich mehr den Aspekt betont, welche **Übereinstimmungen zwischen Religion bzw. Buddhismus und Psychotherapie** bestehen und wie sie sich gegenseitig ergänzen können. Und vor Gestalttherapeuten habe ich in Berlin auf einem Kongress der Gestalttherapie dann vor Psychologen mehr über die **Ich-Frage** gesprochen, weil ich glaube, dass dieses Thema für Therapeuten von besonderer Inspiration sein kann, wenn man sie aus buddhistischer Sicht erläutert.

Heute möchte ich an der Universität einen anderen Schwerpunkt bei der Erörterung dieser Fragen setzen. Ich hoffe dabei darauf, dass Sie die begleitenden Unterlagen gelesen haben und wir entsprechend darauf aufbauen können. Heute soll es mehr um die **Geschichte der Begegnung zwischen Psychotherapie und Buddhismus** gehen, vor dem Hintergrund des noch umfassenderen Themas der **Integration von Wissenschaft und Spiritualität**, was auch die Veränderung von der Vormoderne zur Moderne und darüber hinaus betrifft. Damit ist dann auch das Thema Ethik angesprochen, was ja das eigentliche Thema Ihres Semesters in diesem Studiengang hier ist. Das Thema Ethik ist auch enthalten, weil es dabei darum geht, welche Ethik auch für die Wissenschaft notwendig ist und ob da spirituelle Aspekte einfließen könnten oder sollten.

Ich möchte noch anmerken, dass meine Beschäftigung mit der Psychotherapie auch eine gewisse **Verunsicherung bei meinen buddhistischen Freunden** ausgelöst hat, die bei der Öffnung hin zu anderen Themen nicht vorkam. Da wurden oft so Fragen gestellt, oder auch nur angedeutet, ob der Buddhismus etwa nicht ausreichend wäre, der ja schließlich vom Buddha stammt und den Weg zur Erleuchtung aufzeigt. Andere waren verwundert, warum sich ein relativ gesunder Mensch mit der Psychotherapie beschäftigt, in der es doch um Geisteskrankheit gehen würde. Es wurde auch der Eindruck geäußert, dass Psychotherapie sich hauptsächlich mit unreinen Aspekten der Psyche beschäftigt, und ob man sich nicht lieber den reinen Zuständen der Meditation zuwenden sollte. Manche warnten, dass man in

Buddhismus und Psychotherapie

der Psychotherapie über die Stärkung des Ich nicht hinausgehe und das damit die Unwissenheit und der Egoismus verstärkt würden. Ich kann sagen, für mich hat sich diese Situation sehr praktisch dargestellt. Ich brauchte einfach Hilfe in einer persönlichen Krise. Das habe ich auch in dem kopierten Vortrag dargestellt. Es wurde für mich unumgänglich, mich damit zu beschäftigen. Und ich habe meine Probleme auf einer gewissen Ebene in der Psychotherapie sehr gut verstanden gesehen und habe mich entsprechend damit beschäftigt. Ich habe dabei, wie man daran merkt, dass ich ja auch weiterhin für das Tibetische Zentrum arbeite, nicht aufgegeben. Buddhist zu sein, sondern würde sogar behaupten, dass ich das jetzt in gewisser Weise sogar freier und auf einer stabileren Grundlage fortführen kann. Ich glaube aufgrund dieser Erfahrungen, dass ohne eine Lösung persönlicher, sozialer und emotionaler Konflikte quasi im konventionellen Bereich Schwierigkeiten in der Anwendung des Wissens des Letztlichen, wie es im Buddhismus gelehrt wird, bestehen bleiben.

Ich kann sagen, dass es vielen westlichen Buddhisten, die diese Lehre schon seit mehr als zwanzig Jahren praktizieren, durchaus ähnlich gegangen ist. Das ist nicht nur für mich persönlich so. In den Unterlagen ist z.B. auch Jack Kornfield genannt, der sehr ähnliche Erfahrungen gemacht hat. Natürlich kann und will ich niemanden persönlich aufzwingen zu glauben, dass Psychotherapie für Buddhisten wichtig oder gar notwendig ist. Ich kann aber sagen, dass **ich es für gesellschaftlich notwendig halte, dass sich alle Kräfte verbinden, derer, die irgendwie am Geist und der Heilung des Menschen interessiert sind** und dass damit tatsächlich diese beiden Disziplinen aufeinander zu gehen sollten. Wir müssen heute alle Ebenen nutzen, um den Menschen Hilfe zukommen zu lassen. Wie der Dalai Lama oft sagt, muß heute jeder hervortreten, der irgendetwas sinnvolles anzubieten hat in einer schwierigen Zeit. Ich glaube, dass für Buddhisten hier im Westen der natürliche Gesprächspartner die Psychologen sind.

Integration von Wissenschaft und Religion

Der größere Hintergrund dieses Themas - wie bereits angedeutet - scheint mir die Beziehung zwischen Wissenschaft und Religion zu sein. Wie ich es sehe, **haben sich Wissenschaft und Religion im Westen zunächst erfolgreich differenziert**. Das führte zu gewaltigen Erfolgen. Es hat eine Explosion des Wissens über die Materie gegeben in der nunmehr freien Wissenschaft, die nicht mehr geknebelt wurde von einer autoritären Religion. Darüber hinaus hat es die Entwicklung eines freien Individuums in freien demokratischen Gesellschaften, zumindest bei uns, gegeben. Aber es gibt auch heute die **Gefahr, dass diese Bereiche von Wissenschaft und Religion komplett auseinander fallen, dissoziieren**. Das sehen wir daran, dass es eine Reduktion gegeben hat auf bloß physische Inhalte in der Wissenschaft. Man kann sagen, dass die Wissenschaft in Form der **Naturwissenschaft alle anderen Bereiche kolonialisiert** hat, inklusive der Psyche. Ich würde das eine Art Ideologie des **Szientismus** nennen. Das ist gar nicht so sehr die Wissenschaft überhaupt, sondern das ist eine Art von Wissenschaft, die sich verbunden hat mit einem krassen Materialismus. Das ist nicht das Wesen der Wissenschaft, sondern es ist eine bestimmte Form von Wissenschaft, die sich entwickelt hat in der Auseinandersetzung mit der Kirche. Dieser Konflikt ist heute überholt. Es wäre zeitgemäßer, dass es eine neue Integration gibt zwischen Wissenschaft, Moral und Kunst, denn diese gehören naturgemäß zusammen. Oder anders gesagt: **Bewusstsein, Kultur und Natur müssten wieder integriert werden**, weil das unserer Natur als lebende Wesen, zumindest aus buddhistischer Sicht, letztlich entspricht. Damit wir den Krisen unserer Zeit begegnen können, ist eine solche Integration notwendig. Denn dass wir im Moment eine kulturelle Krise erleben, wird vielerorts insofern beobachtet, dass wir zwar einerseits in einer liberalen und ökonomisch **globalisierten Welt** leben - zumindest vom Westen aus und das ist ja heute für die ganze Welt recht bestimmend - aber gleichzeitig eine recht **unspirituelle Werteorientierung** haben bzw. eine Werteunsicherheit. Viele Menschen erleben die Welt als sinnentleert. In der Psychotherapie hat man heute hauptsächlich auch mit diesen Problemen bei den

Hilfesuchenden zu tun. Man kann diesen Zustand auch als eine Welt nach dem Tod Gottes beschreiben. Der Dalai Lama hat sehr oft darauf hingewiesen, dass die Entwicklung von Technik und Wirtschaft zwar sehr förderlich ist, aber dass sie allein nicht das Glück des Menschen vollständig bewirken kann. Eine innere Entwicklung - ohne dabei die äußere Entwicklung abzulehnen - ist auch notwendig. Aber eine solche innere Entwicklung sollte natürlich immer auch die Rationalität beinhalten und auch nicht die Trennung zwischen Staat und Kirche ernsthaft wieder in Frage stellen. Was wir m.E. brauchen ist, dass die **Stärken und Schwächen bzw. Unvollständigkeiten von Wissenschaft und Religion bzw. Psychotherapie und Buddhismus klar gesehen werden und sie sich dann jeweils ergänzen können**. Übrigens gibt es auch in den verschiedenen Therapieformen - denn Therapie ist ja nicht so einheitlich - verschiedene Stärken und Schwächen und auch die Möglichkeit und Notwendigkeit der jeweiligen Ergänzung und Kritik.

Ich glaube, dass wir jetzt historisch gesehen erstmals die **Chance haben, das ganze Spektrum des Bewusstseins zu verstehen und westliche und östliche Wege des Wissens und der Heilung wirklich vollständig zu überschauen**, ohne dass dabei eine Feindschaft zwischen den mehr auf die Welt gerichteten Kräften und den transzendenten Kräften entstehen muß, wie das in der Vergangenheit oft der Fall war. Wir müssen, wenn wir sinnvoll vorgehen wollen, immer vier Aspekte betrachten. Das sind einerseits die intentionalen Fragen, ich werde das gleich näher erklären, die in den Religionen hauptsächlich thematisiert werden, da Religionen sich auf den verschiedenen geistigen Ebenen sehr gut auskennen. Darüber hinaus gibt es aber auch soziale, kulturelle und physische, das Verhalten betreffende Fragen, die in den Wissenschaften thematisiert werden und die ebenfalls einbezogen werden müssen. Die Wissenschaften haben natürlich wenig Bezug zu den geistigen Ebenen, sie haben aber ihre Stärken in der Erforschung der sozialen, kulturellen und physischen Aspekte eines Geschehens, während die Religionen ihren Schwerpunkt in den geistigen Ebenen haben, aber die anderen Aspekte oft negieren oder nicht wahrnehmen wollen.

Um diese verschiedenen zu integrierenden Aspekte einmal an einem Beispiel deutlich zu machen: **Bei jedem Erlebnis gibt es immer vier Aspekte**. Wenn wir z.B. eine geistige Erfahrung machen, z.B. eine meditative Erfahrung, ist das einerseits etwas Geistiges. Diese subjektive Erfahrung hat aber ihre Entsprechung im physischen als etwas, was ein Hirnforscher im Hirn tatsächlich nachweisen kann, als irgendeine materielle Bewegung. Darüber hinaus steht hinter dieser geistigen Erfahrung eine gewisse kulturelle Weltsicht. Und schließlich gibt es noch bestimmte Äußerungen dieser Weltsicht im kollektiven Verhalten bzw. Ritual. Wir haben es also jeweils mit innerlichen und äußerlichen Dingen auf einer individuellen und kollektiven Ebene zu tun. Und es ist meines Erachtens eben wichtig, alle diese Ebenen zu berücksichtigen, so dass man in jeder relevanten Hinsicht in diesem Zusammenspiel von vielen Faktoren versuchen kann, zum Wohlbefinden der Menschen beizutragen.

Wir sprechen heute davon, dass erstmals das Genom des Menschen vollständig erforscht wird. Aber wir haben auch noch etwas anderes ebenso relevantes, das vielleicht das erste Mal vollständig erforscht wird, und das ist eben das Bewusstsein als Ganzes. Es gibt heute global gesehen sehr viele Studien zur Bewusstseinsforschung und tatsächlich sieht man, wenn man diese Forschungen vergleicht, erstaunlich viele Übereinstimmungen in der Einteilung der verschiedenen Ebenen des Bewusstseins. Es sind offenbar Verallgemeinerungen möglich. Darüber hinaus ist es auch möglich, dass der Vorgang und der **Nutzen der Meditation erstmals auch wissenschaftlich experimentell erforscht** werden kann. An diesem Thema gibt es zur Zeit auch in den Medien sehr viel Interesse. Vielleicht können wir sagen, dass die Einbeziehung aller dieser Aspekte so etwas vorbereiten könnte, wie eine **Spiritualität der Zukunft**. Dabei müsste überzeugend vermittelt werden, **wie ein wirklich freies Individuum sich trotzdem ethisch und spirituell vernünftig orientieren kann und wie eine integrale moderne Wissenschaft und das Wertvollste der alten Spiritualität im modernen Menschen zusammenkommen können**. Dabei stellt sich auch die Frage: **Wie kann der moderne Mensch das Spirituelle auch aus**

dem Osten annehmen, ohne dabei psychisch in seiner sozialen Struktur und dem was er aus seiner Kultur mitbringt, gefährdet zu werden. Wie kann er das authentisch und gesund praktizieren? Das ist eben nur möglich, wenn alle diese Aspekte berücksichtigt werden. Die altehrwürdige Lehre des Buddha muß dabei im Westen einerseits seriös und auf den authentischen Traditionen aufbauend vermittelt werden, ohne dass dabei durch Oberflächlichkeit eine Degeneration eingeleitet wird. Gleichzeitig müssen aber bei der **Vermittlung des Buddhismus auch moderne Erkenntnisse des heutigen sozialen Umfeldes berücksichtigt werden** wie auch der Weltsicht und der Fragen, die die Menschen heute stellen, da der individuelle Geist nicht unabhängig ist von diesen Umständen, wie uns gerade die Lehre des Buddha vom Abhängigen Entstehen erklärt. Der **Buddhismus trifft im Westen natürlich nicht auf ein kulturelles Vakuum**, sondern er kann hier nur seine volle Wirksamkeit entfalten, wenn er einerseits seine Essenz aufrechterhält und sich gleichzeitig auf den **Dialog mit der modernen westlichen Kultur** einlässt.

So wäre es eben wünschenswert, dass die Stärken der Prämoderne und der Moderne verbunden und die jeweiligen Schwächen überwunden werden. Und vor diesem Hintergrund ist tatsächlich unser heutiges Thema der **Begegnung von Psychotherapie und Buddhismus** mit ihren Chancen, Vorurteilen und Risiken geradezu ein **Fallbeispiel für diese Begegnung zwischen moderner Wissenschaft und prämoderner Spiritualität**.

Der Buddhismus kann dabei einen sehr wichtigen Beitrag leisten, wegen seiner großen Nähe zur Wissenschaft, wie der Dalai Lama oft betont hat. Der Buddhismus hat sehr skeptische, sehr wissenschaftliche Aspekte und ist doch gleichzeitig auch eine Religion. Andererseits muß sich allerdings auch der Buddhismus insofern weiter entwickeln, als dass er anerkennen muß, dass er auf konventionellen, den konkreten Alltag betreffenden Stufen einer Ergänzung bedarf, auch durch wissenschaftliches Material. Meines Erachtens nach ist eine Religion auch nie zuende, sondern sie ist ein dynamischer Prozess. Auch der Buddhismus ist nicht etwas, was in irgendeinem Sinne abgeschlossen sein kann, denn der Dharma ist eine lebendige Erfahrung, die sich immer wieder in der Gegenwart neu darstellen muß.

Thesen zum Verhältnis von Buddhismus und Psychotherapie

Soviel zunächst also zu meinem persönlichen Ansatz zu diesem Thema von Psychotherapie und Buddhismus und auch zu dessen größeren Hintergrund der Neugestaltung des Verhältnisses von Wissenschaft und Spiritualität. Nun möchte ich eine Art Grundthese zur Beziehung zwischen Buddhismus und Psychotherapie formulieren, die sich aus diesen Grundlagen ergibt. Ich bin also davon überzeugt, dass **Psychotherapie und Buddhismus sich gegenseitig ergänzen können. Die Psychotherapie kann im Buddhismus eine Erweiterung finden in Hinsicht auf die subtilen Ebenen der Spiritualität**, über die sie bisher keine tieferen Erfahrungen hat. Der Dalai Lama sagte dazu ein mal, dass sich nach seiner Einschätzung die Psychotherapie noch in den Kinderschuhen befindet, zumindest was die tiefen spirituellen Erfahrungen angeht. Sie kann sich auch auf den größeren Ebenen des Geistes vom Buddhismus inspirieren lassen, die Psychotherapie kann aber nicht komplett durch diese Lehre ersetzt werden.

Andererseits können Buddhisten mit Hilfe der Psychotherapie ihre individuelle Persönlichkeit in den Bedingungen der eigenen Biographie in der modernen Gesellschaft erforschen und so eine gesunde Basis für ihre Meditationspraxis finden und so den Missbrauch der Lehre vermeiden.

Damit sind Psychotherapie und Buddhismus nicht gegenseitig austauschbar oder das gleiche, aber es besteht Hoffnung auf eine Art **Synergie**, die vielleicht etwas Neues, Heiles schaffen kann in der Gärung unsere Zeit, in der weder die Psychotherapie noch der Buddhismus tatsächlich einen vollständigen Weg aufzeigen können. **Petzold** wird dazu in der sehr informativen Untersuchung von Ulrike Hundt über 'Westliche Psychotherapie und östliche Spiritualität' folgendermaßen zitiert: 'Der therapeutische Weg vermag den initialen

Teil des meditativen Weges früherer Kulturen zu übernehmen. Der meditative Weg vermag den therapeutischen Weg weiter zu führen - und in den Überschreitungen erschließen sich neue Horizonte. Psychotherapie und Meditation sind nicht austauschbar. Das eine lässt sich nicht durch das andere ersetzen. Sie rufen nach Integration. Zusammen in der Synergie, bilden sie vielleicht eine Gestalt, eine Form persönlicher und kollektiver Entwicklung zum Ganzen - und das ist das Heile.'

Gegenseitige Ergänzungsmöglichkeiten

Jetzt möchte ich diese These, die ich zunächst in den Raum gestellt habe, noch etwas genauer ausformen. **Inwiefern kann der Buddhismus durch Psychotherapie ergänzt werden** und in welchen Aspekten? Nun, das Thema des Buddhismus ist nicht so sehr die phasenspezifische Entwicklung des Individuums. Es gibt keinerlei Aussagen über die Entwicklung des Kleinkindes und seine verschiedenen kognitiven Entwicklungen und auch nicht über frühe Störungen in der Entwicklung etwa mit seinen Eltern. Solche Fragen werden dort nicht diskutiert. D.h., die Entwicklung des Ichs zu einer normalen Person mit seiner Kindheitsentwicklung und seinen Konflikten werden im Buddhismus nicht thematisiert. Es gibt keine Beschreibung dieser Entwicklungsschritte, der dabei auftretenden Muster und Abwehrstrategien, der physischen und sozialen Einflüssen, ganz zu schweigen von den spezifischen Problemen der modernen Gesellschaft. Die Meditation, wie man vielleicht hoffen würde, kann diese Probleme nicht einfach überspringen. Dafür haben Sie als Ergänzung in den Unterlagen die Darlegung von Jack Kornfield, der auch betont, dass eine Person in der Meditation zwar sehr fortgeschritten sein kann und gleichzeitig noch neurotische Aspekte in seinem Wesen behält, die davon kaum beeinflusst werden. Die Meditation betrifft danach zumeist andere Ebenen als die der Neurose. Meditation ist m.E. nicht in der Lage, die Neurosen einfach von oben herab zu beseitigen. Wenn das so stimmt, so ist es folgerichtig, dass eine gewisse Hemmung der eigenen Kraft und Freude durch Probleme in der Ich-Entwicklung vorhanden bleibt, die dann auch die Meditation und die spirituelle Entwicklung behindert. Wir brauchen demnach zunächst die Entwicklung eines starken Ichs, um es dann zu relativieren und darüber hinaus zu gehen. Anderenfalls kommt es zu Selbsttäuschungen, es gibt sicherlich körperlich Verspannungen, Probleme in der Familie und in intimen Beziehungen, die mit der Meditation allein nicht lösbar sind. Im schlimmsten Fall kann es auch zu einer Art Fluchtverhalten kommen, dass man einfach in die Religion hineingeht, um all diesen ungelösten, schmerzhaften Problemen aus dem Weg zu gehen. Die buddhistischen Lehrer haben im allgemeinen keine Zeit und auch nicht die Möglichkeit und den Wunsch, speziell auf diese individuellen Probleme einzugehen. Das ist sicherlich in der Atmosphäre einer Therapie leichter, in der man gleichberechtigt jemandem gegenübertritt, wo es keinerlei Tabus und Abhängigkeiten gibt. Man kann auf dieser Grundlage leichter die spirituellen Aspekte in bezug zu dem Alltag bringen. Ein Problem bei der Integration des Buddhismus in unsere Kultur ist m.E. auch die Ablehnung des Modells des Fortschritts der Menschheit in einem evolutionären Prozeß bei buddhistischen Lehrern Asiens. Damit besteht naturgemäß bei traditionellen Buddhisten wenig Interesse an neuen Erkenntnissen der Moderne, weil es nach ihrer Einschätzung seit dem Buddha nichts bedeutsames Neues mehr gegeben haben kann, da wir uns nach ihrem Weltbild seit dem in einer ständigen Degeneration befinden. Sie können dann auch in ihrer Lehrtätigkeit nur wenig mit der Lebenswelt und Denkweise moderner Menschen in bezug treten, da sie diese gar nicht kennen. Die Wahrnehmung der spirituellen Defizite der modernen westlichen Gesellschaft lässt viele asiatische Lehrer die positiven Entwicklungen der Moderne übersehen, und in dem Bemühen, ihren westlichen Schülern ihre eigene, in ihrem kulturellen Kontext gesund gewachsene Spiritualität zu vermitteln, missachten sie manchmal die Tatsache, dass diese Schüler nicht in einem kulturellen Vakuum oder gar einer Barbarei aufgewachsen sind. Andere Hindernisse bei der Inkulturation des Buddhismus und der Behandlung der Schwierigkeiten westlicher Schüler sind natürlich kulturelle und sprachliche Probleme beim Austausch mit den Lehrern über individuellen Probleme. Es ist wichtig, nicht zu übersehen, dass es in östlichen und westlichen Gesellschaften grundlegend verschiedene

Buddhismus und Psychotherapie

Prägungen und Vorstellungen vom Umgang mit persönlichen und kollektiven Problemen gibt. Diese führen oft dazu, dass man aneinander vorbei redet bzw. die Kommunikation grundsätzlich stockt oder rein hierarchisch verläuft und es zu beiderseitigen Verletzungen und Verunsicherungen kommt. Darüber hinaus müssen wir uns nicht erst seit dem 11. September die Frage stellen, wie es immer wieder zu fundamentalistischen Strömungen in der Religion kommen kann. Und das ist natürlich auch eine Anfrage an die Psyche der Individuen, die Religion praktizieren. Was ist die innere Dynamik dahinter, dass im Kern so gute und reine Lehren immer wieder so missbraucht werden können und das es in spirituellen Gruppen zu Fehlentwicklungen kommt? Das ist sicherlich ein weites Studiengebiet für Psychologen.

Nach diesen Ansätzen zum Thema, was die Therapie für Buddhisten zu leisten vermag, möchte ich nun zu einer näheren Darstellung des zweiten Teils meiner Grundthese kommen, nämlich **was die Psychotherapie vom Buddhismus lernen kann**. Man kann zunächst konstatieren, dass die Psychotherapie eine recht antispirituelle Geschichte hat. Dazu werde ich später im geschichtlichen Teil meiner Ausführungen Näheres sagen. In der Konkurrenz mit einer zumeist repressiv ausgerichteten Religion hat sie zunächst eine mehr materialistische Ausrichtung angenommen. Die Psychotherapie kennt oft nur Mittel, um bestimmte Probleme des Geistes sozusagen zu reparieren, ohne eine tiefere Dimension ins Spiel zu bringen. Die Sinnproblematik, die auch die Auseinandersetzung mit dem Tod wesentlich beinhaltet, steht oft nicht wirklich im Mittelpunkt der Analyse der Symptome, wodurch eben auf tieferen Ebenen des Geistes keine wirkliche Heilung stattfindet. Man untersucht oft hauptsächlich Krankheiten und nicht die positiven Potentiale, geschweige denn die möglichen überpersönlichen spirituellen Ebenen. Insbesondere kennt die Psychotherapie bis in die jüngste Zeit hinein keine echten Meditationsformen und hat auch eine - gemessen am Buddhismus - noch sehr unvollständige Analyse des Ichs, bzw. wie das Ich existiert. Insbesondere fließen dort keine mystischen Erfahrungen ein, es gibt keine echte Transzendenz.

Soviel zur Erläuterung meiner Grundthese der gegenseitigen Befruchtungsmöglichkeiten dieser Disziplinen. Ich habe in meinem Vortrag anlässlich der Vesakh Feier detaillierter beschrieben, welche Probleme auftreten können, wenn keine Erforschung der eigenen individuellen Persönlichkeit die spirituelle Praxis begleitet und auch welche Inspiration der Buddhismus für die Therapie und darüber hinaus darstellen kann. Da ich aus zeitlichen Gründen in einem Vortrag nicht alle wesentlichen Aspekte behandeln kann, bitte ich sie das ergänzend nachzulesen. Weitere Quellen die meinen Überlegungen zugrunde liegen entnehmen sie bitte den Literaturangaben.

Die Geschichte der Begegnung von Buddhismus und Psychotherapie

Im Folgenden möchte ich auf die Geschichte der Begegnung zwischen Psychotherapie und Buddhismus im Westen eingehen.

Es kam das erste Mal zu dieser **Beziehung zwischen dem Wort Psyche und Logos** in Deutschland im 16. Jahrhundert. Da wurden diese beiden Worte zum ersten Mal zu dem Terminus Psychologie verbunden, was ja soviel heißt wie 'Wissenschaft vom Geist', oder auch von der Seele bzw. dem Atman. Wenn man im Wörterbuch nachschaut, steht dort Psyche tatsächlich als Synonym für Geist, Seele, Atman. Daran kann man sehen, dass die **Psychotherapie ursprünglich eben ihre Wurzeln im Spirituellen hat**. Dann hat die moderne Psychologie natürlich versucht, **Mittel der Messbarkeit** zu finden, um die Psychologie wissenschaftlicher zu machen. Dabei ging dann irgendwann der Geist völlig verloren. Obwohl es ursprünglich wohl nicht so beabsichtigt war, kam es durch die Hinwendung auf bloß die messbaren Symptome der Psyche zur Abwendung von der Psyche selber. Irgendwann wurde dann **gar nicht mehr die Psyche selber untersucht, sondern nur deren physische Symptome** und das führte naturgemäß zu der Tendenz, die Psyche gar nicht mehr für real zu halten. Das ist insofern schon absurd, als dass die Begründer der

Psychologie als Wissenschaft das sicherlich gar nicht so gesehen haben. Z.B. **Gustav Fechner**, einer der ersten, der Methoden entwickelt hat, um Wirkungen der Psyche wissenschaftlich nachzuweisen, hat gleichzeitig überraschenderweise ein Buch über das Leben nach dem Tod geschrieben. Er hat das ganze Universum als lebendig und bewusst angesehen und das die sogenannte Tagesansicht genannt. Wenn man dagegen das ganze Universum als eine träge Masse ohne jede zielgerichtete oder teleologische Bedeutung ansieht, dann hat er das die Nachtansicht genannt. Und er war, wie gesagt, einer der Begründer der Psychologie als Wissenschaft. Es scheint, dass **in der Psychologie zunächst die Nachtansicht siegt hat.**

Aber heute erleben wir gewisse Ansätze zur **Rückkehr des Geistes** und damit quasi zum Mainstream von etwas, was man eine **Ewige Philosophie** der letzten drei Jahrtausende nennen kann. Der Kern der spirituellen Traditionen hat danach immer etwas ähnliches ausgesagt über verschiedene **Stufen des Seins**. Natürlich gibt es da eine verschiedene Terminologie in den einzelnen Traditionen, aber man kann diese Stufen z.B. übereinstimmend unterscheiden als **Körper, Geist, Seele**. Manche sprechen darüber hinaus noch von einer Art Übergeist, oft in großen Lettern als **GEIST** bezeichnet. Die Wirklichkeit hat nach der Ewigen Philosophie verschiedene Ebenen, von denen die höheren jeweils die niederen transzendieren und umfassen. Und in diesem Zusammenhang ist dann Materie nur die größte Dimension auf dem Weg zum Göttlichen. D.h., damit, womit sich die moderne zunächst materialistisch geprägte Psychotherapie dann hauptsächlich beschäftigt, ist nur die größte Dimension. Aber es scheint, dass die anderen Ebenen langsam wieder wahrgenommen werden. Es gibt eben nach Auffassung dieser Ewigen Philosophie, Zustände, die jenseits der Materie, jenseits von objektiven und empirischen Prozessen bestehen. Ich erhalte in letzter Zeit bei meiner Tätigkeit auch zunehmend Anfragen auch von den Medien zu diesen Fragen, was Bewusstsein überhaupt ist. Man scheint sich doch wieder zu fragen, ob der Geist nicht doch etwas ganz anderes ist, als nur das Gehirn und ob nicht auch das Gehirn nach anderen als mechanistischen Prinzipien funktioniert. Diese Diskussionen konnte man in letzter Zeit auch in den Zeitungen häufig verfolgen. Auch die **Erkenntnisse der modernen Physik**, insbesondere der Quantentheorie, haben natürlich dazu beigetragen, dass die **Vorstellung einer objektiven Welt ins Wanken gekommen** ist und das Subjekt wieder mehr im Mittelpunkt der wissenschaftlichen Betrachtung steht. Auch die moderne Medizin scheint dieser Tendenz langsam zu folgen, indem der Einfluß des Geistes auf den Körper deutlicher gesehen wird. In diesem allgemeinen Zug scheint auch die Psychotherapie großen Veränderungen zu unterliegen und sich von einem überholten materialistischen und mechanistischen Paradigma zu lösen. Tatsächlich brauchen wir m.E. auch eine **integrale Psychologie** die sich mit allen Stufen der Psyche befasst, **vom archaischen Bewusstsein bis hin zu den göttlichsten Zuständen des GEISTES**. Noch umfassender gesagt gibt es Ansätze zu einer **integralen Wissenschaft, die sowohl die Physik, die Biologie, die Psychologie, die Theologie als auch die Mystik umfasst**. Anders gesagt **brauchen wir - um dem Menschen gerecht zu werden und ihn zu heilen - ein Wissen von der Wechselwirkung aller Bereiche des Seins**, das neben der Materie auch das Leben, den Geist, die Seele und den Übergeist (GEIST) umfasst. Bei dieser Ergänzung der Wissenschaft und spezieller der westlichen Psychotherapie - insbesondere um die Kenntnis des GEISTES - kann die **Begegnung der Psychotherapie mit dem Buddhismus** der über die entsprechenden Erfahrungen in diesem Bereich verfügt **von nicht zu überschätzender Bedeutung sein.**

Wie ist diese bisherige Begegnung zwischen Psychotherapie und Buddhismus in groben Zügen verlaufen? Sie können in den Unterlagen bei den Ausführungen von Epstein in Vorwort zu dem Buch 'Gedanken ohne den Denker' nachlesen, dass zunächst **William James** eine große Begeisterung hatte für den Buddhismus und ihn sogar für die Psychotherapie der Zukunft hielt. Dann hat sich aber, wie wir wissen, mehr die Richtung von Freud, also der **Psychoanalyse Freuds**, durchgesetzt. Und Freud hatte eine große **Skepsis gegenüber Religion und östlichen Formen der Spiritualität**. Erich Fromm hat aber andererseits deutlich gemacht, dass eigentlich Freuds Einstellung selber eine sehr religiöse Haltung ist, die auf die Befreiung des Menschen abzielt. Er hat das in dem Buch 'Zen-

Buddhismus und Psychotherapie

Buddhismus und Psychoanalyse' deutlich gemacht wo er aufzeigt, dass Freuds Haltung sogar religiöser ist als die von C.G. Jung, der ja viel mehr für seine religiöse Einstellung bekannt ist. Freud ist nach Fromm eine Persönlichkeit, die auf einer bedingungslosen Suche nach Wahrheit ist und dabei keine Tabus gescheut hat, um die Befreiung der Vernunft des Ich von unbewussten Antrieben und autoritärem Gewissen zu befördern. Das kann man in gewissen Sinne als eine auf Erlösung abzielende religiöse Einstellung bezeichnen und der jüdische Hintergrund von Freud spielt in seiner Ausrichtung sicherlich auch zumindest unbewusst eine Rolle. Dadurch aber, dass Freud auch stark darauf abzielte, das Ich von dem autoritären Gewissen des Über-Ichs zu entlasten, kam er natürlich auch in einen Gegensatz zu der kirchlichen Seelsorge. Heute ist die Problematik nicht mehr so aktuell, aber im Ursprung ist die Psychoanalyse durchaus in Konkurrenz zu religiösen Institutionen zu sehen. Freud war unbefriedigt mit einem nur äußerlich angepassten Verhalten, das er eben oft dem religiösen Ansatz unterstellt hat. Tatsächlich hat er denn auch die Religion als Zwangsneurose bezeichnet und oft erscheint sie auch so - das muß man zugeben. Aber als Buddhist glaube ich natürlich nicht, dass sie wirklich eine Neurose ist, zumindest wenn sie wirklich praktiziert wird und auf spirituelle Erfahrungen als ihren Kern abzielt. **Freud hat fälschlich die religiösen Gefühle von Einheit, die in Meditationserfahrungen geschildert werden, die sogenannten ozeanischen Erfahrungen, als Überreste mangelnder Differenzierung des Kleinkindes interpretiert.** Also die höchsten Zustände des Geistes, die über das gewöhnliche Ich hinausgehen hat er als eine Art Vor-Ich-Phase interpretiert. Ihm ging es mehr darum, das Individuum als eigenständige Person zu stärken, indem es sich der eigenen Schattenseiten bewusst wird. Als höchste Ziele der Therapie hat er letztlich angegeben, dass der Mensch liebes- und arbeitsfähig sein sollte. Das ist natürlich eine Vision, die weit hinter dem zurück bleibt, was der Buddhismus z.B. für möglich hält. Obwohl der Buddhismus ja viel über Leiden spricht, hat er doch eine viel größere Vision von möglichem Glück. Was Freud nicht in den Mittelpunkt gestellt hat, ist ein Jenseits und irgendein Ideal. Er sah mehr die Aufgabe des Individuums darin, seine Verantwortung hier im Leben zu tragen, das Leiden des Lebens als notwendig zu akzeptieren und sich nicht irgendeinen Himmel zu projizieren. **Als Vertreter der Aufklärung, die er letztlich in einer späten Form vertritt, hielt er die Vernunft, die Wissenschaft, den Fortschritt und die Autonomie der Person für die höchsten überhaupt erreichbaren Prinzipien.** Das ist bis heute sehr bestimmend. Z.B. bei modernen von der Aufklärung geprägten Philosophen wie Habermas sieht man auch, dass die Vernunft das höchste ist, was es für sie gibt. Sie sind entgegen den mystischen Traditionen nicht bereit eine Art Übervernunft zu akzeptieren. Eine solche Instanz ist ihnen verdächtig, da sie ihnen - ähnlich wie die noch nicht entwickelte Vernunft - unvernünftig erscheint. Ihr Beharren auf der Vernunft ist auch insofern sehr respektabel, weil die Vernunft ein ganz unverzichtbares Durchgangsstadium zur Übervernunft ist. Es kann keine Übervernunft geben, bevor man vernünftig geworden ist. Das ist sicherlich nicht möglich. Es wäre aber notwendig, dass sich westliche Philosophen und Wissenschaftler für eine Erfahrung öffnen, die noch über die ihnen bekannten Erkenntnismittel hinausgeht und für die es eine Evidenz gibt. Auf jeden Fall sind diese religionskritischen Tendenzen bei Freud bis heute bestimmend geblieben für die Psychoanalyse. Es geht um die Reform des Diesseits durch die Erkenntnisse der Gesetze des Lebens, ohne dabei metaphysische Fragen zu stellen. Viele Bekannte von Freud aber hatten Interesse an östlicher Spiritualität, wie z.B. Romain Rolland. Freud aber war dieses Interessengebiet zu diffus oder exotisch. Es gibt da ein sehr bezeichnendes Zitat von ihm, das Sie auch in den Unterlagen finden, ich will es noch mal zitieren, weil es eigentlich zeigt, was da in Freud vorgegangen ist: 'Ich versuche nun', schreibt er an Rolland, 'unter Ihrer Führung in das indische Jungle einzudringen, von dem mich bisher hellenische Maßliebe, jüdische Nüchternheit und philiströse Ängstlichkeit in irgendeinem Mengungsverhältnis ferngehalten haben. Ich hätte es eigentlich früher wagen sollen, denn die Gewächse dieses Bodens brauchten mir nicht fremd zu sein; ich hatte ein Stück weit ihren Wurzeln nachgegraben. Aber man kommt nicht leicht über die Begrenzungen seiner Natur hinaus.' Ein sehr deutliches Zitat, denke ich. Man sieht also, dass bei Freud durchaus auch persönliche Ängste hinein spielten, dass er sich nicht so mit diesen Dingen beschäftigt hat und dass er sicherlich keine Erfahrungen in der Meditation aufweisen konnte. Eigentlich gibt

es aber, wie Epstein betont, keinen echten Hinderungsgrund, dass hellenische Maßliebe, jüdische Nüchternheit und philiströse Ängstlichkeit einen vom Buddhismus abhalten. Wenn man den Buddhismus richtig versteht, indem man gute Übersetzungen zur Verfügung hat und lebendige Lehrer in dieser Tradition kontaktieren kann und auf dieser Grundlage Erfahrungen macht, dann **wird man sehen, dass der Buddhismus nichts gegen die Rationalität einzuwenden hat, sondern die Rationalität darin eine ganz wesentliche Rolle spielt und auch bei der Meditation die Analyse sehr wichtig ist. Man kann auch im Gegensatz zu Freud erkennen, dass der Buddhismus kein regressives Ziel hat**, das hinter der Entwicklung des reifen Ich zurück bleibt, sondern versucht, das reife Ich über sich selbst hinauswachsen zu lassen. Tatsächlich geht es ja in der Meditation im Buddhismus nicht darum, dem Alltag zu fliehen, sondern die Fähigkeiten, die aus der Meditation gewonnen werden, in den Alltag, in das Leben zu bringen. Es handelt sich also nicht um eine Flucht, sondern um ein Hinausgehen über den Narzissmus. In dieser Form konnte Freud den Buddhismus damals noch nicht verstehen. Dafür gab es damals im Westen zu wenige verlässliche Quellen, die erst am Ende des 20. Jahrhunderts überhaupt umfassender zur Verfügung standen.

Es hat dann nach Freud aber natürlich viele Änderungen und **neue Therapieformen im 20. Jahrhundert** gegeben. Zunächst gab es den **Behaviorismus und die Verhaltenstherapie**, die vor allem in Amerika den Versuch machten, die Psyche wissenschaftlich zu überprüfen. In diesem Projekt spielt, wie ich schon sagte, die **Psyche überhaupt keine Rolle mehr, sondern nur noch ihre Äußerung im äußeren Verhalten**. Die Introspektion, d.h. die Selbsterfahrung der Psyche hat kein Gewicht, weil sie eben wissenschaftlich nicht überprüfbar ist. Somit wurde die Psyche also nicht direkt beobachtet, sondern nur ihre beobachtbaren Äußerungen. Das erinnert mich an einen Satz, den ein Lehrer vor mir, Geshe Raptan, einmal gesagt hat: „Die Psychotherapeuten erscheinen mir manchmal wie jemand, der auf einen Sack von außen draufhaut, um zu erkennen, was drinnen ist.“ Damit hat er genau das wiedergegeben, was das Black-Box-Prinzip im Behaviourismus bedeutet. Die Psyche ist danach eine Black-Box und nur das was da herauskommt ist relevant, die Black-Box selber spielt eben keine Rolle. Damit wurde auch der Mensch als weitgehend **sozial determiniert** gesehen und seine Freiheit und Würde wurde sehr stark relativiert.

Die **humanistische Psychologie** mit ihren Vertretern wie **Erich Fromm** oder **Karen Horney** dagegen hat die **Freiheit und Würde des Menschen und die Entfaltung des menschlichen Potentials** wieder in den Mittelpunkt der Therapie gestellt. Die Krankheit des Menschen verliert sich danach hauptsächlich durch günstige Wachstumsbedingungen. Es werden hauptsächlich die **negativen wachstumshemmenden Bedingungen der Gesellschaft untersucht**. Eine wichtige Rolle in der therapeutischen Arbeit spielt die **Akzeptanz durch den Therapeuten** - wie z.B. in der Gesprächstherapie Rogers, als Voraussetzung für die Veränderung des Klienten. Ein starkes Eingehen auf dessen Emotionen findet statt, anders als bei der ursprünglichen freudschen Methode, nach der der Therapeut sich weitgehend distanziert hält. Der Therapeut und seine eigene Authentizität stehen hier nun stark im Vordergrund, damit die Selbstheilungskräfte der Seele freigesetzt werden.

Eine andere Entwicklung ist die **systemische Therapie**. Auch hier ist die Seele mehr oder weniger eine Black-Box, aber die **Kommunikation** spielt eine Hauptrolle, speziell in der Familie. Diese wird hauptsächlich untersucht. In der systemischen Therapie finden wir auch nicht mehr diese Feindseligkeit der Therapie gegenüber kirchlicher oder religiöser Arbeit, aber eigentlich ist sie in ihrem Wesen noch nicht speziell spirituell ausgerichtet.

Man kann allgemein sagen, dass die **Störungen der Persönlichkeit seit der Zeit Freuds zu heute sich doch stark verändert zu haben scheinen**. Freud hat offensichtlich hauptsächlich **hysterische und zwanghafte Phänomene** festgestellt und behandelt. Das sind Verdrängungen, die in einer sehr normierten Gesellschaft stattfinden. **Heute haben wir hauptsächlich das Problem der Entfremdung des Menschen von sich, seinen Mitmenschen und der Natur**. Ein Gefühl der Isolierung, ein mangelnder Zugang zu den

Buddhismus und Psychotherapie

eigenen Affekten, Beziehungsschwierigkeiten, Suchtphänomene, Sinnprobleme, im weitesten Sinne Ich-Entwicklungsstörungen, gehen damit einher. **Damit rückt die Frage nach dem Selbst als ein gemeinsamer Schwerpunkt mit dem Buddhismus in den Vordergrund.** Es scheint dort eine größere Nähe der Thematik mit der des Buddhismus eingetreten zu sein. Die Frage der Identität steht heute im Vordergrund, der Narzissmus wird untersucht und das ist natürlich speziell eine Frage, die eben auch die Ich-Theorie des Buddhismus betrifft. Tatsächlich hat der Buddhismus gute Methoden, um den **Narzissmus** vielleicht sogar zu überwinden, und in der Psychotherapie kennen wir gute Methoden, um diesen Narzissmus überhaupt bewusst zu machen und offen zu legen. Die Psychotherapie kann aggressive und erotische Konflikte zunächst mindern und das ist nötig. Wenn das Ich nicht richtig entwickelt, und ohne Struktur ist, keine stabilen Beziehungen hat und Ersatz sucht in Sucht, Geltung, Besitz, Sex und religiösem Fanatismus, kann sich nämlich keine echte Spiritualität entwickeln. Diese **Ich-Schwäche** ist häufig zu beobachten, u.a. weil wir in einer Welt leben, die immer unüberschaubarer wird. Die Traditionen und insbesondere die Kirche haben ihren Einfluß weitgehend verloren, so dass auch **religiöse Probleme und Sinnproblematiken** in den Vordergrund treten. Es ist wohl auch auf diesem Hintergrund zu sehen, dass sich dann ein großes **Interesse an den Weisheitslehren aus dem Osten** entwickelt hat. Natürlich beruht es auch auf der allgemeinen Globalisierung, dass man überhaupt Zugang dazu hat. **Es ist offenbar ein Bedürfnis nach persönlicher religiöser Erfahrung geblieben, die die ganze wissenschaftliche Entwicklung und die damit einhergehende Säkularisierung nicht wirklich beseitigt hat.** Ein Bedürfnis nach lebendiger Religion ist geblieben, insbesondere nach mystischer Erfahrung, also nach dem sogenannten Numinosen. Die grundsätzlichen auch spirituellen Fragen scheinen niemals aufzuhören. Und in diesem Zusammenhang gibt es viele spirituelle Erkenntniswege, die ihren Eingang in den Westen gefunden haben. Das bezieht sich z.B. auf **Zen, Yoga, Taoismus, Theravada-Buddhismus, tibetischen Buddhismus, Sufitum und christliche Mystik.** Das Ziel aller dieser Wege scheint doch in manchen Aspekten ähnlich zu sein. Es geht, wie gesagt, um die Ewige Philosophie von der ich schon sprach, um den Wunsch nach der **Vereinigung mit dem Göttlichen**, die die Probleme der menschlichen Existenz aufheben kann, in der man über das "Ego" hinauswachsen kann und eine neue sinnhafte Beziehung zum Ganzen findet, ohne dabei aber seine Individualität aufzugeben. Es geht wiederum um nichts geringeres als den ganzen Bereich dessen, was die Welt umfasst, nämlich um die sogenannte **große Kette des Seins, die sich über die Stufen von Stein, Pflanze, Tier zum Menschen entwickelt hat, in dem das Universum sich selbst bewusst wird.** Die religiöse Frage der Beziehung des Menschen zum Ganzen **rückt aufs neue in das Bewusstsein des modernen Menschen** und spielt auch in der Psychotherapie zunehmend eine Rolle. Obwohl so die Kontakte zwischen Religion und Psychologie sich verstärken, gibt es nach wie vor **zwischen Vertretern der Psychotherapie und der spirituellen Erkenntniswege, den Anhängern der Aufklärung und der Ewigen Philosophie, starke gegenseitige Bedenken.** Die Psychotherapie befürchtet nach wie vor die Jenseitigkeit dieser Wege und auch, dass die Autorität der Kirche wiederum gestärkt werden könnte, von der sie sich mühsam freigemacht hat. Sie vermutet in spirituellen Wegen oft auch eine Ich-Flucht vor der Verantwortung und der Vernunft in Wünsche und Illusionen, die nicht wirklich experimentell überprüfbar sind. Natürlich befürchtet sie auch eine Abhängigkeit von Guru-Figuren, die die persönliche Entscheidungsfähigkeit des Einzelnen unterminieren. Sie hegt auch den Verdacht, dass es sich um Zustände kurzfristiger Begeisterung handeln könnte, die keinen langhaltenden Effekt haben. Die Religion wird so von Therapeuten oft als psychodynamischer Konflikt interpretiert. Auf der anderen Seite sehen die Vertreter der Ewigen Philosophie bzw. die spirituell Eingestellten in der Psychotherapie das Wesentliche als gar nicht berücksichtigt. Das Streben nach der Einheit mit dem Numinosen, nach der Religion kommt ihnen zu kurz.

Bei aller gegenseitiger Kritik ist es unter den oben geschilderten Umständen zu einer **Annäherung dieser beiden Welten von Psychotherapie und spirituellem Erkenntnisweg** gekommen. Selbst unter den Schülern von Freud wie z.B. bei **C. G. Jung**, bei **Assagioli** und **Frankl** ist das zu beobachten. All diesen Nachfolgern von Freud, die ja

teilweise noch direkte Schüler von ihm waren, **fehlte bei Freud das spirituelle Moment**. Sie versuchten, die östlichen Wege in europäischer Form zu integrieren.

Zu erwähnen ist in der Folge dann auch das Entstehen der **New Age Bewegung**. Es handelt sich um eine alternative, mehr esoterische Bewegung, die aber niemals wirklich Mainstream geworden ist. Das hat wahrscheinlich gute Gründe, weil sie **sich nicht wirklich wissenschaftlicher Überprüfbarkeit gestellt hat**.

Dabei ist übrigens **kritisch anzumerken, dass sich auch Buddhisten meistens nicht so in psychologischer Form artikulieren, dass westliche Psychologen das ernst nehmen oder sich damit beschäftigen können**. Insofern ist buddhistisches Gedankengut von den Schulpsychologen des Mainstream oft ignoriert worden. Auch gewisse Autoren, die sich mit dem Buddhismus beschäftigen haben oder mit der östlichen Spiritualität, wie z.B. **Allan Watts** oder **Aldous Huxley**, haben sich oft sehr generell geäußert. Sie haben Asien auch oft über einen Kamm geschert und sie hatten natürlich **keine echte persönliche Erfahrung** dieser spirituellen Formen.

Bei aller auftretenden Oberflächlichkeit hat sich aber auch aus diesen Bemühungen teilweise etwas konstruktives entwickelt. Westliche Normen wurden einer Überprüfung unterzogen und es gab einen **kreativen Zug zur Bewusstseins- und Gesellschaftsveränderung, insbesondere in der Gegenkultur der 70er Jahre**. Diese Öffnung führte zwar auch zu viel **Wildwuchs** bis hin zu Drogenexperimenten und einer Sucht nach dem Transpersonalen, aber die **Offenheit zur Transzendenz** im Protest gegen eine materialistisch ausgerichtete Gesellschaft ist ein bleibendes Resultat dieser Zeit. Türen wurden geöffnet. In der Folge kam es auch zu der **Beschäftigung mit seriösen Autoren wie Suzuki, Krishnamurti, Capra, Sheldrake, Grof** - der z.B. das Thema der spirituellen Krisen behandelt - und schließlich **Ken Wilber** mit seinen gewaltigen Synthesen von westlichem und östlichem Wissen, die wichtige Beiträge zur **Erforschung der Stufen des Bewusstseins** leisteten.

Die Transpersonale Psychologie

Es hat dann in diesem Zusammenhang die Entwicklung der **transpersonalen Psychologie** gegeben, die sich selber als eine Art Weiterentwicklung der Humanistischen Psychologie sieht. Sie sucht nach einer **Spiritualität, die nicht an eine bestimmte Religion angeschlossen ist, und die mitwirken kann an einer sinnerfüllten, humanen Zukunft auf der Grundlage einer ganzheitlichen, integralen Sicht**. Sie vergleicht die Resultate von Experimenten mit den Erfahrungen ihrer Klienten mit östlichen Systemen, wodurch ein Spektrum des Bewusstseins entsteht, dass alle Stufen der Ich-Entwicklung umfasst. Es wird dabei auch Training und Meditation angeboten, um das Alltagsbewusstsein aus seinen Konditionierungen zu befreien. Oft mögen diese Praktiken nur auf eine gewisse Entspannung oder Wellness-Bewegung abzielen, aber es gibt auch tiefere Entwicklungen dabei.

Die tiefgründigste Darstellung der transpersonalen Psychologie finden wir sicher bei einem ihrer Begründer, dem Bewusstseinsforscher **Ken Wilber**, der sich übrigens selber als Buddhist bezeichnet und die höchsten Formen des Spektrums des Bewusstseins mit den Zuständen der Buddhaschaft gleichsetzt. **Die Beziehung zwischen dem Psychologischen und dem Spirituellen beschreibt er als einen Entwicklungsprozeß, der über verschiedene Phasen verläuft**. So gibt es etwa jeweils drei Phasen, die einerseits in Bezug auf die Person **präpersonal, personal und transpersonal** genannt werden und andererseits in bezug auf die Entwicklung der Erkenntnis als eine **prärationale, eine rationale und eine transrationale Phase** erklärt werden. Weiterhin gibt nach diesem Muster auch eine **unbewusste Phase, eine bewusste Phase und eine überbewusste Phase**. In diesen Phasen wird in bezug auf das Individuum das durchlaufen, was wir auch bei dem Kulturforscher **Jean Gebser** in bezug auf die Stufen des Bewusstseins, die die Menschheit kollektiv durchlaufen hat, schon finden können. Gebser schildert dabei die **Entwicklung von einer archaischen Bewusstseinsform zu einer magischen, dann zu**

einer mythischen und weiter zu einer mentalen Form, deren Funktionen heute für die meisten Menschen maßgeblich sind. Gebser deutet darauf hin, dass es Anzeichen dafür gibt, daß sich bereits als **Bewusstseinsform der zukünftigen Menschheit die sogenannte integrale Form** ausprägt. Hinter diesen Modellen steht bei Wilber also die Vorstellung, dass sich der Geist jedes Individuums bezüglich der Qualität seines Bewusstseins in den **Phasen seiner Reifung parallel zu der Bewusstseinsentwicklung der Menschheit im Laufe der Evolution entfaltet**. D.h. jedes individuelle Kleinkind durchläuft alle Phasen der früheren Menschheitsentwicklung, ähnlich wie der Körper ja auch verschiedene Phasen der Menschheitsentwicklung im Mutterleib nachvollzieht.

Bei der ersten Stufe, der **präpersonalen Stufe**, handelt es sich kollektiv um die Phase, in der der Mensch noch ganz in der Natur aufgeht, die in der Menschheit bis ca. 2500 v.Chr. aktiv war. Diese Stufe umfasst auch die **archaische, magische und mythische Erlebnisstruktur**. In der Individualentwicklung umfasst das den Zeitraum bis in das 6. Jahr. In der zweiten Phase, der **personalen Phase**, löst sich das Kind von der Mutter bzw. der Mensch von der Natur. Es tritt die **mentale Phase** ein, die rationale Phase. Diese Stufe, auf der sich die meisten Menschen heute befinden, ist aber nur ein Zwischenergebnis der Evolution. Die **Potentiale geistiger Entwicklung reichen weit darüber hinaus** und einzelne Individuen wie die großen Mystiker aller Kulturen der Menschheit haben diese auch schon realisiert. Ken Wilber beschreibt vier **mystische oder integrale Stufen**, die nach Jean Gebser **aperspektivisches** Bewusstsein beinhalten. Auch wenn einzelne Personen wie etwa der Buddha diese Stufen bereits erlangt haben, befinden sich die meisten Menschen heute in personal-rationalen Stufen. Ken Wilber betont auch immer wieder, dass es für die meisten unserer Zeitgenossen im Moment nicht darauf ankommen kann, diese aperspektivischen mystischen Stufen zu erreichen, sondern **zunächst ein mal eine reife rationale und personale Bewusstseinsstufe zu stabilisieren** und deren Potentiale auszuschöpfen. Auf der Grundlage dieser mentalen Form ist es nämlich möglich, ein Gefühl für persönliche Verantwortung für die eigenen Handlungen in bezug auf die Gemeinschaft zu entwickeln. Der Unfrieden in der Welt ist demnach nicht eine Folge der Rationalität sondern der Unvollständigkeit einer wirklich **rationalen Einstellung zu den Problemen der Weltgemeinschaft**.

Die **Einheitserfahrung des Mystikers, die auf der integralen Stufe möglich wird und bei Wilber entsprechend der Auswertung der Erfahrungen der Weltreligionen wieder in vier Stufen unterteilt wird**, ist dann natürlich keine Regression des Ich und seiner personalen Vernunft, sondern eine Entwicklung über das Ich hinaus, das man zuerst voll entwickeln muß um es dann relativieren zu können. Eine Gefahr besteht, wie gesagt, darin, die genannten **Präphasen und die Transphasen zu verwechseln**. Die Ratio muß als Bindeglied vorhanden bleiben auf dem Weg zu einer Phase, die über die Person hinaus geht. Aber es kommt eine Entwicklungsphase in der es angemessen ist, den nächsten Schritt zu vollziehen und die **Vorstellung einer beständigen, autonomen Existenzweise der Person zu relativieren, wie das auch im Buddhismus geschieht**. Andernfalls kommt es zu einer Überidentifikation mit den Leiden der Person und aus diesem Leiden heraus folgt eine Sucht nach Besitz, Geltung etc.. **Störungen können in allen drei Phasen auftreten**, sowohl den präpersonalen, personalen als auch transpersonalen. Es gibt verschiedenste Spaltungen innerhalb der Person und in Bezug zu der Welt, die Sie in den Tabellen finden, die ich von Ken Wilber für ihre Unterlagen kopiert habe.

Integrale Psychotherapie

Jede dieser Spaltungen und Probleme während dieser Phasen, die im Geist Spuren hinterlassen haben, bedürfen anderer Formen von Hilfsmitteln bzw. Therapien. Die **Psychoanalyse beschäftigt sich danach hauptsächlich mit präpersonalen Störungen**. Die Störungen auf den höheren Ebenen werden dabei, wenn sie wahrgenommen werden, von Psychoanalytikern oftmals verwechselt mit präpersonalen Störungen und als Neurose und Psychose angesehen, was dann natürlich eine Missinterpretation ist. Transpersonale

Therapeuten sehen aber oft aufgrund ihrer Ausrichtung die frühen Störungen, d.h. die präpersonalen Störungen nicht richtig. Sie haben ein starkes Interesse an Erfahrungen der Einheit und Meditation und meinen oft, in allen Zuständen, in denen sich die Ich-Grenze auflöst eine transpersonale Erfahrung vor sich zu haben, auch wenn es sich in Wirklichkeit um eine Trübung des Geistes oder um einen Borderline-Fall handelt.

Für die Störungen innerhalb der ersten beiden Phasen kann man also die Psychotherapie für zuständig erklären und sie ist in diesen Bereichen tatsächlich sehr erfahren. Für das **Erreichen transpersonaler Ebenen, die in der Buddhaschaft gipfeln können, und für die dabei auftretenden Komplikationen ist die buddhistische Meditation angezeigt.** Auf diesen Ebenen haben wohl nur die Religionen tiefere Erfahrungen. Dabei ist es übrigens innerhalb einer Person möglich, dass Entwicklungen auf einigen Ebenen stattfinden, während andere zurückbleiben. So kann man es sich erklären, dass es eben Meditierende auf hohen Ebenen gibt, die gleichzeitig auch noch neurotische Aspekte im präpersonalen Bereich haben.

Die Hoffnung, der ich Ausdruck verleihen möchte, ist, dass die **zukünftige Therapie eine integrale Therapie ist, die alle angedeuteten Ebenen umfasst** und die die gegenwärtige Zersplitterung des Individuums und der Welt aufheben helfen kann. Das würde meiner Meinung nach bedeuten - entsprechend den vier Aspekten einer vollständigen Sicht der Wirklichkeit, die ich vorhin genannt habe - den Einzelnen in seiner Entwicklung möglichst vollständig auf allen Ebenen zu unterstützen. So kann man dem Individuum im **physischen** Bereich helfen, indem man bei der gesunden Ernährung, mit Sport und auch, wenn es notwendig ist in Form von medizinischen Drogen hilft. Das ist der Bereich des **Körperlichen**. Auf der anderen Seite wird die **emotionale Ebene, der Geist**, erfasst werden müssen. Das betrifft sexuelle Vorgänge oder auch Yoga-Techniken und ähnliches. Die **mentale Ebene**, in der Ewigen Philosophie meist **Seele** genannt, kann mit Hilfe von Psychotherapie gut angegangen werden. Es müssen dort auch Weltsichten und Philosophien auf rationale Art entwickelt werden. Und dann gibt es eben die **spirituellen Ebenen, den GEIST**, die wir in der Religion in theologischen und mystisch-meditativen Formen beschrieben finden. Das Ideal eines Therapeuten wäre danach eine Person, die sich auskennt in möglichst vielen unterstützenden Methoden auf physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Gebiet. Wie gesagt kennen sich die meisten Psychotherapeuten heute hauptsächlich auf dem physischen, emotionalen und teilweise im mentalen Gebiet aus, aber nicht in dem spirituellen, während eben die Religionen sich zum Teil im mentalen und vor allem im spirituellen auskennen, aber nicht auf den anderen Ebenen.

Dazu kommt noch, neben diesen Aspekten, dass das Individuum auch seine **soziale Verantwortung wahrnehmen** muß um sich gesund zu entwickeln, da ein Mensch immer Teil einer Gemeinschaft ist. Das ist auch ein Aspekt seiner Entwicklung, der gefördert werden sollte.

Ausblick

Abschließend möchte ich meiner Überzeugung Ausdruck verleihen, dass in jedem von uns eine Art **Impuls ist, über uns selbst hinaus zu gehen**, uns zu transzendieren. Dieses Phänomen wurde von vielen Philosophen beobachtet und beschrieben, etwa bei **Schelling, Hegel, Buber oder Wilber**. Und dieser **Impuls der Selbsttranszendierung muß auch in der Therapie gewürdigt werden**. Die höchsten Stufen dieser Selbstübersteigerung können wir dem Buddhismus entnehmen, der aber gleichzeitig auch das **Wissen der anderen Stufen, die mehr in der Psychotherapie bzw. der Wissenschaft erklärt werden, integrieren sollte**.

Damit möchte ich den heutigen Vortrag abschließen. Die **anderen Facetten dieses Themas, habe ich in dem Vortrag in ihren Unterlagen zu behandeln versucht**. Es geht dabei z.B. um westliche gestörte Zugangsweisen zum Buddhismus und deren Wurzeln und wie man mit Hilfe von Therapie narzisstische Verhärtungen aufweichen kann, damit man sich

Buddhismus und Psychotherapie

dann dem Buddhismus wirklich voll hinwenden kann. Ich gehe dabei auch darauf ein, welche großen Chancen ich in diesem Moment in der Begegnung zwischen Psychotherapie und Buddhismus sehe, da sich viele Vorurteile auflösen und die Anzahl der Kontakte sich wesentlich erhöht.

Ich glaube persönlich, dass es sich bei dieser Begegnung zwischen Psychotherapie und Buddhismus **keineswegs um eine Mode handelt**, sondern um etwas sehr tiefes, was dadurch, dass man sich damit beschäftigt, sogar immer noch tiefer wird. Das ist ein deutliches Zeichen, dass es sich um keine bloße Mode handelt. **Wir brauchen diese Integration zwischen wissenschaftlichen und spirituellen Aspekten sehr nötig.** Carl Friedrich von Weizsäcker hat das ein mal genial dargestellt, indem er sagte, seine Hoffnung sei, dass der Mensch der Zukunft eine Einheit bildet aus einer Person, die einerseits ethische Aspekte des Christentums in sich beinhaltet, andererseits das naturwissenschaftliche Wissen etwa eines Physiker und eben das spirituelle-meditative Wissen, insbesondere der Buddhisten. Ich glaube, das ist eine überzeugende Vision für die Menschheit der Zukunft, die wir versuchen sollten, konkret mit Leben zu erfüllen.

Ich danke Ihnen!

Literaturverzeichnis:

Epstein, Mark: Gedanken ohne den Denker, Krüger 1995

Fromm, Erich: Psychoanalyse und Zen-Buddhismus, Suhrkamp 1980

Fromm, Erich: Psychoanalyse und Religion, dtv 1985

Gebser, Jean: Ursprung und Gegenwart, Novalis 1999

Goleman, Daniel (Hrsg.): Die heilende Kraft der Gefühle. Mind Life Konferenz, dtv 1998

Hundt, Ulrike: Westliche Psychotherapie und östliche Spiritualität. Wege zur Integration, Verlag für Wissenschaft und Bildung 2000

Kornfield, Jack: Frag den Buddha..., Kösel 1995

Petersen, Oliver: Buddhismus und Psychotherapie, TID 1997

Petersen, Oliver: Die Ich-Theorie im Buddhismus, TID 1998

Wilber, Ken: Integrale Psychologie, Arbor 2001

Wilber, Ken: Das Spektrum des Bewußtseins, Rowohlt 1994

Zundel, Edith: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie. Artikel aus: Moderne Spiritualität, Urachhaus 1997