

GraduierungsArbeiten

zur "Integrativen Therapie"
und ihren Methoden

aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit
und dem "Fritz Perls Institut für Integrative Therapie"

01 / 2006

Jenseits von Gesundheit Ueberlegungen zu einer bud- dhistisch orientierten Noothe- rapie im Diskurs mit der Inte- grativen Therapie

Graduierungsarbeit an der Europäischen Aka-
demie für psychosoziale Gesundheit (EAG)

Eingereicht von:
lic. phil. Semi Kaddour
Gstaltenrainweg 74
CH-4125 Riehen
e-mail: kaddour.ahrens@datacomm.ch

Mai 2005

Inhaltsverzeichnis

- Einleitung
- 1 Buddhismus
 - 1.1 Warum Buddhismus?
 - 1.2 Persönlichkeit als Prozess
 - 1.3 Die vier edlen Wahrheiten
 - 1.4 Bedingte Entstehungskette
 - 1.5 Kû und Mushotoku: Leerheit und absichtsloses Tun
Exkurs: Samadhi, Satori, Nirvana etc.
 - 1.6 Karma
 - 1.7 Methoden des Buddhismus und buddhistisch beeinflusste Therapiemethoden
 - 1.8 Buddhismus und Psychotherapie
- 2 Positionen im Tree of science
 - 2.1 Erkenntnistheorie
 - 2.2 Wissenschaftstheorie
 - 2.3 Kosmologie
 - 2.4 Anthropologie
 - 2.5 Gesellschaftstheorie
 - 2.6 Ethik
 - 2.7 Ontologie
 - 2.8 Persönlichkeitstheorie
 - 2.9 Entwicklungstheorie
 - 2.10 Gesundheits- und Krankheitslehre
 - 2.11 Theorie der Therapie
- 3 Praxeologische Implikationen
 - 3.1 Nootherapeutische Beratungsstelle
 - 3.2 Spirituelle Krisen
- Literatur

Einleitung

Der Titel ***Jenseits von Gesundheit - Ueberlegungen zu einer buddhistisch orientierten Nootherapie*** ist eine stark konzentrierte Zusammenfassung der vorliegenden Graduierungsarbeit. Ich möchte deshalb damit beginnen, kurz die Begriffe dieses Titels auszuführen.

Mit der Verwendung von *Nootherapie* lehne ich mich an den Gebrauch von Petzold (1993, 1996) an. *Nóος* bedeutet Sinn, Geist, Gedanken (Menge-Güthling, 1973). Die anthropologische Grundformel der Integrativen Therapie lautet, dass der Mensch ein Körper-Seele-Geist-Wesen im sozialen und ökologischen Kontext und im Kontinuum (der Zeit) ist (Petzold, 1993). Entsprechend dieser Grundformel überschreitet die Integrative Therapie das Verständnis einer blossen Psychotherapie, sondern versteht sich als Humantherapie: "Sie bezieht den Leib ein durch Somatotherapie, das Soziale durch soziotherapeutische Interventionen bzw. Soziotherapie, das Geistige durch Nootherapie, die Lebenswelt durch ökologische Interventionen/Ökotherapie" (Petzold, 1993, S. 156). Diese Aspekte des Menschseins werden als Einheit betrachtet. Es entsteht mit anderen Worten eine Integrative Humantherapie, die "ein abgestimmtes Ensemble theoretischer Konzepte für Körpertherapie, Psychotherapie, Nootherapie, Soziotherapie, Ökotherapie (...), [das] die einzelnen Dimensionen des Menschen indikationsspezifisch zu erreichen sucht, stets bewusst, dass unter 'ökologischer Perspektive' diese Dimensionen Aspekte *einer* Wirklichkeit sind und die Beeinflussung eines Teilaspektes auch Auswirkungen auf das *Ganze* hat" (Petzold, 1993, S. 525, Hervorhebungen im Original). Die Zielsetzungen dieser fünf anthropologischen Dimensionen können zusammengefasst als Bewusstwerdungsprozess verstanden und spezifisch definiert werden. Auf der *Leibebene* ist das Ziel eine integrierte Leiblichkeit: "Gewinn von Mitte, Gesundheit, Sensibilität, Spannkraft, Anmut, Kongruenz innerer und äusserer Haltung – body awareness" (Petzold, 1996, S. 188). In der *Psychotherapie* wird eine integrierte Emotionalität angestrebt ("Gewinn an Selbstregulation, Selbstverwirklichung, Spontaneität, Kreativität, Empathie, emotionale Flexibilität und Differenziertheit – complex awareness & consciousness"), in der *Nootherapie* eine integrierte Existenz ("Gewinn von Positionen zu den Fragen nach Lebenssinn und Lebenszielen, nach Werten, der Liebe, dem Tod, der Transzendenz – ontological awareness & consciousness"), in der *Soziotherapie* integrierte soziale Bezüge ("Gewinn von tragfähigen sozialen Netzwerken, Freundschaften, Familien, von vielfältigen "social worlds", Reduktion von Entfremdung – social awareness & consciousness") und in der *Ökotherapie* integrierte ökologische Bezüge ("Bewahrung und Gestaltung des Wohn- und Lebensraumes – ecological awareness & consciousness" (loc. cit.)).

In diesem Sinn verstehe ich die Nootherapie als einen Teil eines den ganzen Menschen und seine Welt umfassenden Ansatzes zur Gesundung und Heilung. Durch die erwähnte holographische Verschränkung hat dieser eine Teil Einfluss auf die übrigen Teile und wird wiederum von diesen beeinflusst.

Am Begriff 'Nootherapie' mag die Verwendung von '-therapie' kritisiert werden. Sei dies mit dem Argument, dass der Geist an sich nicht krank werden könne, wie dies bisweilen aus Kreisen von Anthroposophie oder New Age angeführt wird, oder sei dies, indem (wie z.B. Helg, 2000) von einer Minus-Begrifflichkeit ausgegangen wird, argumentiert wird, Therapie beziehe sich nur auf Krankheit. Ich verwende 'Therapie' – gemäss dem griechischen Ursprung *θεραπεύω* (Menge-Güthling, 1973) – in einem breiteren Verständnis: Neben *behandeln, pflegen, kurieren, heilen* heisst es auch *für etwas sorgen, fördern* bis zu *ein Unglück mildern*.

Den integrativen Gedanken ernst zu nehmen bedeutet im Zusammenhang dieser Arbeit, den Menschen als Sinnsuchenden und Sinnstiftenden ernst zu nehmen. Es bedeutet, sich am Zeitkontinuum der Menschheit orientierend die Jahrtausende lange philosophische und religiöse Beschäftigung mit Leben und Tod, mystischen Erlebnissen, Gott oder Göttern, Gut und Böse nicht als irreführende, phantastische und romantische Dummheit früherer oder anderer Kulturen abzutun, wie dies seit ca. 200 Jahren als falsch verstandener Fortschritt getan wird. Diese Verwerfung und Abwertung alter oder anderer Kulturen und deren Weltbilder ist keineswegs eine Spezialität unserer westlichen Kultur. Sie dient u.a. als identitätsstiftendes Moment. Die Perspektive aus einem kulturexzentrischen Standpunkt relativiert allerdings den Anspruch, unsere Wissenschaft habe nun endlich die einzig wahre, absolute Wahrheit gefunden (vgl. Helg, 2000). Wie das prominenteste Beispiel der Physik (von der mechanischen Physik zur Relativitätstheorie und schliesslich zur Quantentheorie) deutlich zeigt, können Weltbilder auch heute noch in ihren Grundfesten erschüttert werden, so dass wir auch heute nicht davon ausgehen können, dass wir zur Weisheit letztem Schluss gelangt sind. Das heraklitische Prinzip ("Alles fliesst.") der Integrativen Therapie ist auch diesbezüglich grundlegend

(Petzold, 1993). Wie Wilber (1996) in Eros, Logos, Kosmos aufzeigt, kann die Betonung der Rationalität unserer Zivilisation als eine Stufe auf einem evolutiven Weg verstanden werden.

Die grosse Esoterik- und New Age-Welle der 1980er Jahre (und vieler anderer solcher Wellen vorher) ist ein Hinweis auf das Vorhandensein eines menschlichen Grundbedürfnisses nach Transzendenz (vgl. auch Maslow, 1981). Deutlich drückt dies Petzold mit Böhme aus: "Das Mystische ist eine anthropologische Grundtatsache" (Petzold, 1993, S. 259).

Die Sehnsucht nach Transzendenz kann allerdings zu einer Ablehnung der Rationalität führen und in eine Irrationalität münden (op. cit.). Eine solche Ablehnung ist aber keine Transzendenz¹, sondern ein Schritt zurück: Prärationalität anstatt Transrationalität (Wilber, 1996). Ebenso wenig bedeutet Transzendenz eine Ablehnung und dadurch ein Ignorieren unserer materiellen, leiblichen, sozialen und ökologischen Realität, sondern deren vollumfängliche Annahme. Falsch verstanden kann jedoch die Position der vollumfänglichen Annahme zu einer "fatalistischen Stumpfheit" (Petzold, 1993, S. 259) führen. Neben einer Stagnation des persönlichen Lebensflusses bedeutet dies ein Verzicht auf soziales, politisches und ökologisches Engagement.

Ein weiterer Irrtum besteht meines Erachtens in einem Verständnis von Selbstverwirklichung, die sich darauf beschränkt, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen oder ungefiltert Gefühle auszudrücken. Dies kann in der psychotherapeutischen Praxis ein wesentliches Ziel darstellen. Doch selbst Psychotherapie hat hier nicht ihren Endpunkt, sondern muss weiterführen zu einer Entwicklung von Empathie und Solidarität. Das heisst, dass bereits eine erfolgreiche Psychotherapie und erst recht ein Ziel der Nootherapie die Fähigkeit beinhaltet, die eigene Wichtigkeit zu relativieren, loszulassen von einem rücksichtslosen Egoismus. Dies nun aber nicht mehr als abstrakt moralische Wertvorgabe, sondern im Verständnis, sich als Teil im Gefüge zu fühlen, im Wissen, dass eine einzelne Mäse nur im Gesamt des Netzes Sinn ergibt (Jäger, 2001).

Als weiterer Irrtum sei hier noch ein Mystizismus, ein transpersonales Schwärmertum, das in Sektierertum, Verhärtung und Fanatismus mündet (Petzold, 1993, 2001k), erwähnt. Allerdings scheint dieser Irrtum nicht spezifisch etwas mit Mystik zu tun zu haben. Selbst im objektiv-rationalen Wissenschaftsbetrieb, wo doch eigentlich die Fakten für sich sprechen sollten, werden Gefechte ausgetragen, die in ihrer Heftigkeit eher irrational anmuten.

Was zeichnet eine Nootherapie aus, die sich als *buddhistisch orientiert* bezeichnet?

Ich gehe von der ursprünglichen Bedeutung von *buddha* aus, meine also nicht den historischen Buddha als Menschen (Siddharta Gautama), noch eine bestimmte Ideologie. Das Sanskrit-Wort *buddha* (Pali: buddho) bedeutet der Erwachte. Es bezeichnet Menschen, die aus dem Traum, den wir Leben nennen, erwacht sind. Als verwandte Begriffe kann von Erleuchtung, Verwirklichung oder Erlösung aus dem Rad der Wiedergeburt gesprochen werden. Eine buddhistisch orientierte Nootherapie bezeichnet also eine Nootherapie, die sich am Erwachen orientiert. Sie zielt auf ein Erwachen hin; im Gegensatz zu einer Spiritualität etwa, die sich zum Beispiel dem geistigen Heilen oder parapsychologischen Phänomenen widmet.

Wenn ich der Frage nach Erwachen nachgehe und danach, was in dem Fall denn Schlafen bedeutet, beziehe ich mich auf Beschreibungen und Darlegungen von Menschen, die erwacht sind, allen voran Buddha Gautama (der historische Buddha), auf welchen sich die verschiedenen buddhistischen Strömungen beziehen. Wie in allen Philosophien und Religionen gibt es auch im Buddhismus erstarrte Ideologien, Dogmen und Konzepte. Buddha Gautama selbst verstand sich nicht als Begründer einer Religion oder gar einer Ideologie, sondern legte Wert darauf, dass es um die eigene Erfahrung geht, um das Durchbrechen jeglicher Ideologien und Konzepte.

Das Durchbrechen oder die Transzendenz jeglicher Begrifflichkeit ist ein Aspekt des "mittleren Weges", wie Buddha Gautama seine Lehre auch nannte. So hat eine buddhistisch orientierte Nootherapie nicht *Gesundheit* als letztendliches Ziel, sondern deren Transzendierung. Dies impliziert das Loslassen der abstrakten Begriffe von gesund und krank. Als radikaler Phänomenologe war Buddha Gautama weder an metaphysischen Spekulationen noch an Theoriebildungen interessiert. Er verwendete gern das Gleichnis eines Menschen, der von einem Pfeil getroffen wurde:

"(...) Gleichwie etwa, Malunkyaputto, wenn ein Mann von einem Pfeile getroffen wäre, dessen Spitze mit Gift bestrichen wurde, und seine Freunde und Genossen, Verwandte und Vettern bestellten ihm einen heilkundigen Arzt; er aber spräche:

'Nicht eher will ich diesen Pfeil herausziehn bevor ich nicht weiß, wer jener Mann ist, der mich getroffen hat, ob es ein Krieger oder ein Priester, ein Bürger oder ein Bauer ist'; er aber spräche:

¹ Transzendenz im Sinne von Ken Wilber (1996): Akzeptanz, Integration und Darüber-Hinaus-Gehen.

'Nicht eher will ich diesen Pfeil herausziehen bevor ich nicht weiß, wer jener Mann ist, der mich getroffen hat, wie er heißt, woher er stammt oder hingehört': er aber spräche:

'Nicht eher will ich diesen Pfeil herausziehen bevor ich nicht weiß, wer jener Mann ist, der mich getroffen hat, ob es ein großer oder ein kleiner oder ein mittlerer Mensch ist'; er aber spräche:

'Nicht eher will ich diesen Pfeil herausziehen bevor ich nicht weiß, wer jener Mann ist, der mich getroffen hat, ob seine Hautfarbe schwarz oder braun oder gelb ist'; er aber spräche:

'Nicht eher will ich diesen Pfeil herausziehen bevor ich nicht weiß, wer jener Mann ist, der mich getroffen hat, in welchem Dorf oder welcher Burg oder welcher Stadt er zu Hause ist'; er aber spräche:

'Nicht eher will ich diesen Pfeil herausziehen bevor ich den Bogen nicht kenne, der mich getroffen hat, ob es der kurze oder der lange gewesen'; er aber spräche:

'Nicht eher will ich diesen Pfeil herausziehen bevor ich die Sehne nicht kenne, die mich getroffen hat, ob es eine Saite, ein Draht oder eine Flechse, ob es Schnur oder Bast war'; er aber spräche:

'Nicht eher will ich diesen Pfeil herausziehen bevor ich den Schaft nicht kenne, der mich getroffen hat, ob er aus Rohr oder Binsen ist'; er aber spräche:

'Nicht eher will ich diesen Pfeil herausziehen bevor ich den Schaft nicht kenne, der mich getroffen hat, mit was für Federn er versehen ist, ob mit Geierfedern oder Reiherfedern, mit Rabenfedern, Pfauenfedern oder Schnepfenfedern'; er aber spräche:

'Nicht eher will ich diesen Pfeil herausziehen bevor ich den Schaft nicht kenne, der mich getroffen hat, mit was für Leder er umwickelt ist, mit Rindleder oder Büffelleder, mit Hirschleder oder Löwenleder'; er aber spräche:

'Nicht eher will ich diesen Pfeil herausziehen bevor ich die Spitze nicht kenne, die mich getroffen hat, ob sie gerade oder krumm oder hakenförmig ist, oder ob sie wie ein Kalbzahn oder wie ein Olean-derblatt aussieht':

nicht genug könnte, Malunkyaputto, dieser Mann erfahren: denn er stürbe hinweg.

"Ebenso nun auch, Malunkyaputto, ist es wenn einer da spricht: 'Nicht eher will ich beim Erhabenen das Asketenleben führen, bis mir der Erhabene mitgeteilt haben wird, ob die Welt ewig ist oder zeitlich ist, ob die Welt endlich ist oder unendlich ist, ob Leben und Leib ein und dasselbe oder anders das Leben und anders der Leib ist, ob der Vollendete nach dem Tode besteht oder nicht besteht oder besteht und nicht besteht oder weder besteht noch nicht besteht'; nicht genug könnte, Malunkyaputto, der Vollendete einem solchen mitteilen: denn er stürbe hinweg (...)" (Majjhima Nikaya, Sutra Nr. 63, vgl. auch Grimm, 1958).

Buddha Gautama erliess eine Unzahl an Vorschriften, die u.a. der Gesundheit der Mönche dienen sollten. Es geht ihm also weniger darum, was Gesundheit ist, als vielmehr darum, wie man gesund bleiben kann und vor allem wie man sich von jeglicher Bindung lösen kann.

Dass Gesundheit grundsätzlich auf dem Weg wichtig ist, setze ich voraus. Das Anhaften an Gesundheit jedoch entspricht der Illusion, dass es möglich ist, Krankheit zu besiegen. Die Parallele zum heraklitischen Prinzip der Integrativen Therapie stellt das Wissen um die Vergänglichkeit die Grundlage des Buddhismus dar. Begriffe (wie Gesundheit oder Krankheit) bilden (vermeintliche) Tatsachen, die sich verfestigen und unveränderlich erscheinen und die dadurch vom konkreten Erleben ablenken.

Wichtig scheinen mir schliesslich noch zwei Bemerkungen:

Erstens schliesst eine buddhistisch orientierte Nootherapie in meinem Verständnis andere Weisheitslehren nicht aus². Mystiker³ – darunter verstehe ich Menschen, die vom Erleben statt vom blinden Glauben ausgehen – jeglicher Ausrichtung verfolgen das Ziel der Transzendenz, der Aufhebung von Polarität und des Eins-Seins. Ein Unterschied liegt in den Begrifflichkeiten. Weitere Unterschiede lassen sich zweifellos in den Wegen, Methoden usw. feststellen. Aber dieses Thema soll nicht in dieser Arbeit behandelt werden. Um einer "esoterischen" Verflachung auszuweichen, beziehe ich mich hauptsächlich auf die buddhistische Lehre und nehme nur gelegentlich Bezug auf andere Lehren.

² Vgl. zum Beispiel die Zeitschrift *Was ist Erleuchtung?*, in der recht tiefgehende Interviews mit Vertretern verschiedensten religiös-philosophischen Hintergrunds durchgeführt werden. (Internet: www.was-ist-erleuchtung.de)

³ Der Einfachheit halber verwende ich jeweils nur ein Geschlecht, meine aber selbstverständlich beide Geschlechter.

Zweitens – und dies ist mir besonders wichtig – beinhaltet die Orientierung als Therapeut nicht einen missionarischen Auftrag. So verschieden die Zugangs- und Erlebnisweisen jedes einzelnen Menschen sind, so individuell und erlebnisbezogen muss jeder einzelne begleitet werden. Was in der Psychotherapie gilt, dass die Sprache den Patientinnen und Klientinnen angepasst werden muss, gilt zu einem noch grösseren Umfang in der Nootherapie. Sie geht über die Begrifflichkeit hinaus. Die Therapeutin muss sich einigermaßen in den gängigsten Weisheitslehren auskennen, resp. sich vom Klienten in dessen Welt leiten lassen. Sie muss über genügend Empathie verfügen, sich einzufühlen und einzudenken. Sie entspricht in ihrem Selbstverständnis nicht dem allwissenden Arzt, der schon weiss, was dem Patienten gut tut, sondern ist die Begleiterin im intersubjektiven Korrespondenzprozess auf einer abenteuerlichen Reise. Bei der Begleitung gibt sie die oft so notwendige Bestätigung der Richtigkeit des Erlebens des Klienten. Sie erkennt aber auch fixierte, maligne Muster (wie z.B. als ethische Grundsätze "verkleidete" blockierende Über-Ich-Strukturen) oder steht bei krisenhaften Situationen bei.

Diese Arbeit gliedert sich in drei Teile:

Den ersten Teil bildet der Versuch einer Zusammenfassung der buddhistischen Philosophie. Ich habe die Kernelemente herausgearbeitet und zu einem kompakten Gerüst zusammengefügt. Darstellungen des Buddhismus betonen meistens eine der beiden buddhistischen Hauptströmungen (Theravada oder Mahayana), wobei sie nicht selten in Konkurrenz zu der jeweils anderen Strömung gesetzt werden. Meine Darstellung zeigt einerseits den Theravada-Buddhismus als Grundlage des Mahayana-Buddhismus, andererseits die Bezüge der beiden zueinander (z.B. bedingte Entstehung und Leerheit). Soweit mir bekannt ist, gibt es bis jetzt keine solch zusammenfassende "Kernlehre" des Buddhismus. Ich habe des weiteren versucht, die kulturspezifischen Elemente etwas zu reduzieren, ohne den kulturellen Hintergrund zu vernachlässigen. Dies ist eine Gratwanderung, die ich mit der Absicht begangen habe, Wege zu einer Integration des Buddhismus ins westliche Denken zu erkunden.

Den Schluss des ersten Teils bilden einige Überlegungen zu Zusammenhängen, Parallelen und Unterschieden von Buddhismus und Psychotherapie.

Im zweiten Teil stelle ich Petzolds "tree of science" (1991k) vor. Ich fasse jeweils die Positionen der Integrativen Therapie kurz zusammen, um jeweils Gewichtungen vorzunehmen oder sie mit buddhistischen oder anderen Positionen zu ergänzen. Die Schwerpunkte dieses Vorgehens werden durch die Themen dieser Arbeit gelegt. Durch die Darstellungen des Buddhismus im ersten Teil und den zentralen Aussagen auf verschiedenen Ebenen der Integrativen Therapie soll überprüft werden, ob die beiden Ansätze in 'Passung' gebracht werden können.

Während im zweiten Teil die Metatheorien und realexplicativen Theorien vorgestellt werden – also Theorien von weiter und mittlerer Reichweite -, schlage ich im dritten Teil zwei praxeologische Implikationen der erörterten Theorie vor. Die erste entspricht dem Thema "Institutionen, Praxisfelder, Zielgruppen" des "tree of science", indem ich die vor drei Jahren gegründete "Beratungsstelle Körper Seele Geist" als nootherapeutische Praxis vorstelle. Als zweite Implikation setze ich mich mit spirituellen Krisen als nootherapeutisches Thema auseinander.

Dank

Das Verfassen dieser Arbeit hat über drei Jahre in Anspruch genommen. Erstens weil ich zeitlich eingeschränkt war. Zweitens weil ich selbst immer wieder Phasen einer länger andauernden (spirituellen) Krise durchlebte (vgl. auch Kapitel 3.2, wo ich mein Erlebnis als ein Beispiel vorstelle). Und schliesslich lag der Grund darin, dass ich zwar das Gerüst dieser Arbeit hatte, mich aber bei jedem Thema von neuem vertiefte und ich mich jeweils relativ intensiv mit der Thematik auseinander setzte. Dies war ein nicht leichter, aber im Nachhinein äusserst fruchtbares Unterfangen. Ich habe auf diesem Weg viel Unterstützung erfahren. Den Menschen, die mich begleitet haben, möchte ich deshalb ganz herzlich danken. Namentlich möchte ich folgende Personen besonders erwähnen:

Meiner Frau Suzanne Ahrens Kaddour danke ich für ihre Treue und ihre Geduld, meine Launen auszuhalten, und für das Gegenlesen des dritten Teiles. Ulf Bolland, meinem Lehrtherapeuten, der mich durch manche Durststrecken begleitet hat, von und mit dem ich viel lernen durfte und für das Gegenlesen des zweiten Teiles. Robert Jordi, meinem hochgeschätzten Yoga-Lehrer, der mich mit seiner klaren Einfachheit immer wieder von der Theorie in die Praxis holte, von dem ich in den letzten fünfzehn Jahren unglaublich viel lernen konnte und für das Gegenlesen des dritten Teiles. Jörg Anderegg für das Abtippen eines Teils des Manuskripts. Pierre Wessang, meinem verehrten Karatedo- und Zazen-Meister, dessen Lehren Grenzen überwinden und dessen Praxis mich immer wieder mit meinen Grenzen konfrontiert. Und schliesslich bei meiner Tochter Maxine, von der ich lernte, was Liebe heisst und was es heisst, Teil des grossen Flusses des Lebens zu sein, und die mich auch immer wieder auf den Boden der Alltagsrealität zurückholt.

Buddhismus

• Warum Buddhismus?

Der Buddhismus geht auf den 563 v.Chr. geborenen Siddharta Gautama, aus dem Geschlecht der Sakyier, zurück. Er lebte in der nordindischen Provinz Kosala (Schumann, 1999). Sohn eines indischen Königs zog er als 30-jähriger in die Hauslosigkeit und lebte 50 Jahre als Asket. Mit 33 erlangte er Erleuchtung und rief mit dem Beginn einer unermüdlichen Lehrtätigkeit eine bis heute lebendige Bewegung ins Leben.

Wie in der Einführung erläutert, geht es mir in dieser Arbeit nicht um den religiösen Aspekt des Buddhismus. Im Volksglauben wurde der Buddha zum Gott erhoben⁴. Im institutionalisierten Buddhismus sind erstarrte Strukturen, Dogmatismus und Glaubensstreitereien wie wohl überall zu finden. Allerdings zeichnet sich der Buddhismus als Religion durch seine vergleichsweise grosse Friedfertigkeit aus. Bis auf wenige Ausnahmen gibt es keine gewalttätige Auseinandersetzungen, geschweige denn erzwungene Missionierungen.

Es geht mir vielmehr darum, die Philosophie des Buddhismus darzustellen, um sie als Referenz eines nootherapeutischen Ansatzes einzubeziehen. Die Schwierigkeit, die philosophischen Aussagen vom religiösen Lehrgebäude zu trennen, ist mir bewusst, zumal Buddha Gautama seine Philosophie "Dharma" (Pali: Dhamma) nannte. Das durch die mehrfache Bedeutung schwer zu verstehende Wort wird einerseits durch "Lehre" oder "Gesetz" übersetzt. Andererseits bedeutet es "Ding", "Eigenschaft" oder "Gedanke" (Sam. Nik., 1997, S. 466ff: Deutsch-Pali-Verzeichnis). Dharma umfasst also alles phänomenologisch Erfahrbare. Diese umfassende Begrifflichkeit läuft Gefahr, als monopolisierte Meinung missverstanden zu werden, es gebe nur *eine* Wahrheit, nur *einen* Sinn. Wie schnell aus einer solchen Haltung Sinn in Unsinn, fanatischen Widersinn oder gar unaussprechlich zerstörerischen Abersinn kippen kann, zeigt Petzold (2001k) eindringlich auf. Da es sich aber um eine – wie ich sie nennen würde – phänomenologische Philosophie handelt, betont der Buddhismus das Erleben des Individuums. Es wird *nie* von einer objektiven Wahrheit im Sinn von 'unabhängig vom Individuum' ausgegangen. Es wird zwar oft von 'Wahrheit' oder gar 'absoluter Wahrheit' gesprochen. Doch diese Wahrheit existiert nicht unabhängig von der Betrachterin, sondern diese ist Teil dieser Wahrheit, untrennbar mit ihr verbunden.

Es fällt auf, dass die Lehrreden oft in einer Art aufgebaut sind, dass Buddha Gautama Fragen an seine Schüler stellte, sie antworten liess und sie so am Erkenntnisprozess teilhaben liess. Er baute seine Lehrreden Schritt für Schritt auf, für die Angesprochenen nachvollziehbar. Bei Inhalten, die durch bestimmte (meditative) Erfahrungen nicht für jedermann verständlich waren, forderte er auf, seine Aussage durch Üben und eigenes Erfahren nachzuvollziehen, resp. zu überprüfen. Er verlangte also keinen Glauben an übergeordnete Prämissen, sondern im besten Fall gläubiges Vertrauen an jemanden, der den Weg schon gegangen ist und weiss, wie die Gegend aussieht und wie man dahin gelangen kann (Dalai Lama, 1993).

Mein erster ernsthafter Kontakt mit buddhistischem Gedankengut – nach den bekannten Allgemeinplätzen wie Reinkarnation, Karma und Erleuchtung – war die Lektüre einer Biographie des historischen Buddha (Percheron, 1973). In dem schmalen Büchlein wird neben der Biographie die buddhistische Lehre kurz dargestellt. Diese Darstellung ist allerdings so verkürzt, dass sie bei einem unvorbereiteten westlichen Leser eher Verwirrung als Verständnis hervorruft. So war ich danach eher frustriert als informiert. Dennoch waren erste Illusionen beseitigt worden: Der Buddhismus ist keine idealistische Philosophie, sondern gründet in der Leiblichkeit der Menschen. Ausserdem hat er nichts mit den süsslichen Versatzstücken gemein, die das New Age als Buddhismus verkauft. Vielmehr konfrontiert er mit einer düsteren Realität des Lebens. Er nimmt eine bewusst negative Perspektive der Welt ein.

Es ist erstaunlich, dass selbst offenbar "versierte Buddhisten" diesen negativen Aspekt nicht anerkennen und wegre-den wollen. So zum Beispiel in einem Artikel von Han F. de Wit: ein in Holland renommierter Psychologe (Mitbegründer der "kontemplativen Psychologie"), Meditationslehrer und Veranstalter von Seminaren buddhistischer Psychologie. In dem Artikel heisst es, der Buddhismus

⁴ Im Hinduismus wurde er ohne weiteres in den reichen Pantheon als weiterer Gott integriert.

strebe "ausdrücklich nach einer Geisteshaltung und Lebensweise, die vollkommen frei ist von einer Abwehrhaltung gegenüber der Realität der menschlichen Existenz, nach einer Geisteshaltung, die mit dieser Realität ihren Frieden geschlossen hat" (de Witt, 2001, S. 51). Bis hierhin kann ich vollständig zustimmen. Der Folgesatz zieht aber einen falschen Schluss aus dieser grundsätzlichen Akzeptanz. "Nicht das Entkommen aus dieser Realität, sondern der Friedensschluss mit ihr war das Ziel der Suche von Siddharta Gautama, dem späteren Buddha..." (loc. cit.) Hier wird meines Erachtens die ganze Lehre und die Absicht in ihr Gegenteil verkehrt. Das Ziel der Suche Siddhartas was das Beenden des Leidens (dukkha). Wenden wir uns den Quellen zu. Bereits die grundlegende Aussage der "vier edlen Wahrheiten" (vgl. Kap. 1.3) beinhaltet als dritte Wahrheit die Aussicht, dass es einen Weg aus dem Leiden gibt. Das letztendliche Ziel wird nicht definiert als Friedensschluss mit der Realität des Lebens, sondern als Ausstieg aus dem Rad der Wiedergeburten, das Eingehen in Nirvāna⁵. Das höchste Ziel, "um dessentwillen Söhne aus edler Familie ganz aus dem Hause in die Hauslosigkeit ziehen" (Sam. Nik. XXI.5), beschreibt Buddha Gautama in folgenden Worten: "Es entstand in mir aber das Wissen und das Schauen: unerschütterlich ist meine Herzenerlösung; dies ist mein letztes Dasein; nicht gibt es noch eine Wiedergeburt" (Sam. Nik. XIV.31).

Solche und ähnliche Wendungen sind in den Sutren zuhauf zu finden. Auch die Aussage "Gleichwie, ihr Mönche, selbst schon ein wenig Kot, Urin, Schleim, Eiter oder Blut übel riecht, so auch preise ich nicht einmal ein kurzes Dasein, auch nicht für einen Augenblick" (Ang. Nik. I.32) stammt nicht von einem Menschen, welcher mit der Realität des Lebens einen Friedensschluss eingegangen ist. Die Haltung, die dieses Zitat impliziert, brachte und bringt dem Buddhismus den Ruf einer nihilistischen Philosophie ein. Wenn er an diesem Punkt stehen bliebe, wäre dies wahr. Der Buddhismus geht aber weiter, indem er einen Ausweg aus dem Leiden zeigt (3. und 4. "edle Wahrheit"). Hierbei handelt es sich nicht um religiöse Versprechungen, die sich auf ein jenseitiges Paradies oder ausschliesslich auf ein jenseitiges Leben beziehen. Der buddhistische Weg setzt im gegenwärtigen Augenblick an: Es ist jetzt und hier der Zeitpunkt, um anzufangen, sich auf den Weg zu machen. Die "Früchte" eines guten Lebens im Sinne des Buddhismus werden noch in diesem Leben reif: "Weil man eben (...) beim Ausüben heilsamer Dinge schon bei Lebzeiten in glücklichem Zustand weilt, ohne Plage, ohne Verzweiflung, ohne Pein, und nach des Körpers Zerfall, nach dem Tode, eine gute Fährte zu erwarten ist, deshalb empfiehlt der Erhabene das Ausüben heilsamer Dinge" (Sam. Nik. XXII.2.17).

Diese gute Fährte führt wie geschildert zum letztendlichen Ziel des Nirvāna. Es hat meines Erachtens keinen Sinn, die Radikalität des buddhistischen Ansatzes zu verwässern. Die oben zitierte Stelle von de Wit (2001) stellt in letzter Konsequenz den gesamten Ansatz in Frage. Denn damit wird das Fundament der "ersten edlen Wahrheit", dass Leben Leiden bedeutet, negiert. Die Deklaration dieser Tatsache mag in unserer hedonistischen Zeit ziemlich unbeliebt sein, so dass selbst Buddhisten sich davor scheuen. Ich möchte trotzdem, oder gerade deswegen, diesen zentralen Punkt betonen. Denn für mich ist es ein wichtiger Aspekt des Buddhismus, dass er die Realität des Leidens vollumfänglich akzeptiert. Dies stellt eine Konfrontation mit einem Teil unseres Lebens dar, dem wir immer wieder begegnen. Es hat meines Erachtens keinen Sinn, dies zu leugnen. Ist dieser Punkt deklariert und akzeptiert, kann man den nächsten Schritt tun: Der Buddhismus weist – und dies ist meiner Ansicht nach noch wichtiger – einen Ausweg aus eben diesem Leiden dar.

In Kap. 1.3. werde ich differenzierter auf die "vier edlen Wahrheiten" eingehen.

Einige Zeit nach der erwähnten ersten Lektüre der Buddha-Biographie führte ich mir Georg Grimms Klassiker "Die Lehre des Buddha" (1957) zu Gemüte. Hier erkannte ich zum ersten Mal die Differenziertheit und analytische Schärfe der buddhistischen Philosophie. Die Persönlichkeits- und vor allem die Wahrnehmungstheorie Buddha Gautamas ist keineswegs verstaubt und längst überholt, sondern wirkt trotz ihres Alters von 2'600 Jahren erstaunlich modern. Diese beiden Theorien werden im nächsten Kapitel dargestellt.

Im folgenden möchte ich einen sehr groben Überblick über die Geschichte des Buddhismus und die wichtigsten Schulen geben.

⁵ Nirvāna stellt keinen Ort dar, wie oft fälschlicherweise mit Wendungen wie „Eingehen ins Nirvāna“ impliziert wird, sondern bedeutet „Erlöschen“.

Gleich nach dem Tod⁶ und dem Eingehen des Buddha ins Pari-Nirvāna (483 v. Chr.) fand ein erstes Konzil statt, an dem die Lehre rekapituliert wurde. Nach 7 Monaten hatte man sich auf eine Fassung geeinigt, die von den Mönchen auswendig gelernt und in Erinnerung behalten wurde. In einem zweiten Konzil, welches ca. hundert Jahre später stattfand, gab es eine Spaltung: Die Mahāsāṅghikas ("Grosse Gemeinde"), die sich in der Mehrzahl sahen, führten Neuerungen, resp. Gewichtverschiebungen ein und trennten sich von den Theravādins ("Anhänger der Lehre der Alten") (Schuhmann, 2000). Aus diesem Schisma ging der Mahayāna- und der Hinayāna-Buddhismus hervor. Hinayāna bedeutet "das kleine Fahrzeug" und wird von Vertretern des Mahayāna-Buddhismus ("das grosse Fahrzeug") etwas abschätzig so genannt, weil es im Hinayana in erster Linie um das 'Abschneiden sämtlicher Fesseln' und das persönliche Erreichen von Nirvāna geht. In den Richtungen des Mahayana steht das Bodhisatva-Ideal im Vordergrund. Bodhisatvas sind Wesen, die sich um das Wohl aller Wesen sorgen und auf das Eingehen in Pari-Nirvana (vgl. Exkurs in Kap. 1.5) verzichten⁷. Ein weiterer wichtiger Begriff des Mahayana stellt die Leerheit dar, die ich ebenfalls weiter hinten (Kap. 1.5) darstellen werde.

Der Theravāda Buddhismus hielt sich bis heute in einer erstaunlich reinen Form, ohne allzu stark in Dogmatismus zu versteinern. Er kommt heute in Asien vor allem in Sri Lanka, Thailand, Burma, Kambodscha und Laos vor (Schuhmann, 2000). In Deutschland sind die Theravadins seit einiger Zeit sehr aktiv (vgl. "Lotusblätter", Organ der Deutschen Buddhistischen Union). Der Mahayāna erlebte eine ständige Weiterentwicklung und nahm kulturspezifische Elemente in sich auf, so z.B. im tibetanischen Buddhismus, welcher bereits in Indien yogische Elemente aufgenommen hatte, wurden die magisch-mystischen Elemente des Dōn, der Urreligion Tibets, integriert. Eine andere Route des Mahayana führte nach China, wo er konfuzianische und vor allem taoistische Elemente in sich aufnahm (Dumoulin, 1986). Aus dem Sanskrit-Begriff "Dhyana" (sprich 'dschannā'), was Meditation bedeutet⁸, wurde das chinesische Channa oder Chan. Der Chan-Buddhismus entwickelte nach mehreren Generationen ebenfalls verschiedene Schulen: Die zwei heute wichtigsten unterscheiden sich in erster Linie in der Auffassung vom Erreichen der Erleuchtung. Die heute sogenannte Rinzai-Schule⁹ bedient sich Koans und relativ drastischen Methoden wie Schreien und Schlägen (vgl. Coupey, 2001). Koans sind kurze Episoden und Gespräche berühmter Zen-Meister, die den sogenannten Erleuchtungsgeist darstellen. Die Bemühung, ein Koan zu verstehen¹⁰, übersteigt die intellektuellen Möglichkeiten und führen – wenn das Koan "gelöst" wurde – zu einem Satori-Erlebnis (vgl. zum Begriff den Exkurs in Kap. 1.5). Die andere grosse Zen-Richtung, Soto-Zen¹¹, beschränkt sich in erster Linie auf Shikantaza ("Nur sitzen") als Ausdruck des "ursprünglichen Zustandes des Geistes" (Coupey, 2001). Als Chan in China am Untergehen war, nahm es einen zweiten Schritt über das Meer¹² und liess sich als Zen in Japan nieder. Hier etablierten sich neben Rinzai- und Soto-Zen die Tendai-Schule und der 'Buddhismus des Reinen Landes'. In den letzten beiden Schulen spielt der Bodhisatva Kannon eine zentrale Rolle, der um Hilfe gebeten wird, da den Menschen die Fähigkeit verloren gegangen sei, sich aus eigener Kraft zu befreien (Dumoulin, 1988).

Der Zen-Buddhismus fand den Weg in die USA und nach Europa.

Wie aus dem folgenden deutlich werden wird, orientiere ich mich in den Grundlagen (Kap. 1.2-1.4) an den hinayanistischen Quellen und in den philosophischen (Kap. 1.5-1.6) und praktischen Erweiterungen an Zen, hier tendenziell eher an Soto-Zen.

⁶ Buddha Gautama starb an einer Lebensmittelvergiftung, Einige Autoren behaupten, es habe sich um eine Fleischvergiftung gehandelt (Percheron, 1973). Vgl. aber Neumann in der Einleitung von Majj. Nik. (1990), der diese Meinung auf einen Übersetzungsfehler zurückführt und von einer Pilzvergiftung ausgeht.

⁷ Das Bodhisatva-Gelübde (Shiguseigan) lautet:

Shu jo muhen seigan do	Wie zahlreich die Wesen auch seien, ich gelobe, sie alle zu retten.
Bonno mujin seigandan	Wie zahlreich die Leidenschaften aus seien, ich gelobe, sie alle zu überwinden.
Homon muryo seigangaku	Wie zahlreich die Dharma auch seien, ich gelobe, sie alle zu durchschreiten.
Butsu do mujo seiganjo	Wie vollkommen der Erwachensweg auch sei, ich gelobe, ein Buddha zu werden.

⁸ Dhyana meint den dynamischen Aspekt der Meditation (Betrachtung, Kontemplation).

⁹ Nach dem chinesischen Chan-Meister Lin-chi I-hsüan, jap. Rinzai († 868) (Yuzan, 1990)

¹⁰ Da sich ‚verstehen‘ auf den Verstand bezieht, ist diese Begrifflichkeit nicht exakt. Exakter erscheint mir Hakuins Begrifflichkeit: „zur Wahrheit erwachen“ (Hakuin, 1997).

¹¹ Abgeleitet aus den Teilen der Namen von **SO**zan Honjaku (chin. Ts'ao-shan, 840-901) und **TO**zan Ryokai (chin. Tung-shan Lian-chieh, 807-869) (Coupey, 2001).

¹² Bodhidharma, 28. Patriarch nach Buddha Gautama und 1. Zen-Patriarch, benutzte von Indien nach China den Seeweg.

Wenn den Theravadins von einigen Mahasanghikas vorgeworfen wird, dass sie in der Zeit stehen geblieben sind und einen unzeitgemässen Buddhismus praktizieren (die Vipassana-Schule möge sie eines besseren belehren), kann vielen Vertretern des Mahayana vorgeworfen werden, dass sie die Grundlagen – die Reden Buddhas – ignorieren. Nur so können Aussagen wie die erwähnte von de Wit (2001) zustande kommen. Oder diejenige von Richard Baker Roshi, dem Nachfolger Shunryu Suzukis, an den Basler Psychotherapietagen 2001, dass der Buddha sich nicht über Reinkarnation geäußert habe und er seinen Nachfolgern freigelassen habe, daran zu glauben oder nicht¹³. Um solche Fahrlässigkeiten zu vermeiden, greife ich bei meiner Darstellung einiger grundlegenden Elemente des Buddhismus auf die Quellen zurück.

• **Persönlichkeit als Prozess**

"Die fünf Gruppen des Anhaftens [Skandhas] sind die Persönlichkeit, hat der Erhabene gesagt, Bruder Visákho, nämlich die Haftensgruppe der körperlichen Form, die Haftensgruppe der Empfindung, die Haftensgruppe der Wahrnehmung, die Haftensgruppe der Gemütsregungen, die Haftensgruppe des Erkennens. Diese fünf Gruppen des Anhaftens, Bruder Visákho, sind die Persönlichkeit, hat der Erhabene gesagt" (Majj. Nik. 44, Grimm, 1957, S. 36).

Die *Persönlichkeit* besteht also aus den Skandhas¹⁴ Körper, Empfindungen, Wahrnehmungen, Gemütsregungen (Emotionen) und Erkenntnis.

Der Begriff '*Haftensgruppe*', wie Skandha üblicherweise übersetzt wird, bedeutet, dass die Bestandteile der Persönlichkeit nicht unser Wesen ausmachen (vgl. hierzu Kap. 1.3 und 1.4), sondern wir daran anhaften, so wie "harzbeschmierte Hände einen Zweig ergreifen" (Ang. Nik. IV.178). Unsere Identifikationen mit diesen Elementen stellt das eigentliche Problem dar, wie ich noch aufzeigen werde.

Das erste Skandha, die "*körperliche Form*", bildet die Grundlage der Persönlichkeit. Sie ist aus den vier Elementen Erde, Wasser, Feuer und Luft zusammengesetzt:

"Was ist nun, Brüder, das Erdenelement? Das Erdenelement mag innerlich sein oder äußerlich.

Was ist aber, Brüder, das innerliche Erdenelement? Was sich innerlich einzeln fest und hart dargestellt hat, als wie Kopphaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Mark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Magen, Eingeweide, Weichteile, Kot, oder was sich irgend sonst noch innerlich einzeln fest und hart dargestellt hat: das nennt man, Brüder, innerliches Erdenelement. Was es nun da an innerlicher Erdenelement und was es an äußerlichem Erdenelement gibt, ist Erdenelement. (...)

Was ist nun, Brüder, das Wasserelement? Das Wasserelement mag innerlich sein oder äußerlich.

Was ist aber, Brüder, das innerliche Wasserelement? Was sich innerlich einzeln flüssig und wässrig dargestellt hat, als wie Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Lymphe, Tränen, Serum, Speichel,

¹³ Die von Buddha selbst oft wiederholte Schilderung seiner Nacht der Erleuchtung unter dem Bodhi-Baum lässt keinen Zweifel offen, ob er Wiedergeburten als Realität akzeptierte. Ein Erlebnis jener Nacht stellte die Erinnerung an frühere Existenzen dar: „Ich erinnerte mich an manche verschiedene frühere Daseinsform, als wie an ein Leben, dann an zwei Leben, dann an drei Leben, dann an vier Leben, dann an fünf Leben, dann an zehn Leben, dann an zwanzig Leben, dann an dreißig Leben, dann an vierzig Leben, dann an fünfzig Leben, dann an hundert Leben, dann an tausend Leben, dann an hunderttausend Leben, dann an die Zeiten während mancher Weltenentstehungen, dann an die Zeiten während mancher Weltenvergehungen, dann an die Zeiten während mancher Weltenentstehungen-Weltenvergehungen. 'Dort war ich, jenen Namen hatte ich, jener Familie gehörte ich an, das war mein Stand, das mein Beruf, solches Wohl und Wehe habe ich erfahren, so war mein Lebensende; dort verschieden trat ich anderswo wieder ins Dasein: da war ich nun, diesen Namen hatte ich, dieser Familie gehörte ich an, dies war mein Stand, dies mein Beruf, solches Wohl und Wehe habe ich erfahren, so war mein Lebensende; da verschieden trat ich hier wieder ins Dasein.' So erinnerte ich mich mancher verschiedenen früheren Daseinsform, mit je den eigentümlichen Merkmalen, mit je den eigenartigen Beziehungen. Dieses Wissen, Aggivessano, hatte ich nun in den ersten Stunden der Nacht als erstes errungen, das Nichtwissen zerteilt, das Wissen gewonnen, das Dunkel zerteilt, das Licht gewonnen, wie ich da ernsten Sinnes, eifrig, unermüdlich verweilte.“ (Majj. Nik. 36)

¹⁴ Die wörtliche Übersetzung von Skandha ist Haufen, Anhäufung.

Rotz, Gelenköl, Urin, oder was sich irgend sonst noch innerlich einzeln flüssig und wässerig dargestellt hat: das nennt man, Brüder, innerliche Wasserelement. Was es nun da an innerlichem Wasserelement und was es an äußerlichem Wasserelement gibt, ist Wasserelement. (...)

Was ist nun, ihr Brüder, das Feuerelement? Das Feuerelement mag innerlich sein oder äußerlich.

Was ist aber, Brüder, das innerliche Feuerelement? Was sich innerlich einzeln flammig und feurig dargestellt hat, als wie wodurch Wärme erzeugt wird, wodurch man verdaut, wodurch man sich erhitzt, wodurch gekaute Speise und geschlürfter Trank einer vollkommenen Umwandlung erliegen, oder was sich irgend sonst noch innerlich einzeln flammig und feurig dargestellt hat: das nennt man, Brüder, innerliches Feuerelement, Was es nun da an innerlichem Feuerelement und was es an äußerlichem Feuerelement gibt, ist Feuerelement. (...)

Was ist nun, Brüder, das Luftelement? Das Luftelement mag innerlich sein oder äußerlich.

Was ist aber, Brüder, das innerliche Luftelement? Was sich innerlich einzeln flüchtig und luftig dargestellt hat, als wie die aufsteigenden und die absteigenden Winde, die Winde des Bauches und Darmes, die Winde, die jedes Glied durchströmen, die Einatmung und die Ausatmung: dies, oder was sich irgend sonst noch innerlich einzeln flüchtig und luftig dargestellt hat, das nennt man, Brüder, innerliches Luftelement. Was es nun da an innerlichem Luftelement und was es an äußerlichem Luftelement gibt, ist Luftelement" (Majj. Nik. 28; Grimm, 1957, S. 38f).

Die Grundlage des buddhistischen Menschenbildes stellt sich also geradezu materialistisch dar. Zu der Körperlichkeit wird das Sinnensystem gezählt. Genannt werden die fünf *Sinne* Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten. Zu den Sinnen wird ausserdem das Denken zugerechnet. Dies erscheint auf Anhieb weniger einsichtig. Es wird sich jedoch zeigen, dass der Prozess des Denkens durchaus in strukturelle Ähnlichkeit gebracht werden kann wie derjenige der übrigen Sinne. Die sechs *Sinnesorgane* sind demnach Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper¹⁵ und Hirn. Grimm (1958) spricht von Sinneswerkzeugen, um bereits anzudeuten, was später ausgeführt wird, dass es sich nämlich um Werkzeuge handelt, welche benutzt – aber auch wieder zur Seite gelegt werden können. Gerade beim Denken ist diese Einsicht von eminenter Wichtigkeit. In der Meditationspraxis tritt nach den anfänglichen körperlichen Gewöhnungsschwierigkeiten (i.e. Schmerzen) das Denken als machtvoller Faktor auf, der die Achtsamkeit immer wieder zerstreut. Mit der Zeit merkt die Meditierende, dass sie sich identifiziert mit dem Denken. Ein Loslassen vom Denken bedeutet, diese Identifikation zurückzunehmen und es eben als Werkzeug zu betrachten, als bisweilen sehr nützliches Werkzeug. Doch durch die Desidentifikation mit dem Denken wird es möglich, quasi einen Schritt zurück zu tun und das Denken zu beobachten und in einem weiteren Schritt das Interesse von den Inhalten des Denkens zurückzuziehen und gleichzeitig achtsam zu bleiben, was immer das Denken auch produzieren mag.

Die *Objekte der Sinnentätigkeit* sind Formen¹⁶, Töne, Gerüche, Säfte, Tastbares und Vorstellungen¹⁷.

Damit die *Sinnentätigkeit* einsetzen kann, müssen erstens die Sinnesorgane "ungebrochen" sein, d.h. sie müssen belebt sein. Zweitens muss ein spezifisches Sinnesobjekt auf das entsprechende Sinnesorgan treffen. Drittens müssen Sinnesobjekt und Sinnesorgan "ineinander greifen", um das Element des Bewusstseins zu bilden:

¹⁵ Um den buddhistischen Sprachgebrauch beizubehalten, verwende ich diesen unpräzisen Begriff des Körpers als Tastorgan.

¹⁶ Buddha selbst differenzierte diesen Begriff: „Das Objekt des Auges“, schreibt Grimm (1958, S. 39), „sind nur die *Farben*: ‚Man nimmt wahr, man nimmt wahr, Bruder. Und was nimmt man wahr? Blaues nimmt man wahr und Gelbes nimmt man wahr und Weisses nimmt man wahr.‘ (Majj. Nik. 43). – Dass das Objekt des Sehens *nur* die Farben des Lichtes sind, zeigt sich schon darin, dass farblose Gegenstände, wie die Luft, unsichtbar sind. Über die Massen deutlich aber wird es, wenn man einen Stab, etwa einen Thermometer in ein Schaff Wasser hält: der Stab erscheint gebrochen oder verkürzt, eben weil wir nicht ihn selber, sondern nur das von ihm zurückgeworfene Licht sehen, das im Wasser gebrochen wird. Die »Formen« (rupā) (...) sind also nur Lichtformen“ (Hervorhebungen im Orig.). Der Einfachheit halber wird nicht von 'Lichtformen', sondern von 'Formen' gesprochen (vgl. z.B. Deshimaru, 1988, Hanh, 1993)

¹⁷ Da das Denken unbegrenzt ist, wird bisweilen auch von „Raum“ als Objekt des Denkens gesprochen (Grimm, 1957).

"Ist von innen das Gesicht [d.h. die Sehorgane], ihr Brüder, ungebrochen, und treten von außen die Formen nicht in den Gesichtskreis, so findet auch kein entsprechendes Ineinandergreifen statt, und es kommt zu keiner Bildung des entsprechenden Teiles Bewusstseins.

Ist von innen das Gesicht, ihr Brüder, ungebrochen, und treten von außen die Formen in den Gesichtskreis, und es findet kein entsprechendes Ineinandergreifen statt, so kommt es auch zu keiner Bildung des entsprechenden Teiles Bewusstseins.

Sobald aber, ihr Brüder, von innen das Gesicht ungebrochen ist, und von außen die Formen in den Gesichtskreis treten, und es findet ein entsprechendes Ineinandergreifen statt, so kommt es also zur Bildung des entsprechenden Teiles Bewusstseins. (...)

Ist von innen das Gehör, ihr Brüder, ungebrochen, (...)

Ist von innen der Geruch, ihr Brüder, ungebrochen, (...)

Ist von innen der Geschmack, ihr Brüder, ungebrochen, (...)

Ist von innen das Getast, ihr Brüder, ungebrochen, (...)

Ist von innen das Gedenken, ihr Brüder, ungebrochen, und treten von außen die Dinge¹⁸ nicht in den Denkkreis, so findet auch kein entsprechendes Ineinandergreifen statt, und es kommt zu keiner Bildung des entsprechenden Teiles Bewusstseins.

Ist von innen das Gedenken, ihr Brüder, ungebrochen, und treten von außen die Dinge in den Denkkreis, und es findet kein entsprechendes Ineinandergreifen statt, so kommt es auch zu keiner Bildung des entsprechenden Teiles Bewusstseins.

Sobald aber, ihr Brüder, von innen das Gedenken ungebrochen ist, und von außen die Dinge in den Denkkreis treten, und es findet ein entsprechendes Ineinandergreifen statt, so kommt es also zur Bildung des entsprechenden Teiles Bewusstseins" (Majj. Nik. 28).

Die entsprechenden *Bewusstseins'teile'*, resp. Bewusstseinsprozesse bilden sich also aus dem Ineinandergreifen einer Sinnentätigkeit mit dem entsprechenden Sinnesobjekt und bestehen nur, solange diese Situation existiert. Ist diese Situation vorüber, erlöscht das entsprechende Bewusstsein. Der Bewusstseinsbegriff liegt in diesem Zusammenhang auf einer tiefen Verarbeitungsstufe, was dem heutigen Gebrauch nicht entspricht. Aus diesem Grund treten bisweilen Missverständnisse auf. Erst das Bewusstsein der höheren internalen Verarbeitungsstufen des "Zentrums" Denkorgan kommen den heutigen (ebenfalls nicht durchweg deckungsgleichen) Begrifflichkeiten näher. Da es sich im buddhistischen Sinn um äquivalente Prozesse handelt (ein Objekt, welches wahrgenommen wird und zu Bewusstsein führt), erscheint die gleichlautende Begrifflichkeit der tieferen und höheren Verarbeitungsstufen gerechtfertigt und ergibt im Gesamtkontext durchaus Sinn.

Der Prozess des Entstehens von Bewusstsein durch Ineinandergreifen von Objekt und Sinnesorgan ruft als Ganzes Berührung hervor:

"Durch das Gesicht, Brüder, und die Formen entsteht das Sehbewusstsein,

der Einschlag der drei gibt Berührung:

¹⁸ „Auch dem Denkorgan muss ein Objekt gegenüberreten. [Diese Objekte] bilden (...) die Objekte der sämtlichen übrigen fünf Sinne, das heisst also die sämtlichen möglichen Dinge der Welt überhaupt, sei es unmittelbar als konkrete anschauliche Vorstellungen, sei es mittelbar als vermittels der Ideenassoziation aus dem Gedächtnis emporgehobene Phantasiegebilde oder bereits früher gebildete abstrakte Begriffe, an denen sich dann das Denkorgan neuerdings betätigt“ (Grimm, 1957, S. 40).

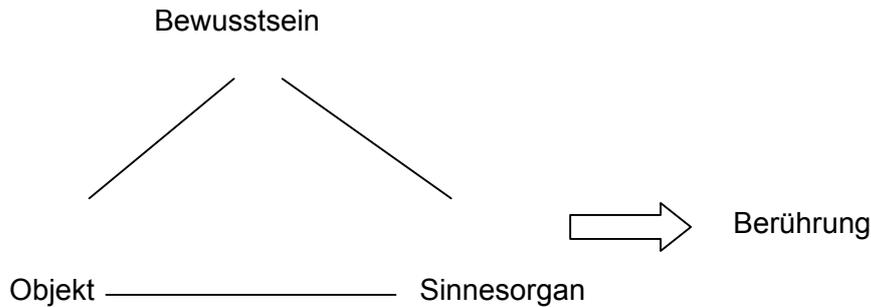


Abb. 1 Schematische Darstellung der triadischen Beziehung von Objekt, Sinnesorgan und Bewusstsein, welche die Berührung ergibt

"durch die Berührung ist das Gefühl [die Empfindung] bedingt,

was man fühlt [empfindet], nimmt man wahr,

was man wahrnimmt, unterscheidet man,

was man unterscheidet, sondert man ab,

was man absondert, tritt, dadurch bedingt, der Reihe nach als die vielfältigen Wahrnehmungen in den durch das Sehbewusstsein gehenden Formen vergangener, gegenwärtiger und zukünftiger Zeiten an den Menschen heran" (Majj. Nik. 18).

So beschreibt Buddha Gautama den Wahrnehmungsprozess des Sehsinns. Mittels kognitiver Prozesse, die sich bezüglich jeden einzelnen Sinns abspielen (im Zitat: Unterscheidung, Absonderung), tritt ein Erkenntnisprozess in Gang, bei welchem die wahrgenommenen (Gegenwart), die erinnerten (Vergangenheit) und die erwarteten (Zukunft) Inhalte in ein Zusammenspiel treten. Der Wahrnehmungsprozess eines jeden einzelnen Sinnes ergibt ein Gesamt an Wahrnehmung. Die einzelnen Wahrnehmungsprozesse beeinflussen sich in dem Prozess gegenseitig.

Zum Verständnis dieser etwas komplexen Darstellung¹⁹ sei der Prozess nochmals zusammengefasst:

- Grundlage der Persönlichkeit ist der Körper.
- Der Körper enthält die Sinnesorgane Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper als Tastorgan, Hirn.
- Durch das Zusammentreffen von Sinnesorgan, Sinnesobjekt und Bewusstsein ergibt sich Berührung.
- Die Berührung löst Empfinden aus.
- Dringt das Empfinden in das Bewusstsein, ergibt sich Wahrnehmung.
- Durch die kognitive und emotionale Weiterverarbeitung tritt Erkenntnis auf.

Dieser Erkenntnisprozess bildet in buddhistischem Sinn die Persönlichkeit. Der Mensch ist demnach für Buddha Gautama ein Erkennender.

Zum Wahrnehmungsprozess ein ausführliches Beispiel von Grimm:

"Wenn ich beispielsweise auf freiem Felde in der Ferne plötzlich einen sich über die Bodenfläche erhebenden Farbleck sehe, so ist es eben zunächst nichts weiter als ein solcher Farbleck, der sich mir repräsentiert. Um zu wissen, was er eigentlich vorstellt, muss die syllogistische Verstandestätigkeit einsetzen: Da sich die Umrisse des Farbleckens mit einer menschlichen Figur decken, so liegt der Schluss nahe, dass es eine solche sei. Nun kann es aber sein, dass die Gestalt bloss ein Flächenbild etwa eine aufgestellte Schützenscheibe ist. Habe ich aus den verschiedenen Farbnuancierungen, insbesondere den Abstufungen von Hell und Dunkel an den Grenzlinien der farbigen Figur, festgestellt, dass es eine dreidimensionale Figur ist, so ziehe ich den weiteren Schluss, dass ich einen leibhaftigen Menschen vor mir habe. Da sich die Gestalt aber nicht bewegt, werde ich mir meines Schlusses alsbald wieder unsicher, indem mir der Gedanke aufsteigt, dass es vielleicht auch eine einen Menschen bloss vortäuschende Vogelscheuche sein könnte. Nun wird mein zweiter Sinn, das Gehör affiziert, indem ich aus der Richtung der Gestalt eine menschliche Stimme höre.

¹⁹ Erschwert ist diese Komplexität durch eine andere Kategorienbildung und Übersetzungsprobleme.

Sofort bringe ich in meiner Verstandestätigkeit diese Stimme mit der Gestalt in Verbindung und bin mir nun gewiss, dass es ein Mensch ist. Und doch habe ich mich getäuscht. Denn nun sehe ich, dass sich neben der Figur eine andere vom Boden erhebt und schreiend davon läuft. Jetzt weiss ich, dass die Stimme nicht von der ursprünglichen Figur ausging und so schwindet meine vermeintliche Gewissheit über ihre Natur wieder hinweg, mit der Folge, dass ich überhaupt zu keiner bestimmten Wahrnehmung kommen kann. Da fängt die Figur ebenfalls zu rennen an und nun erst bin ich mir sicher, dass es tatsächlich ein Mensch ist. Und doch wäre noch immer eine Täuschung möglich. Wie nämlich, wenn es ein sich künstlich bewogender Automat wäre? Wirklich Gewissheit erhalte ich erst, wenn ich der Gestalt so nahe komme, dass ich ihr Gesicht erkennen und mit ihr sprechen kann. Nun erst kann ich feststellen, dass die Figur alle Merkmale an sich trage, die sich aus meiner allgemeinen Vorstellung "Mensch", die in mir ist, ergeben und so die unfehlbare Schlussfolgerung ziehen, dass ich einen Menschen vor mir habe. Erst jetzt schaue ich sie auch wirklich als einen Menschen an, indem ich das von mir in Übereinstimmung mit der objektiven Wirklichkeit zusammenkonstruierte Gesamtbild – wieder in dieser Übereinstimmung mit der objektiven Wirklichkeit – an den Ort versetze, bzw. dorthin "ausbreite", von dem aus mir meine Aussensinne die einzelnen Merkmale zugeführt haben. So ist es aber mit der Wahrnehmung aller Objekte, auch jener, die mir unmittelbar gegenüber sind, nur dass hier die einzelnen Eindrücke meiner Aussensinne von meinem Zentralerkenntnisvermögen mit solcher Sicherheit und so blitzschnell aufgefasst und im synthetischen Denken zur Einheit zusammengefasst werden, dass von dieser ganzen Verstandesoperation nichts als blosse Resultate in das Bewusstsein kommt" (Grimm, 1957, S. 43f).

Im beschriebenen Prozess konstellierte sich im buddhistischen Sinn die Persönlichkeit: Körper, Empfindungen, Wahrnehmung, Gemütsregungen und Erkennen. Die Persönlichkeit ist also aus buddhistischer Sicht ein in Abhängigkeit entstandener Prozess, in dem sich die einzelnen Elemente nicht aus dem Nichts heraus bilden, sondern sich gegenseitig bedingen.

Wer nun darauf wartet, dass weitere Elemente der Persönlichkeit aufgeführt werden, tut dies vergebens. Auf diese fünf Elemente beschränkt sich die Persönlichkeit in der buddhistischen Perspektive. Hier tut sich der Unterschied des Buddhismus zu praktisch allen anderen religiösen Ansätzen auf. In diesen ist mit der Frage der Persönlichkeit auf engste die Frage nach einer überdauernden Seele verbunden, nach dem göttlichen Funken, dem ewigen Selbst. Konsequenterweise verweigert Buddha Gautama die Antwort auf Fragen nach der Endlichkeit oder Unendlichkeit, resp. der Existenz oder Nicht-Existenz eines unsterblichen Selbst:

"Da nun begab sich Vacchagotto, der Pilger, dorthin, wo der Erhabene weilte, wechselte freundliche denkwürdige Worte mit ihm und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandte sich der Pilger Vacchagotto also an den Erhabenen:

"Ist, Herr Gotamo, die Welt ewig oder nicht-ewig, endlich oder unendlich, sind Leben und Leib dasselbe oder verschieden; besteht der Vollendete nach dem Tode oder nicht; besteht der Vollendete sowohl nach dem Tode als auch nicht nach dem Tode oder besteht er weder noch nicht nach dem Tode?"

"Darüber habe ich mich, Vaccha, nicht geäußert".

"Was aber ist der Anlass, was ist der Grund, dass Herr Gotamo auf solche Fragen nicht derart antwortet?"

"Die andersfährigen Pilger, Vaccha, betrachten die Form als sich selbst oder sich selbst als formhaft oder im Selbst die Form oder in der Form sich selbst - und ebenso beim Gefühl, bei der Wahrnehmung, bei den Gestaltungen, beim Bewusstsein. Darum antworten die andersfährigen Pilger auf solche Fragen derart.

Der Vollendete aber, Vaccho, der Heilige, Vollkommen Erwachte betrachtet die Form nicht als sich selbst noch sich selbst als formhaft noch im Selbst die Form noch in der Form sich selbst - und ebenso beim Gefühl, bei der Wahrnehmung, bei den Gestaltungen, beim Bewusstsein. Darum antwortet der Vollendete auf solche Fragen nicht derart." (Sam. Nik. 44.8)

Dennoch stellt sich die Frage danach, was den Körper überhaupt erst zum Funktionieren bringt, was ihn lebendig macht. Dies ist selbstverständlich die Grundbedingung für das Emergieren der Persönlichkeit. Wie in der Integrativen Therapie ein Unterschied von Körper und Leib gemacht wird, gibt es auch im Buddhismus von der Begrifflichkeit her einen Unterschied. "Rūpam" bedeutet Körper, also der rein materielle Aspekt. Ein Mensch hat – ausser wenn er tot ist – nicht bloss einen Körper, sondern dieser ist belebt. Auf diesen Umstand verweist der weiter oben zitierte Sutrenabschnitt (Majj. Nik. 28), dass ein Ineinandergreifen von Sinnesorgan und Sinnesobjekt erst zustande kommen kann, wenn das Organ "ungebrochen" ist.

Der belebte Körper, in der Integrativen Therapie eben als Leib bezeichnet, wird in Pali "nāma rūpam" genannt:

"Was aber, ihr Bikkhus (Mönche), ist nāma rūpam? Empfindung, Vorstellung, Denken, Berührung, Erwägung: das heisst nāmam. Die vier groben Elemente und die durch die vier groben Elemente bedingte Form: das heisst rūpam. So ist jenes nāmam und dieses rūpam. Das, ihr Bikkhus, heisst nāma rūpam" (Sam. Nik. 12.2.12).

Da die unter nāmam zusammengefassten Fähigkeiten (Empfinden, Vorstellen, Denken, Berühren, Erwägen) den Kern dessen bildet, was im buddhistischen Kontext Leben genannt werden kann, so ist also die inhaltliche Bedeutung von nāma rūpam der lebensfähige Körper. Die Lebensfähigkeit des Körpers äusserst sich in zwei Richtungen. Einerseits in der Fähigkeit zu einem vegetativen Funktionieren des Körpers, andererseits im "Vermögen der Sinnlichkeit" (Grimm, 1957), d.h. im oben dargestellten Prozess der Sinnentätigkeit.

Die "Lebensfähigkeit" ist apersonal. Das heisst, dass die buddhistische Persönlichkeitstheorie ohne jegliche Konzepte eines höheren, unsterblichen Selbst, einer ewigen Seele auskommt. Ja, es ist eine eigentliche Abkehr der hinduistischen Reinkarnationslehre, der Lehre der "Seelenwanderung", da im Buddhismus keine Seele existiert, die wandern könnte (Percheron, 1973). In Kap. 1.4 (Bedingte Entstehung) und Kap. 1.6 (Karma) werde ich nochmals auf dieses Thema zu sprechen kommen.

• Die vier Edlen Wahrheiten

Die sogenannten vier Edlen Wahrheiten bilden die Basis der buddhistischen Lehre. Buddha Gautama selbst berichtet, dass ihn die Erkenntnis dieser Wahrheiten zur Erleuchtung geführt habe:

"Solchen Gemütes, innig, geläutert, gesäubert, gediegen, schlackengeklärt, geschmeidig, biegsam, fest, unversehrbar, richtete ich das Gemüt auf die Erkenntnis der Wahnversiegung. 'Das ist das Leiden' verstand ich der Wahrheit gemäß. 'Das ist die Leidensentwicklung' verstand ich der Wahrheit gemäß. 'Das ist die Leidensauflösung' verstand ich der Wahrheit gemäß. 'Das ist der zur Leidensauflösung führende Pfad' verstand ich der Wahrheit gemäß. 'Das ist der Wahn' verstand ich der Wahrheit gemäß. 'Das ist die Wahnentwicklung' verstand ich der Wahrheit gemäß. 'Das ist die Wahnauflösung' verstand ich der Wahrheit gemäß. 'Das ist der zur Wahnauflösung führende Pfad' verstand ich der Wahrheit gemäß. Also erkennend, also sehend ward da mein Gemüt erlöst vom Wunscheswahn, erlöst vom Daseinswahn, erlöst vom Nichtwissenswahn. 'Im Erlösten ist die Erlösung', diese Erkenntnis ging auf. 'Versiegt ist die Geburt, vollendet das Asketentum, gewirkt das Werk, nicht mehr ist diese Welt' verstand ich da. Dieses Wissen, Aggivessano, hatte ich nun in den letzten Stunden der Nacht als drittes errungen, das Nichtwissen zerteilt, das Wissen gewonnen, das Dunkel zerteilt, das Licht gewonnen, wie ich da ernsten Sinnes, eifrig, unermüdet verweilte" (Majj, Nik. 36).

Auf den ersten Blick mag die besondere Bedeutung der doch scheinbar relativ banalen Aussage der vier Edlen Wahrheiten erstaunen. Sie bilden jedoch die radikale Zusammenfassung der buddhistischen Philosophie. Wie Grimm in seiner umfassenden Darstellung der buddhistischen Lehre (1957) zeigt, lässt sich die gesamte Lehre Buddha Gautamas in vier Kapitel aufteilen:

1. Die Edle Wahrheit vom Leiden
2. Die Edle Wahrheit von der Leidensentstehung
3. Die Edle Wahrheit von der Leidensvernichtung
4. Die Edle Wahrheit von dem zur Leidensvernichtung führenden Pfad

Entsprechend der streng logischen Denkweise Buddha Gautamas sind diese Wahrheiten in einer sich bedingenden Abfolge aufgeführt, in der sich nichts Okkultes, Magisches oder Unerklärliches finden lässt. Es sind vielmehr einfache, nachvollziehbare Tatsachen:

1. "Dies ist das Leiden."
2. "Dies sind die Bedingungen des Leidens."
3. "Die gefundenen Bedingungen des Leidens können eliminiert werden, so dass sich das Leiden in der Folge ebenfalls auflöst."
4. "Durch entsprechende Schritte werden die Bedingungen des Leidens – und somit das Leiden selbst – eliminiert."

▪ Die Edle Wahrheit vom Leiden

Die erste Erkenntnis lautet, dass das Leben elend, unbefriedigend und dem Leiden unterworfen ist²⁰:

Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden, Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung sind Leiden; vereint sein mit Unliebem ist Leiden, getrennt sein von Liebem ist Leiden; was man verlangt, nicht erlangen, ist Leiden. Kurz gesagt: die fünf Gruppen des Anhaftens [d.i. die Persönlichkeit] sind Leiden" (Sam. Nik. 56.11).

Neben den offensichtlichen körperlichen oder psychischen Aspekten dieser Aussage steht als letztes – als Zusammenfassung und Grundlage – das Anhaften. Die fünf Gruppen des Anhaftens bilden als Persönlichkeit gleichzeitig Subjekt und Objekt des Leidens. Der Wille und die Fähigkeit zu haften wird durch die Persönlichkeit – Körperlichkeit, Wahrnehmung, Empfindungen, Emotionen und Erkennen – gewährleistet (Persönlichkeit als Subjekt, als anhaftende Instanz). Andererseits haften wir, wie es zum Beispiel durch meditative Praxis deutlich gemacht werden kann, an den Elementen der Persönlichkeit (Persönlichkeit als Objekt des Anhaftens und somit des Leidens).

Aufs engste verknüpft mit dem Anhaften ist die Vergänglichkeit. Alle Phänomene sind der Zeit und somit der Vergänglichkeit unterworfen. Wenn etwas nicht vergänglich wäre, müssten wir nicht anhaften, da es ja ewig (bei uns) bliebe.

Ist denn wirklich alles vergänglich?

Alles, was existiert, ist irgend einmal geworden. Die moderne Astrophysik bestätigt diese buddhistische Aussage mit der Erkenntnis des Urknalls, vor welchem buchstäblich nichts existierte. Durch den Urknall und Myriaden wechselwirkender und bedingter Prozesse wurde das, was heute ist (Ricard & Trinh, 2001). Aus dem Umstand, dass alles, was ist, geworden ist, folgt, dass es ebenso wieder vergehen wird.

Es fällt nicht schwer, diese Gedanken nachzuvollziehen. Aber es gehört zur tieferen buddhistischen Praxis, sich dessen wirklich bewusst zu werden. Ein Vipassana-Praktizierender²¹ erzählte mir, dass er nach Jahren der Praxis erst an einem 30tägigen Retreat wirklich erlebt habe, was Vergänglichkeit bedeute: Jeder Moment vergehe unwiderruflich, es gebe nichts, wirklich nichts, was man auch nur für einen Augenblick zurückhalten könne. Dies ist eine äusserst schmerzliche Einsicht, wenn sie voll zu Bewusstsein kommen kann.

"Was unbeständig ist, ist leidvoll" (Sam. Nik. 35.1).

²⁰ Selbstverständlich wird nicht behauptet, dass das Leben ausschliesslich leidvoll sei:

„Wenn das Element Erde hier, ihr Bhikkhus, lauter Leiden wäre, von Leiden gefolgt, von Leiden begleitet, nicht auch begleitet von Lust, dann fänden die Wesen kein Wohlgefallen an dem Element Erde. Weil aber ja, ihr Bhikkhus, das Element Erde lustvoll ist, von Lust gefolgt, von Lust begleitet, nicht nur begleitet von Leiden, darum finden die Wesen Wohlgefallen an dem Element Erde.

[Ausführung der übrigen Elemente]

Wenn das Element Erde hier, ihr Bhikkhus, lauter Lust wäre, von Lust gefolgt, von Lust begleitet, nicht auch begleitet von Leiden, dann empfänden die Wesen keinen Widerwillen gegen das Element Erde. Weil aber ja, ihr Bhikkhus; das Element Erde leidvoll ist, von Leiden gefolgt, von Leiden begleitet, nicht nur begleitet von Lust, darum empfinden die Wesen Widerwillen gegen das Element Erde. [Ausführung der anderen Elemente]“ (Sam. Nik. 14.34)

Wenn Leben nur leidvoll wäre, würde niemand am Leben haften. D.h. die Befreiung vom Leiden wäre sehr viel einfacher zu erreichen. Wenn Leben umgekehrt nur lustvoll wäre, würde es niemanden geben, der sich von irgend etwas befreien wollte. Da aber das Leben sowohl leidvoll als auch lustvoll ist, kann das Leiden zwar erkannt werden, erweist sich die Loslösung aber als schwierig, weil Lust, Freude und Glück machtvoll locken.

²¹ Vipassana: Buddhistische Meditationsform

Dieser Satz bildet das granitne Fundament, auf dem sich die buddhistische Lehre aufbaut:

"Diese drei Gefühle habe ich genannt: Wohlgefühl, Wehgefühl, Weder-weh-noch-Wohlgefühl (...) Und wiederum habe ich gelehrt: 'Was immer gefühlt wird, gehört dem Leiden an.' So habe ich *allein auf die Unbeständigkeit* der Erscheinungen gesagt, dass, was immer gefühlt wird, dem Leiden angehört, im Hinblick darauf, dass die Erscheinungen der Vernichtung, dem Untergang unterworfen sind, dass die Freude an ihnen erlischt, dass sie dem Aufhören, der Wandelbarkeit unterworfen sind" (Sam. Nik. 36.11).

▪ Die Edle Wahrheit von der Leidensentstehung

Die Edle Wahrheit von der Leidensentstehung ist derart vielfältig und komplex, dass es schwierig ist, sie in einem Überblick zusammenzufassen. Sie wird von verschiedenen Autoren unterschiedlich gewichtet und wiedergegeben.

Die kürzeste Fassung findet sich auf der Website der Übersetzung des Palikanons auf Deutsch unter dem Link "Wörterbuch" (www.palikanon.com). Hier wird angeführt, dass das "Leiden durch das alles Leiden und alle Wiedergeburt erzeugende *Begehren*" bedingt ist. Der Pali-Ausdruck 'tanhá' wird mit 'Begehren', 'Gier' oder auch 'Durst' übersetzt. Letzterer impliziert auf sehr anschauliche Weise das Drängende und die Gerichtetheit auf ein Objekt. Allerdings enthält es die Konnotation eines Defizit-Bedürfnisses aus der Motivationspsychologie: Durst im engeren Sinn stellt ein physiologisches Grundbedürfnis dar. Gleich wie im buddhistischen Sinn sichert der physiologische Durst das Überleben. Wobei im engeren Sinn das Stillen des Durstes sozusagen als Ende des Leidens angesehen wird, während im Buddhismus zwar die kurzfristige Linderung akzeptiert wird, aber langfristig als Antrieb des ganzen Kreislaufs definiert wird: Wenn ich Durst verspüre, suche ich diesen zu löschen. Gelingt es mir, tritt Linderung ein. Aber nach einer Weile erwacht der Durst von neuem. Und wieder suche ich ihn zu löschen. Und so weiter.

Das Begehren wird des weiteren aufgeteilt in sinnliches Begehren (káma-tanhá), Daseinsbegehren (bhava-tanhá) und Vernichtungsbegehren (vibhava-tanhá) (loc. cit.). Das sinnliche Begehren umfasst "grobe Formen (...) wie die besessene Gier nach Geld oder die Sinnenlust (...) oder ausserordentlich feine Formen wie den Wunsch, Gutes zu tun" (Snelling, 1991). Das Daseinsbegehren bezeichnet die Lebenslust, den Wunsch nach Leben. Der Leidensaspekt des Vernichtungsbegehrens kann in seiner Verwirklichung, d.h. wenn destruktive Impulse ausgelebt werden, nachvollzogen werden. In erster Linie entsteht hier Leiden beim Opfer destruktiver Handlungen. Gemäss Karma-Gesetz (vgl. auch Kap. 1.6) fällt jedoch jegliche Handlung, die Leiden erzeugt, auf den Täter zurück. Das Vernichtungsbegehren erscheint allerdings auch in subtileren Formen, wie z.B. in der Sehnsucht eines spirituell suchenden Menschen nach Nirvana, nach Erlöschen. Solange dieser letzte Funken von Begehren nicht getilgt ist, ist die endgültige Befreiung von Tod und Wiedergeburt nicht möglich.

Das Begehren oder der Durst als Motor des immerwährenden Werdens und Vergehens bezeichnet Buddha Gautama als Fessel, die die Wesen an den Kreislauf bindet. Sowohl Nichtbefriedigung als auch Befriedigung des Durstes stellen *direkt* Leiden dar, indem sie bis zur Befriedigung eine Spannung erzeugen: "Was man verlangt, nicht erlangen, ist Leiden" (Sam. Nik. 56.11). Nach der Befriedigung ist das "Erlangte (...) wie alles vergänglich und führt zum Kummer des Verlustes" (Schumann, 2000, S. 83). Gedacht kann etwa an Reichtum werden und das Geld, das einem zwischen den Fingern zerrinnt, an Besitz, der zerfällt, oder den man nicht ins Grab nehmen kann, an geliebte Menschen, von denen man sich irgendwann – und sei es auf dem Totenbett – verabschieden muss, an das Leben, das unaufhaltsam verstreicht.

Indem jede Form des Durstes eine Fessel darstellt – wie erwähnt, selbst die Sehnsucht nach Nirvana –, bedeutet jede der erwähnten Anhaftungen *indirekt* Leiden. Denn sie bindet uns an die Welt.

Aufgrund des zentralen Aspekts von tanhá in der Entstehung von Leiden konzentriert sich die Darstellung der zweiten Edlen Wahrheit oft auf diesen Punkt. Blieben wir hier stehen, wäre der Differenziertheit der buddhistischen Philosophie nicht genüge getan. Andererseits – und dies wiegt wesentlich schwerer – würden wir so den Gedankengang nicht zu Ende gehen. Die gesamte Kette der

'Bedingten Entstehung', an deren Ende "Alter, Tod und Gram" steht, zeigt prototypisch die auf Logik gestützte Philosophie Buddha Gautamas dar. Deshalb soll sie im Kapitel 1.4 etwas ausführlicher dargestellt werden. Hier soll lediglich noch angefügt werden, dass der Durst selbst nicht ursachenlos, resp. bedingungslos und aus dem Nichts aufgetaucht, sondern letztlich durch 'Nicht-Wissen' als Bedingung entstanden ist. 'Nicht-Wissen' bezieht sich auf den Kern der buddhistischen Lehre, der lautet, dass es keine ursachenlose, unsterbliche Seele gibt. Denn nur die Illusion, dass es ein Ich in diesem Sinn gibt, verführt uns, Durst, Begehren und Gier zu entwickeln. Wenn erkannt wird, dass es kein solches Ich gibt – nur eine wie oben dargestellte Persönlichkeit, die letztlich vergänglich und somit leidvoll ist –, gibt es nichts, woran angehaftet werden kann und nichts, das anhafte. Es ist eine Konstruktion, die sich wie ein Perpetuum mobile seit anfangslosen Zeiten selbst generiert. Ist diese Konstruktion durchschaut, öffnet sich die Befreiung vom Leiden. Somit sind wir bei der dritten Edlen Wahrheit angelangt.

▪ Die Edle Wahrheit der Leidensvernichtung

Das Ziel jeglichen buddhistischen Strebens ist die Beendigung allen Leidens. Der Zustand eines leiderlösten Menschen wird Nibbāna (pali; sanskrit: Nirvana) genannt:

"Nibbānam ist der Kern des heiligen Lebens, Bruder Visākho, Nibbānam ist Zweck und Ziel" (Majj. Nik. 44).

Definitiv kann Nibbāna nur negativ umschrieben werden, da der Begriff etwas bezeichnet, was jenseits allen Denkens, aller Begrifflichkeit, aller Wahrnehmung, aller Vorstellung ist. Gemeinhin wird Nibbāna mit Befreiung, Erlösung oder Versiegen, Erlöschen übersetzt (so z.B. Grimm, 1957), wobei der letzte Ausdruck als treffendster anzusehen ist. Das Problem, dass Nibbāna nicht positiv erklärt werden kann, bestand bereits für die Jünger des Buddha:

»Zu sagen: 'Nach der restlosen Aufhebung und Erlöschung der sechs Grundlagen des Sinneneindrucks bleibt noch etwas übrig - bleibt nichts mehr übrig - bleibt etwas übrig und etwas nicht übrig - bleibt weder etwas übrig noch nicht übrig' - all dies hieße ein Unerklärbares erklären. Wie weit, Bruder, die sechs Grundlagen des Sinneneindrucks reichen, so weit eben reicht die [erklärbare] Welt der Vielfalt; und wie weit die [erklärbare] Welt der Vielfalt reicht, so weit eben reichen die sechs Grundlagen des Sinneneindrucks. Mit der restlosen Aufhebung und Erlöschung der sechs Grundlagen des Sinneneindrucks, o Bruder, erlischt die Welt der Vielfalt, gelangt die Welt der Vielfalt zur Ruhe« (Ang. Nik. IV.174).

Dieser apophatische Aspekt stiftet bis heute immer wieder Verwirrung. Wie kann etwas aufgefasst werden, das jenseits der Auffassung liegt? Wie kann ein Ziel angestrebt werden, das nur negativ definiert werden kann? Nicht zuletzt um diese Schwierigkeit zu umgehen, gebrauchte Buddha Gautama in diesem Zusammenhang vermehrt Bilder. Das Erlöschen gleicht im bildlichen Sinn dem Erlöschen einer Öllampe:

"(...) Gerade so, ihr Bhikkhus, wie wenn da vermöge des Öls und vermöge des Dochtes eine Öllampe brännte, und (wie wenn) da nicht ein Mann von Zeit zu Zeit Öl nachgösse und Docht hinzugäbe; auf solche Art würde ja, ihr Bhikkhus, die Öllampe, da der frühere Stoff zum Erfassen zu Ende gegangen und anderer nicht herbeigebracht ist, weil ohne Nahrungsstoff, erlöschen:

Ganz ebenso, ihr Bhikkhus, wird bei dem, der das Schädliche an den Dingen, die mit den Fesseln zusammenhängen, im Auge hat, der Durst aufgehoben. Aus der Aufhebung des Durstes folgt Aufhebung des Erfassens; aus der Aufhebung des Erfassens folgt Aufhebung des Werdens; aus der Aufhebung des Werdens folgt Aufhebung der Geburt; durch Aufhebung der Geburt werden Alter und Tod, Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung aufgehoben. Auf solche Art kommt die Aufhebung der ganzen Masse des Leidens zu stande" (Sam. Nik. 12.53).

Die Grundlage des Erlöschens des Leidens ist das Erlöschen des Durstes, welches seinerseits durch die Aufhebung des Nichtwissens bedingt ist. Das heisst, sobald das Wissen um das Leidenspotentials des Lebens (dukkhā), um die Vergänglichkeit alles Seienden (aniccā) und darum, dass die Persönlichkeit leer von einem substantiellen Kern ist (anattā), sobald das Wissen dieser drei Umstände erworben wurde, erlischt der Durst und das Anhaften. Allerdings handelt es sich nicht um ein rein intellektuelles Wissen, sondern gründet sich im eigenen Erleben. Grimm (1957) führt als Beispiel ein Kind an, das erst durch die Erfahrung, wie sich eine heisse Herdplatte anfühlt, wirklich

weiss, dass es nicht ratsam ist, sie zu berühren. Jedes noch so geduldige Erklären der Eltern reicht nicht aus, es davon wirklich zu überzeugen.

Wenn Nibbāna nur negativ definiert werden kann, liegt die Versuchung nahe, es in einen negativistischen Zusammenhang zu bringen. Es könnte davon ausgegangen werden, dass durch Aufhebung jeglicher Wahrnehmung, Verstandestätigkeit und emotionalem Erleben jegliches Glück verschwunden ist. Doch dem ist nicht so:

"Auch ich, Mahánamo, hatte schon vor der vollen Erwachung, als unvollkommen Erwachter, Erwachung erst Erringender den Satz 'Unbefriedigend sind die Begierden, voller Leiden, voller Qualen, das Elend überwiegt' der Wahrheit gemäß mit vollkommener Weisheit erkannt, doch außer den Begierden, außer dem Schlechten fand ich keine Glückseligkeit und nichts Besseres, und so gewährte ich denn, dass ich eben immer noch um die Begierden herumtanzte. Sobald ich aber, Mahánamo, den Satz 'Unbefriedigend sind die Begierden, voller Leiden, voller Qualen, das Elend überwiegt' der Wahrheit gemäß mit vollkommener Weisheit erkannt und außer den Begierden, außer dem Schlechten Glückseligkeit gefunden hatte und Besseres, da gewährte ich, dass ich nicht mehr um die Begierden herumtanzte" (Majj. Nik. 14).

Im Erleben von Nibbāna zeigt sich die Glückseligkeit dieses Zustands – eine Glückseligkeit, die die Freuden und Vergnügen des Lebens derart in den Schatten stellt, dass sie fad erscheinen, des Anhaftens unwürdig. Erst jetzt gelingt die vollkommene Loslösung vom Durst nach weltlichen Vergnügungen.

Wie allgemein gut bekannt ist, setzt der Buddhismus auf den Weg zum Nibbāna auf eine meditative und kontemplative Methodik. Um nicht mehr um die Begierden herumzutanzten, zieht sich ein überder Mensch zurück, setzt sich in Abgeschiedenheit unter einen Baum oder in eine Klause. Er beruhigt sein Denken, zieht sein Interesse von Alltagsfragen zurück, läutert das Denken von Gehässigkeit, sondern pflegt Mitgefühl, überwindet geistige Schläffheit und Energielosigkeit, überwindet Stolz und lässt ab von Zweifel und Ängstlichkeit. So das Bewusstsein von den sogenannten fünf geistigen Hemmungen oder Geistesgiften geläutert, kann der/die Übende beginnen, sich in die sogenannten *Vier Schauungen* zu versenken. Die Vier Schauungen können als Vertiefungsstufen der Meditation verstanden werden:

"(...) Während er so diese fünf Hemmungen in sich aufgehoben erkennt, wird er freudig bewegt. Freudig bewegt wird er heiter. Heiteren Herzens wird der Körper beschwichtigt. Körperbeschwichtigt fühlt er sich wohl. Sich wohlfühlend wird sein Geist einig. So gewinnt er, gar fern von Begierden, fern von unheilsamen Dingen, in sinnend gedenkender ruhegeborener seliger Verzückung, die Weihe der ersten Schauung. Diesen Leib da durchdringt und durchtränkt er nun, erfüllt ihn und sättigt ihn mit ruhegeborener seliger Verzückung, so dass nicht der kleinste Teil seines Körpers von ruhegeborener seliger Verzückung ungesättigt bleibt.

Gleichwie etwa, großer König, ein gewandter Bader oder Badergeselle auf ein erzenes Becken Seifenpulver streut und mit Wasser versetzt, verreibt und vermischt, so dass sein Schaumball völlig durchfeuchtet, innen und außen mit Feuchtigkeit gesättigt ist und nichts herabträufelt: ebenso auch, großer König, durchdringt und durchtränkt, erfüllt und sättigt nun der Mönch diesen Leib da mit ruhegeborener seliger Verzückung, so dass nicht der kleinste Teil seines Körpers von ruhegeborener seliger Verzückung ungesättigt bleibt. - Das aber, großer König, ist ein sichtbarer Lohn der Asketenschaft, vortrefflicher noch und erlesener als es der frühere war.

Weiter sodann, großer König: nach Vollendung des Sinnens und Gedenkens erreicht der Mönch die innere Meeresstille, die Einheit des Gemütes, die von sinnen, von gedenken freie, in der Einigung geborene selige Verzückung, die Weihe der zweiten Schauung. Diesen Leib da durchdringt und durchtränkt er nun, erfüllt ihn und sättigt ihn mit der in der Einigung geborenen seligen Verzückung, so dass nicht der kleinste Teil seines Körpers von der in der Einigung geborenen seligen Verzückung ungesättigt bleibt.

Gleichwie etwa, großer König, ein See mit unterirdischer Quelle, in den sich kein Bach von Osten oder Westen, von Norden oder Süden ergösse, keine Wolke von Zeit zu Zeit mit tüchtigem Gusse darüber hinwegzöge, in welchem nur die kühle Quelle des Grundes emporwellte und diesen See völlig durchdränge, durchtränkte, erfüllte und sättigte, so dass nicht der kleinste Teil des Sees von kühlem Wasser ungesättigt bliebe: ebenso auch, großer König, durchdringt und durchtränkt, erfüllt

und sättigt nun der Mönch diesen Leib da mit der in der Einigung geborenen seligen Verzückung, so dass nicht der kleinste Teil seines Körpers von der in der Einigung geborenen seligen Verzückung ungesättigt bleibt. Das aber, großer König, ist ein sichtbarer Lohn der Asketenschaft, vortrefflicher noch und erlesener als es der frühere war.

Weiter sodann, großer König: in heiterer Ruhe verweilt der Mönch gleichmütig, einsichtig, klar bewusst, ein Glück empfindet er im Körper, von dem die Heiligen sagen: 'Der gleichmütig Einsichtige lebt beglückt'; so erwirkt er die Weihe der dritten Schauung. Diesen Leib da durchdringt und durchtränkt er nun, erfüllt ihn und sättigt ihn mit entseigter Verzückung, so dass nicht der kleinste Teil seines Körpers von entseigter Verzückung ungesättigt bleibt.

Gleichwie etwa großer König, in einem Lotusweiher einzelne blaue oder rote oder weiße Lotusrosen im Wasser entstehen, im Wasser sich entwickeln, unter dem Wasserspiegel bleiben, aus der Wassertiefe Nahrung aufsaugen und ihre Blüten und ihre Wurzeln von kühlem Wasser durchdrungen, durchtränkt, erfüllt und gesättigt sind, so dass nicht der kleinste Teil jeder blauen oder roten oder weißen Lotusrose von kühlem Nass ungesättigt bleibt: ebenso auch, großer König, durchdringt und durchtränkt, erfüllt und sättigt nun der Mönch diesen Leib da mit entseigter Verzückung, so dass nicht der kleinste Teil seines Körpers von entseigter Verzückung ungesättigt bleibt. Das aber, großer König, ist ein sichtbarer Lohn der Asketenschaft, vortrefflicher noch und erlesener als es der frühere war.

Weiter sodann, großer König: nach Verwerfung der Freuden und Leiden, nach Vernichtung des einstigen Frohsinns und Trübsinns erwirkt der Mönch die leidlose, freudlose, gleichmütig einsichtige vollkommene Reine, die Weihe der vierten Schauung. Er setzt sich hin und bedeckt diesen Leib da mit geläutertem Gemüte, geklärtem, so dass nicht der kleinste Teil seines Körpers von dem geläuterten Gemüte, dem geklärten, unbedeckt bleibt.

Gleichwie etwa, großer König, wenn sich ein Mann vom Scheitel bis zur Sohle in einen weißen Mantel eingehüllt niedersetzte, so dass nicht der kleinste Teil seines Leibes von dem weißen Mantel unbedeckt bliebe: ebenso auch, großer König, setzt sich der Mönch nieder und hat nun diesen Leib da mit geläutertem Gemüte, mit geklärtem, überzogen, so dass nicht der kleinste Teil seines Körpers von dem geläuterten Gemüte, dem geklärten, unbedeckt bleibt. Das aber, großer König, ist ein sichtbarer Lohn der Asketenschaft, vortrefflicher noch und erlesener als es der frühere war" (Dig. Nik. 2.95-98).

Diese vierte Stufe der meditativen Versenkung bedeutet allerdings noch nicht die vollkommene Erlösung des Nichtwissens, des Durstes. Buddha Gautama hatte sie bereits bei seinen zwei Lehrern gelernt, von denen er sich abgewandt hatte, weil sie ihm den Weg der Befreiung nicht hatten zu Ende zeigen können. Die vierte Schauung kann vielmehr Ausgangspunkt dienen für magische Praktiken, einen Blick zurück auf vergangene Leben oder Betrachtungen (weitere Schauungen genannt) der "Unbegrenztheit des Raumes", der "Unbegrenztheit des Bewusstseins", der Sphäre der "Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung" und der "Aufhebung von Wahrnehmung und Empfindung". Zur eigentlichen Befreiung führt – und dies ist wie angesprochen das den Buddhismus ausmachende Element – nur das Durchschneiden der Illusionen. Die Erkenntnisklarheit der Vierten Schauung ermöglicht diese (auf Erleben begründete) Einsicht:

"Solchen Gemütes, innig, geläutert, gesäubert, gediegen, schlackengeklärt, geschmeidig, biegsam, fest, unversehrbar, richtet und lenkt er das Gemüt auf die Erkenntnis der Wahnversiegung. 'Das ist das Leiden' erkennt er der Wahrheit gemäß. 'Das ist die Leidensentwicklung' erkennt er der Wahrheit gemäß. 'Das ist die Leidensauflösung' erkennt er der Wahrheit gemäß. 'Das ist der zur Leidensauflösung führende Pfad' erkennt er der Wahrheit gemäß. 'Das ist der Wahn' erkennt er der Wahrheit gemäß. 'Das ist die Wahnentwicklung' erkennt er der Wahrheit gemäß. 'Das ist die Wahnauflösung' er, kennt er der Wahrheit gemäß. 'Das ist der zur Wahnauflösung führende Pfad' erkennt er der Wahrheit gemäß. In solcher Kunde, solchem Anblicke löst sich ihm das Herz vom Wunscheswahn ab, und löst sich vom Daseinswahn ab, und löst sich vom Nichtwissenswahn ab. 'Im Erlösten ist die Erlösung', diese Erkenntnis geht auf. 'Versiegt ist die Geburt, vollendet das Asketentum, gewirkt das Werk, nicht mehr ist diese Welt' versteht er da" (Dig. Nik. 4.108).

▪ Die edle Wahrheit des zur Leidensvernichtung führenden Weges

Der Pfad, welcher zu Nibbāna führt, besteht aus acht Gliedern:

1. Rechte Erkenntnis (sammā ditthi)
2. Rechtes Denken (sammā sankappa)
3. Rechte Rede (sammā vācā)
4. Rechte Tat (sammā kammanta)
5. Rechter Lebenserwerb (sammā ājīva)
6. Rechte Anstrengung (sammā vāyāma)
7. Rechte Achtsamkeit (sammā sati)
8. Rechte Sammlung (sammā samādhi)

Diese stellen einerseits eine Hierarchie dar, sowohl in zeitlicher Hinsicht als auch strukturell. Letzteres meint, dass ethisches Verhalten die Grundlage darstellt, um sich den spezifischen Techniken zuzuwenden. Ausserdem bezog Buddha Gautama in den Reden, die er an Laien richtete diese grundlegenden Elemente hinzu, um darzustellen, wie sich Verhalten auf das Schicksal auswirkt. Die beiden letzten Elemente beziehen sich auf die Meditationspraxis und blieben zu Zeiten Buddhas den Mönchen vorbehalten. Die höheren Elemente bauen ausserdem zeitlich auf den tieferen auf (siehe unten).

Andererseits und als wichtiger einzuschätzen besteht ein reziprokes Verhältnis in der Wirkweise. So beeinflusst die Erkenntnis das sittlich-ethischen Verhalten, die entsprechenden Anstrengungen und die Meditationstechniken und die Qualität der Meditation. Letztere wiederum wirken sich auf die Erkenntnisfähigkeit und die Festigkeit, sich an die Sittenregeln zu halten.

"Dass die meisten Menschen so sorglos dahinleben, hat seinen Grund darin, dass sie die Lage nicht kennen, in der sie sich befinden. Entweder sie reden sich ein, sie seien aus dem absoluten Nichts in diese Welt emporgetaucht und würden mit ihrem Tode ebenso spurlos wieder verschwinden, oder sie betrachten sich als das Produkt eines Schöpfers, der sie nach dem Tode zu sich in sein himmlisches Reich übernehme, indem sie keinen Zweifel darüber hegen, dass die daneben allerdings noch bestehende Hölle immer nur für die anderen bestimmt sei. So ergibt sich sowohl für den Ungläubigen wie für den Gläubigen als die höchste Lebensweisheit, es sich möglichst behaglich auf dieser Welt zu machen, für den ersteren deshalb, weil es doch die höchste Torheit wäre, diese so flüchtige Existenz nicht möglichst auszunützen, für den letzteren aber, weil auch sein Aufenthalt in dieser Welt ein Geschenk seines Gottes ist, das nicht mit Dank zu geniessen der höchste Undank wäre. Würden sie ihre wirkliche Lage überschauen, also mit hinreichender Deutlichkeit erkennen, dass sie seit anfangslosen Zeiten ziel- und planlos in der Welt in allen ihren Höhen und Tiefen, also bald als Gott, bald als Mensch, bald als Gespenst, bald als Tier, bald als Teufel, umherirren, und dass diese ziel- und planlose Wanderung unter fortwährender Selbsttäuschung auch in alle Zukunft hinein weitergehen soll, und würden sie weiterhin die Möglichkeit erkennen, diesem Kreislauf des Leidens für immer zu entrinnen und sich auf eine völlig leidlose Stätte, 'ein Versteck, ein Eiland' zurückziehen, so würden sie wohl mit derselben Inbrunst die dargebotene Hand, die zu jener leidlosen Stätte geleiten will, ergreifen, wie ein ins Wasser Gefallener jene, die ihn ans Ufer zu ziehen bereit ist" (Grimm 1957, S. 281).

In dieser Lage befindet sich jemand, der die Vier edlen Wahrheiten des Buddha gehört, verstanden und akzeptiert hat. Dieses Verständnis bildet die Grundlage, dass sich jemand überhaupt auf einen buddhistischen Weg macht.

Wie bei vielen anderen Themen sind auch beim sogenannten "achtfachen Pfad" Übersetzungs- und Interpretationsunterschiede zu finden. So wird das **erste Glied** (sammā ditthi) mit rechter Erkenntnis (<http://www.palikanon.com/wtb/magga.html>), rechte Ansicht (Schumann, 1999, 2000) oder rechtes Verstehen (Snelling, 1991) übersetzt. Es meint die im Verstehen der buddhistischen Lehre gegründete **rechte Erkenntnis**. Es ist der wissensmässige Aspekt des Pfades. Erst wenn ich weiss, verstehe und erkenne, dass alles Seiende vergänglich und im anfangs- und endlosen Kreislauf der Wiedergeburten gefangen ist, kann ich aktiv werden, um einen Ausweg zu finden.

Das **zweite Glied** (sammā sankappa) wird mit rechter Gesinnung (<http://www.palikanon.com/wtb/magga.html>), rechter Entschluss (Schumann, 1999, 2000) oder rechtes Denken (Snelling, 1991) übersetzt. Es wird zum Teil (www.palikanon.com, Snelling, 1991) mit dem ersten Glied unter den Oberbegriff der Einsicht oder Weisheit zusammengefasst. Während die Glieder 3-5 als Sittlichkeit oder Ethik zu einer Gruppe gebildet werden. Allerdings erscheint mir diese Gruppierung etwas

fragwürdig. In den Sutren werden Denken, Reden und Handeln zusammen als Verhalten²² genannt, welches sich in Zukunft auswirken wird (als sog. Karma-Gesetz, vgl. Kap. 1.6). Das Denken wird als Grundlage für das "sichtbare Verhalten" wie Rede und Handeln verstanden. Keine anhaftende oder aversive Gesinnung wirkt sich potentiell leidverursachend für die Umwelt aus. Gleichzeitig ist bereits eine Gesinnung, die von Gier oder Hass²³ geprägt ist, ein für das Erleben unangenehmer, leidvoller Zustand. Die rechte Gesinnung fusst demnach auf Mitgefühl und Gleichmut²⁴. Aus diesem Grund folge ich Snelling (1991) und gebrauche für das zweite Glied des achtfachen Pfades **rechtes Denken**.

Die **rechte Rede** vermeidet insbesondere "Lüge, Verleumdung, barsche Worte und Geschwätz" (Majj. Nik. 117).

Die **rechte Tat** ist das Vermeiden von Töten, Stehlen ("Nichtgegebenes Nehmen") und (sexuelle) Ausschweifung. Diese drei gehören zu den fünf Silas, den fünf Sittenregeln des Buddhismus, zu denen zusätzlich Vermeiden von Lügen und Einnehmen berauschender Mittel hinzu kommen.

Mit dem **Lebenserwerb** wird die Art und Weise bezeichnet, wie der Lebensunterhalt verdient wird. Abgeraten wird von Berufen wie z.B. Metzger, Jäger oder von Handel mit Menschen und Waffen. Berufe, die andere Wesen schädigen und leidverursachend sind.

Die **Anstrengung** bezeichnet den Aufwand, der aus dem Willen zur Befolgung des achtfachen Pfades gezogen wird. Die Anstrengung kann mit einem Bogen verglichen werden: Wenn er zu stark gespannt wird, besteht die Gefahr, dass er zerreißt. Zu locker gespannt ist der Bogen jedoch nicht zu gebrauchen. Eine inadäquate Anstrengung führt nicht zum angestrebten Ziel. Eine rechte Anstrengung – d.h. den mittleren Pfad zwischen den beiden Extremen – wird benötigt, um das Ziel eines leidfreien Lebens, einer guten Wiedergeburt oder von Nirvana zu erreichen.

Die beiden letzten Glieder des achtfachen Pfades beschäftigen sich mit der Praxis der Meditation. Diese stützt sich auf zwei Pfeiler: Achtsamkeit und Konzentration oder Sammlung.

Die **rechte Achtsamkeit** richtet sich auf körperliche, emotionale und kognitive Prozesse. Das Bestreben, Achtsamkeit auf das eigene Erleben im jeweiligen Kontext zu üben, erstreckt sich selbstverständlich nicht auf die meditative Praxis im engeren Sinn, sondern auf jeden Augenblick des Lebens: "Alltags-Geistestraining".

Die **Sammlung** stellt das konzentrierte Element der Meditation dar. Durch die rechte Sammlung werden die vier Versenkungsstufen (jhānas) erreicht, die oben (Kap. 1.3.3) dargestellt wurden.

• **Bedingte Entstehungskette**

Nach buddhistischer Auffassung sind alle Phänomene verursacht. Das heisst, dass nichts, was existiert, seit immer existiert, nichts, was ist, auf "wundersame Weise" entstanden ist (Hayward, 1996) und nichts, was ist, durch blossen Zufall entstanden ist. Allerdings ist mit dieser Verursachung nicht ein lineares Ursache-Wirkung-Denken gemeint.

"Verursachung ist hier als Interdependenz oder wechselseitige Abhängigkeit aufgefasst. Das ist auch der Inhalt des Sanskrit-Begriffes Pratītya-Samutpāda, den man mit 'Entstehen in Abhängigkeit' übersetzen kann. Wörtlich bedeutet er: Abhängigkeit (pratītya) von Bedingungen verschiedenen Ursprungs (samutpāda). Eine etwas freiere Übersetzung könnte lauten: 'situative Strukturierung'. Es soll mit diesem Sanskrit-Ausdruck jedenfalls vermittelt werden, dass jedes Phänomen in Abhängigkeit von einem ganzen Netz von Ursachen entsteht, deren Verkettung aus der Vergangenheit bis in die Gegenwart reicht" (Hayward, 1996, S. 84).

Wie bereits dargestellt, ist das Denken von bedingter Entstehung im Buddhismus von zentraler Bedeutung. Geradezu prototypisch kann hier die 12-gliedrige Entstehungskette als Beispiel herangezogen werden. Ausgangspunkt der bedingten Entstehungskette ist das Leiden: Warum müssen wir Leiden? Ist es Zufall, Schicksal oder Gottes Wille? Was ist die Ursache des Leidens?

1. Buddhas erste Frage lautet:

"Gibt es eine Ursache für **Alter und Tod, Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung**?" "Was muss verstanden sein, dass Alter und Tod entsteht?" (Sam. Nik. 12.4)

²² Ein Ansatz, wie er in der Handlungspsychologie auch heute vertreten wird.

²³ Zur Begrifflichkeit: Das 2. Glied beinhaltet also neben kognitiven auch motivationale und volutive Aspekte.

²⁴ Nicht zu verwechseln mit Gleichgültigkeit.

Die Aufzählung (Alter und Tod, Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung) ist, wie wir gesehen haben, die Summe des Leidens, welche das Leben mit sich bringt. Mit den Antworten auf diese Art Fragen, so hoffte er, würde die Grundursache gefunden werden. Das Wissen um die Ursache sollte dann die Überwindung dieser Grundursache ermöglichen, so dass schlussendlich auch die ganze Leidensfülle von Alter und Tod etc. überwunden werden könnte. Wie die Geschichte zeigt, ist ihm dies offenbar gelungen.

2. Die Antwort auf die Frage nach der Ursache von Alter und Tod ist geradezu banal:

"In Abhängigkeit von der **Geburt** entsteht Alter und Tod" (Dig. Nik. 15).

Denn wenn nicht geboren wird, gibt es kein Leben und somit keinen Tod.

3. Mit Geburt ist folgendes gemeint:

"Die Geburt der verschiedenen Einzelwesen in den verschiedenen Klassen von Wesen, ihr Geborenwerden, ihr Eintritt ins Dasein, ihr Wiederentstehen, das Auftreten der Wesensbestandteile, die Erlangung der Sinnenbereiche: das, ihr Bikkhus, heisst Geburt" (Sam. Nik. 12.2).

Die Geburt als Ursache von Alter und Tod muss wiederum selbst eine Ursache haben. Buddha Gautamas Antwort lautet:

"In Abhängigkeit vom **Werden** entsteht Geburt" (Dig. Nik. 15).

Das Werden meint hier den universellen Aspekt, dass sich alles in einem fortwährenden Prozess befindet:

"Es gibt kein Sein im Sinne eines irgendwie Beharrenden, sondern alles ist in fortwährendem Fluss begriffen, entwickelt sich aus den kleinsten Anfängen, um sich alsbald wieder aufzulösen, ist eben ein blosses Werden" (Grimm, 1957, S. 163).

In welchem Sinn nun ist Werden eine Ursache von Geburt?

"Angenommen, Anando, dass überhaupt und durchweg kein Werden von irgend etwas stattfindet (...), würde da, bei dem gänzlichen Fehlen des Werdens, aufgrund der Aufhebung des Werdens, irgendwo Geburt wahrzunehmen sein?"

'Gewiss nicht, Herr.'

'Da ist also, Anando, die Ursache, der Ursprung, die Entstehung, die Abhängigkeit der Geburt, nämlich das Werden'" (Dig. Nik. 15).

Das Werden bedeutet eine übergeordnete Abstraktionsstufe zum Geburtsvorgang. Geburt ist ein spezifischer Fall von Werden und somit Voraussetzung, resp. Bedingung.

4. Als nächstes stellt sich die Frage nach der Bedingung von Werden. Diese Frage kann – nach Grimm (1957) – mit einem Beispiel anschaulich gemacht werden: Ein Mann geht die Strasse entlang. Vor ihm taucht eine junge Frau auf, die ihm gefällt. Sie gefällt ihm so gut, dass sie ihn nicht mehr loslässt. Er "haftet" an ihr. In der Folge ergeben sich Gedanken, wie er sich ihr nähern könnte, mit ihr in Kontakt treten könnte etc. Es entsteht – wenn er erfolgreich ist – eine Begegnung, die zu einer Beziehung führt. Möglicherweise entstehen aus dieser Beziehung Kinder.

"Kurz, jene ganze Kette von glücklichen und unglücklichen Ereignissen, wie sie (...) ein Familienleben mit sich bringen kann" (Grimm, 1957, S. 164).

All dies ist bedingt und ausgelöst durch den Umstand, dass der Mann vor Jahren an der Frau 'gehaftet' hatte. Dieses **Anhaften** führte zu dem sich über lange Zeit erstreckende Werden.

Buddha Gautama führt vier Arten des Anhaftens an: Anhaften an Sinnlichkeit, Anhaften an falsche Anschauungen, Anhaften an Brauch und Ritus und Anhaften an ein Ich (Sam. Nik. 12.2). Diese sind meines Erachtens eher als Beispiele denn als erschöpfende Aufzählung gemeint. Denn jegliches Anhaften löst Prozesse, löst Werden aus.

5. Das Anhaften wiederum ist Bedingungen unterworfen, also selbst Folge. Buddha Gautama findet im **Durst** die zentrale Ursache des Anhaftens. Der Durst stellt, wie schon ausgeführt wurde, ein wichtiges Element der buddhistischen Philosophie dar. Der Durst als Primat stellt den per-

zeptiven Auslöser dar, der in der Person gegründet ist und dem das Anhaften konkrete Richtung - im Sinne der Intention - gibt.

"Die sechs Gruppen des Durstes, der Durst nach Form, der Durst nach Ton, der Durst nach Geruch, der Durst nach Geschmack, der Durst nach Tastungen, der Durst nach Gedanken: das (...) heisst Durst" (Sam. Nik. 12.2).

Durch den Durst nach angenehmen Wahrnehmungen entsteht Anhaftung. Es wird versucht, diesen Durst, dieses Begehren zu befriedigen. Ohne den Durst nach Wahrnehmungen gäbe es kein Anhaften.

6. Die Bedingung des Durstes, dies ist nun wieder offensichtlich, ist die Existenz der jeweiligen **Empfindungen**.

"Die sechst Gruppen von Empfindungen, die durch die Berührung des Sehens erzeugte Empfindung, die durch die Berührung des Hörens, Riechens, Schmeckens, Tastens, Denkens erzeugte Empfindung" (loc. cit.).

Das Erlebnis der Empfindungen ist die Befriedigung des jeweiligen Durstes. Wenn es keine Empfindungen gäbe, könnte der Durst nicht befriedigt werden, resp. da nichts empfunden würde, gäbe es keine Befriedigung, also keinen Durst, der nach Befriedigung lechzt.

7. Ebenso offensichtlich ist die Bedingung der Empfindung. Dies wurde in Kapitel 1.2 ausgeführt: Die **Berührung** der sechs Sinnesbereiche:

"Die sechs Gruppen der Berührung, die Berührung des Auges, des Ohres, der Nase, der Zunge, des Tastorgans, des Denkorgans; das (...) heisst Berührung" (loc. cit.).

Nur wenn Berührung stattfindet, entsteht Empfindung.

8. Grundlage der Berührung sind die entsprechenden **Sinnesbereiche**:

"Der Bereich des Auges, Ohres, Nase, Zunge, Körper (Tastorgan), des Geistes: das (...) heisst die sechs Sinnesbereiche" (loc. cit.).

9. Die Sinnesbereiche können nicht für sich allein existieren, sondern sind auf ihren Einbezug in einen lebendigen Leib angewiesen. Wie in Kapitel 1.2 ausgeführt, wird der Leib aus den beiden Teilen Name und Form (**Nāma rupām**) zusammengesetzt aufgefasst:

"Empfindung, Vorstellung, Denken, Berührung, Erwägung: das heiss Name. Die vier Elemente [Erde, Feuer, Wasser, Luft] und die durch die vier Elemente bedingte Form: das heisst Form. So ist dieses der Name, dieses die Form: das (...) heisst Name und Form" (loc. cit.),

also der **Leib**.

10. Die Bedingung für den Leib bedarf einer etwas ausführlicheren Erörterung:

"«Durch **Bewusstsein** bedingt ist [der Leib]», das ist da wohl gesagt worden; das muss nun, Anando, in folgender Weise auch verstanden, wie durch Bewusstsein bedingt [der Leib] ist. Wenn sich da etwa, Anando, kein Bewusstsein in den Mutterleib herabsenkte, würde dann wohl [der Leib] im Mutterleibe gegenständlich werden können?"

'Gewiss nicht, o Herr.'

'Wenn nun etwa, Anando, Bewusstsein, nachdem es sich in den Mutterleib herabgesenkt hat, wieder zurückträte: würde dann wohl [der Leib] nach diesseit empfangen sein können?'

'Gewiss nicht, o Herr.'

'Wenn nun etwa, Anando, Bewusstsein noch am Jungen wieder zerfiele, am Knäblein oder am Mägdelein: würde dann wohl [der Leib] zu Wachstum, Gedeihen und Entfaltung gelangen können?'

'Gewiss nicht, o Herr.'

'Darum aber, Anando, ist dies eben der Anlass, dies die Abkunft, dies die Entwicklung, dies die Bedingung [des Leibs], und zwar Bewusstsein. -

«Durch [den Leib] bedingt ist Bewusstsein», das ist da wohl gesagt worden; das muss nun, Anando, in folgender Weise auch verstanden werden, wie durch [den Leib] bedingt Bewusstsein ist. Wenn man nun, Anando, kein Bewusstsein hätte, das an [den Leib] zuständig ist: würde dann wohl fernerhin Geburt, Alter und Tod, ein Hervorgehen der Leidensentwicklung stattfinden?'

'Gewiss nicht, o Herr'" (Dig. Nik. 15).

Hier scheint sich der Kreis zu schliessen: Die Bedingung des Leibs ist das Bewusstsein. Und die Bedingung des Bewusstseins ist der Leib. Sie sind gegenseitig voneinander abhängig.

"Genau so, Verehrter, wie wenn da zwei Rohrbündel aneinander gelehnt stünden. Ganz ebenso (...) entsteht aus [dem Leib] als Ursache das Bewusstsein; aus dem Bewusstsein als Ursache entsteht [der Leib]. (...)

Wenn man, Verehrter, von diesem Rohrbündel das eine an sich zöge, so fiel das andere um, und wenn man das andere an sich zöge, so fiel das erste um" (Sam. Nik. 12.67).

Die Entstehung des Bewusstseins aus dem Leib, d.h. durch die Wahrnehmungsprozesse, wurde in Kapitel 1.2 (Persönlichkeit als Prozess) bereits ausgeführt. Wie soll aber nun das Bewusstsein die Entstehungsbedingung des Leibs sein?

Grimm (1957) erklärt dies so, dass sich ein Leib ohne Bewusstsein – als Folge des Wahrnehmungsprozesses – gar nicht entwicklungs-, ja nicht lebensfähig wäre. Der Begriff Bewusstsein (sanskrit: *viññāna*) wird dabei sehr weit gefasst, indem Bewusstsein bereits dem Embryo zugesprochen wird.

Oder schleicht sich hier – quasi durch die Hintertür – ein verkappter Seelenbegriff hinein? Der Satz Buddha Gautamas, dass sich "Bewusstsein in den Mutterleib herabsenkt" (Dig. Nik. 15) könnte dies vermuten lassen. Der burmesische buddhistische Gelehrte Sayadaw u Thittila (2002) lässt allerdings für *viññāna* in diesem Zusammenhang ausschliesslich die Bedeutung 'Wiedergeburtsbewusstsein' zu. Er bezeichnet damit die Resultate, das Ergebnis und die Auswirkung vergangener Leben:

"*Viññāna* meint hier nicht alle Arten von Bewusstsein, sondern das Wiedergeburtsbewusstsein nach dem Tod, welches das gegenwärtige Leben mit dem vergangenen koppelt" (Sayadaw u Thittila, 2002, S. 23).

Viññāna ist demzufolge Träger vergangener Aktivitäten, welcher das aktuelle Leben bedingt. *Viññāna* ist dynamisch aufzufassen, da es sich weiterhin den Lebensprozessen entsprechend entwickelt. Es handelt sich deshalb nicht um eine Seele in einem akasalen Sinn, welche ewig ist – immer da war und immer da sein wird -, sondern ist selbst der bedingten Entstehung unterworfen.

Die Schwierigkeit im Verständnis scheint mir ein Übersetzungsproblem zu sein, da im Deutschen kein adäquater Begriff gefunden werden konnte (vgl. dazu auch Kap. 1.6).

11. Wie ich erwähnte, schliesst sich mit der gegenseitigen Bedingung von Leib und Bewusstsein der Kreis. Aus diesem Grund enden damit einige Lehrreden an diesem Punkt. Allerdings ist eben der Leib nicht die alleinige Ursache des Bewusstseins, sonst käme Buddha Gautama bei Fragen der Reinkarnation in Erklärungsnotstand. Denn wenn 'das eine Rohrbündel' weggezogen würde, wie dies beim Tod mit dem Leib geschieht, würde sich – wenn der Leib als einzige Ursache gelten würde – das Bewusstsein ebenfalls auflösen, und der/die Verstorbene würde in die ewige Ruhe eingehen. Wie ich in Kapitel 1.6 ausführlicher darstellen werde, ist dies nach buddhistischer Auffassung jedoch nicht der Fall²⁵.

Die andere grundlegende Bedingung des Bewusstseins ist **Sankhāra**. Dieser Begriff wird oft mit Gestaltungen übersetzt. Wörtlich übersetzt heisst es Tun, Handeln (Sayadaw U Thittila, 2002).

²⁵ Deshalb ist die Reinkarnationslehre Grundlage der buddhistischen Philosophie. Das Ziel des Nibbana bräuchte andernfalls nicht angestrebt zu werden, da wir – indem wir erlöschen - es ja sowieso erreichen würden beim Tod. Aussagen des bereits erwähnten Richard Baker Roshi (dass sich der Buddha zum Thema Wiedergeburt nicht eindeutig geäussert habe) sind vor diesem Hintergrund völlig absurd.

"Was aber, ihr Bikkhus, sind Gestaltungen (Sankhāra)? Die drei Arten der Gestaltungen, die Gestaltung des körperlichen Tuns, die Gestaltung der Rede, die Gestaltung des Denkens. Das, ihr Bikkhus, heisst Gestaltungen" (Sam. Nik. 12.2).

Die körperlichen, verbalen und mentalen Aktivitäten sind demnach die Einflussgrößen und Bedingungen von Viññāna. Sie prägen diesen karmischen Träger und geben ihm Richtung²⁶

12. Die Bedingung zur Entstehung der Gestaltungen ist gemäss Buddha Gautama die **Unwissenheit**. Das heisst

"die Unkenntnis des Leidens, die Unkenntnis von der Entstehung des Leidens, die Unkenntnis von der Aufhebung des Leidens, die Unkenntnis von dem Weg, der zur Aufhebung des Leidens führt" (loc. cit.).

Damit wird auch die Illusion gemeint, dass es eine ewige persönliche Seele gibt, etwas, woran man sich klammern könnte. Ist diese Unwissenheit aufgehoben, bis zur Wurzel durchschaut, öffnet sich der Blick auf die grosse Befreiung: Da ist nichts, an das sich festhalten werden muss, nichts, wonach es zu streben gilt. Und da nichts Anzustrebendes da ist, gibt es nichts Zukünftiges²⁷, das noch nicht da ist: Alles ist jetzt bereits hier. Diese Schau kann grosse Erleichterung, unbeschreibliche Freude über die erlebte Freiheit auslösen, nicht streben zu müssen.

Das Durchbrechen der Unwissenheit als Anfang der bedingten Entstehung zieht als Endpunkt das Erlöschen nach sich.

Zusammenfassend sei nochmals die Kette der bedingten Entstehung und deren Auflösung in den Worten Buddha Gautamas aufgelistet:

"1. Also habe ich vernommen.

Einstmals weilte der Erhabene in Sávatthí, im Jetahaine, im Parke des Anáthapindika.

2. Da nun redete der Erhabene die Bhikkhus an: "Ihr Bhikkhus!" "Ja, Herr!", erwiderten die Bhikkhus aufhorchend dem Erhabenen. Der Erhabene sprach also: "Ich will euch, ihr Bhikkhus, das Gesetz von der ursächlichen Entstehung lehren; höret zu, merket wohl auf; ich will es euch verkünden." "Wohl, Herr!" erwiderten die Bhikkhus aufhorchend dem Erhabenen.

3. Der Erhabene sprach also: "Welches ist aber, ihr Bhikkhus, das Gesetz von der ursächlichen Entstehung? Aus dem Nichtwissen als Ursache entstehen die Gestaltungen; aus den Gestaltungen als Ursache entsteht das Bewusstsein; aus dem Bewusstsein als Ursache entsteht Name und Form; aus Name und Form als Ursache entstehen die sechs Sinnesbereiche; aus den sechs Sinnesbereichen als Ursache entsteht die Berührung; aus der Berührung als Ursache entsteht die Empfindung; aus der Empfindung als Ursache entsteht der Durst; aus dem Durst als Ursache entsteht das Erfassen; aus dem Erfassen als Ursache entsteht das Werden; aus dem Werden als Ursache entsteht die Geburt; aus der Geburt als Ursache entstehen Alter und Tod, Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung. Auf solche Art kommt der Ursprung der ganzen Masse des Leidens zustande. Dies, ihr Bhikkhus, heisst ihre Entstehung.

4. Aus dem restlosen Verschwinden aber und der Aufhebung des Nichtwissens folgt Aufhebung der Gestaltungen; aus der Aufhebung der Gestaltungen folgt Aufhebung des Bewusstseins; aus der Aufhebung des Bewusstseins folgt Aufhebung von Name und Form; aus der Aufhebung von Name und Form folgt Aufhebung der sechs Sinnesbereiche; aus der Aufhebung der sechs Sinnesbereiche folgt Aufhebung der Berührung; aus der Aufhebung der Berührung folgt Aufhebung der Empfindung; aus der Aufhebung der Empfindung folgt Aufhebung des Durstes; aus der Aufhebung des Durstes folgt Aufhebung des Erfassens; aus der Aufhebung des Erfassens folgt Aufhebung des Werdens; aus der Aufhebung des Werdens folgt Aufhebung der Geburt; durch Aufhebung der Geburt werden Alter und Tod, Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung aufgehoben. Auf solche Art kommt die Aufhebung der ganzen Masse des Leidens zu stande."

²⁶ Zu beachten ist, dass Viññāna selbstverständlich selbst wiederum unsere Gedanken, Worte und Taten mitbeeinflusst.

²⁷ Im Sinne eines zukünftigen Zieles

5. Also sprach der Erhabene. Im Herzen ergriffen freuten sich die Bhikkhus an des Erhabenen Rede" (Sam. Nik. 12.1).

Wichtiger als die absolut exakte Analyse der einzelnen Elemente der bedingten Entstehung, obwohl dies in der Philosophie des Abhidamma durchaus gemacht wird, erscheint mir – neben der erwähnten kausalen Denkweise –, dass deutlich wird, wie sich das Leben in seiner gegenseitig bedingten Verwobenheit vor einer Leerheit abspielt. Es interessiert nicht, wie die Unwissenheit zustande gekommen ist. Der Kreislauf läuft seit anfangslosen Zeiten wie ein Perpetuum mobile. Es entsteht das Bild eines Karussells des Lebens, welches sich selbst in einer unendlichen Leerheit trägt und durch sich selbst angetrieben wird. Ein Durchschauen dieses Wissens und ein Durchschneiden der Fesseln bedeutet die Befreiung von diesem anfangs- und potentiell endlosen Drehen.

- **Ku und Mushotoku: Leerheit und absichtsloses Tun**

Der Begriff der Leerheit ist zentral im Mahayana-Buddhismus. Im Palikanon spielt er explizit nicht die zentrale Rolle, die ihm später im Mahayana gegeben wurde. Nur einzelne Sutren verwenden ausdrücklich den Begriff 'leer':

"Leer ist die Welt ..." (Sam. Nik. 35.85).

Einer der ersten, die 'Leerheit'²⁸ ins Zentrum der buddhistischen Lehre genommen haben, ist der legendäre indische Gelehrte Nagarjuna. Er gilt als einer der bedeutendsten Denker des Buddhismus. Um die Person des "Poeten der Leerheit" (Batchelor, 2002, S. 16) ranken sich viele Legenden. Über sein Leben ist so wenig bekannt, dass man nur weiss, dass er in der Zeit des aufkeimenden Mahayana gelebt haben muss (op. cit.), d.h. im 1. Jahrhundert v. Chr. (Schumann, 2000).

Grundlage der Prajñāpāramita-Schule (Prajñāpāramita bedeutet Weisheit) ist das Hannyā Shingyō (Sutra der höchsten Weisheit), das sogenannte Herz-Sutra:

"Der Bodhisattva Avalokiteshvara, der tief in Prajñāpāramita versunken ist, sieht deutlich, dass die fünf Skandhas [Form (=Körper), Wahrnehmungen, Empfindungen, Gemütsregungen, Erkenntnis] ihrem Wesen nach leer sind, und überwindet dadurch alles Leiden (...und hilft dadurch allen Wesen).

'Oh Shariputra, Form ist Leere, Leere ist Form, Form ist nicht anders als Leere, Leere ist nicht anders als Form. Das, was Form ist, ist Leere, das was Leere ist, ist Form. Sinneswahrnehmungen, Empfindungen, Gemütsregungen und Erkenntnis sind ebenfalls leer. Shariputra, alle Dinge sind durch Leere charakterisiert. Sie werden nicht erzeugt, sie werden nicht vernichtet. Sie sind nicht unrein, sie sind nicht rein. Sie wachsen nicht, sie nehmen nicht ab. Deshalb gibt es in der Leere keine Form, keine Sinneswahrnehmung, keine Gedanken, keine Vorstellungen, kein Bewusstsein. Kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper, keinen Geist. Es gibt keine Farbe, kein Geräusch, keinen Geruch, keinen Geschmack, keine Empfindung, keine Gedankeninhalte. Es gibt keine Bereiche des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens und Tastens sowie keine Welt des Bewusstseins. In der Leere gibt es kein Wissen, kein Nichtwissen und so fort. Es gibt kein Alter und Tod sowie kein Auslöschen von Alter und Tod. Es gibt kein Leiden, keinen Ursprung von Leiden, keine Vernichtung von Leiden, keinen Weg zur Vernichtung von Leiden. In der Leere gibt es keine Erkenntnis und kein Erreichen, da es nichts zu erreichen gibt.

Dank dieser Weisheit, die über alles hinausführt, gibt es für den Bodhisattva weder Angst noch Furcht. Alle Illusionen und jegliches Haften und Festhalten sind beseitigt, und er kann das höchste Ziel des Lebens, Nirvana, erreichen.

Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft stützen sich auf Prajñāpāramita und gelangen dadurch zur höchsten vollkommenen Erleuchtung. Deshalb muss man wissen, dass das Prajñāpāramita-Sutra das grosse universale Sutra ist, das Sutra der grossen Weisheit, das höchste

²⁸ Schumann (2002) zufolge ist es einer der grossen Unterschiede von Hinayana und Mahayana, dass letztere Tradition das Adjektiv 'leer' substantiviert und zum Absoluten erklärt hat.

In den deutschen Übersetzungen werden die beiden Substantive Leere und Leerheit gleichermaßen verwendet. In dieser Arbeit werden sie deshalb der Einfachheit halber synonym gebraucht, um Verwirrung zu vermeiden, obwohl es sehr gute Gründe gibt, sie zu unterscheiden (vgl. Wei-Lang, 1958).

aller Sutras, das Sutra ohne seinesgleichen. Es hat die Fähigkeit, alle Schmerzen zu lindern. Seine Wahrheit ist frei von Irrtum.

Das Mantra, das im Prajñāpāramita verkündet wird, lautet:

Lasst uns darüber hinaus gehen, alle gemeinsam darüber hinaus und noch jenseits des Darüber-Hinaus, lasst uns das Ufer von Satori betreten" (Deshimaru, 1988, S. 29).

Dieses Sutra ist das von allem Überflüssigen reingewaschene Konzentrat, was zu Leerheit zu sagen ist. Kein Wort zu viel, kein Wort zu wenig. Es hier zu kommentieren würde den Rahmen bei weitem sprengen. Interessierte Leserinnen seien auf die sehr empfehlenswerten Kommentare von Deshimaru (1988) und Hanh (1993) verwiesen.

Der Begriff der Leerheit stützt sich auf die bedingte Entstehung: Es gibt nichts, was ohne Entstehung ist (d.i. was es seit immer gibt), nichts, was aus sich selbst entstanden ist, sondern alles ist in Abhängigkeit entstanden. Leerheit meint die Abwesenheit eines immanenten Selbst.

In den Worten Nagarjunas:

"Abhängige Entstehung ist Leerheit,

Die, abhängig entstanden,

Den Mittleren Weg beschreibt.

Alles ist abhängig entstanden.

Alles ist leer.

Wäre alles nicht-leer,

Gäbe es weder Entstehen noch Vergehen" (Batchelor, 2002, S. 129)

Etwas ausführlicher und sehr anschaulich schildert der vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh die Leerheit:

"Seht die Wolke, die in diesem Stück Papier schwebt. Wenn ihr genau hinschaut, werdet ihr sie sehen können. Ohne die Wolke wird kein Regen sein; ohne Regen können die Bäume nicht wachsen, und ohne Bäume können wir kein Papier herstellen.

Für die Existenz des Papiers ist die Wolke wesentlich. Wenn die Wolke nicht ist, kann auch das Stück Papier nicht sein. Wir können also sagen, dass die Wolke und das Papier einander bedingen und durchdringen.

Betrachten wir dieses Stück Papier näher, so können wir auch den Sonnenschein darin sehen. Ist der Sonnenschein nicht da, kann der Wald nicht wachsen. Tatsächlich kann nichts wachsen. Und so wissen wir, dass auch der Sonnenschein in diesem Papier ist, und dass sie sich wechselseitig bedingen und durchdringen. Und wenn wir weiter hinschauen, so sehen wir den Holzfäller, der den Baum fällt und ihn zur Mühle bringt, damit aus dem Baum Papier werden kann. Und wir sehen den Weizen. Wir wissen, dass der Holzfäller ohne sein tägliches Brot nicht leben kann, und daher ist der Weizen, der zu seinem Brot wurde, auch in diesem Stück Papier, ebenso wie die Mutter und der Vater des Holzfällers es sind.

Betrachten wir es in dieser Weise, so sehen wir, dass das Stück Papier ohne all diese Dinge nicht existieren kann. Schauen wir noch genauer hin, so sehen wir auch uns darin. Das ist nicht schwer zu verstehen, denn wenn wir ein Stück Papier betrachten, so ist es Teil unserer Wahrnehmung. Euer Geist ist ebenso darin wie der meine. Daher können wir sagen, dass alles in diesem Stück Papier enthalten ist. Ihr könnt nichts herausgreifen, was nicht darin ist – Zeit Raum, die Erde, der Regen, die Mineralien der Erde, der Sonnenschein, die Wolke, der Fluss, die Hitze. Alles existiert gleichzeitig in diesem Stück Papier. Das Stück Papier ist, weil alles andere ist.

Angenommen, wir versuchen, eines der Elemente zu seinem Ursprung zurückzuführen, z.B. führen wir den Sonnenschein zurück zur Sonne. Glaubt ihr, dass das Stück Papier dann noch möglich wird? Nein, denn ohne Sonnenschein kann nichts sein. Und führen wir den Holzfäller zu seiner Mutter, so haben wir ebenfalls kein Papier mehr. Tatsächlich besteht dieses Stück Papier nur aus "Nicht-Papier-Elementen". Und wenn wir diese Nicht-Papier-Elemente zurück zu ihrem Ursprünge führen, so gibt es überhaupt kein Papier mehr. Ohne Nicht-Papier-Elemente wie Geist, Holzfäller, Sonnenschein usw. wird kein Papier möglich sein. So dünn dieses Stück Papier ist, es enthält das ganze Universum in sich" (Hanh, 1995, S. 19ff).

Dies ist für uns sehr gut nachvollziehbar und erscheint uns für alles klar – nur nicht für unser eigenes Selbst. Das oben zitierte Hannya Shingyô konzentriert sich aus diesem Grund auf diesen Aspekt der Leerheit. Der dynamische Aspekt der abhängigen Entstehung läuft Gefahr, durch die Konzeptualisierung und Reifizierung von 'Leerheit' zu erstarren und selbst zu einem Ding zu werden. Nagarjuna wird deshalb nicht müde, auf eben diese Gefahr hinzuweisen:

"Buddhas sagen, Leerheit

Ist das Aufgeben von Ansichten.

Wer an Leerheit glaubt,

ist unheilbar" (Batchelor, 2002, S. 109).

Wenn 'Leerheit' zu einem Glaubensinhalt gemacht wird, zu einem Konstrukt also, nimmt es einen Platz in einer Ideologie ein, der eben gerade leergeräumt wurde. Leerheit liegt jenseits von Konzeptualisierungen jeglicher Art. Aus diesem Grund ist sie für den Zen-Buddhismus von zentraler Bedeutung.

Wei-Lang, der sechste Zen-Patriarch (638-713 n. Chr.) ist, so berichtet er selbst im "Sutra des sechsten Patriarchen" (Wei-Lang, 1958), durch das bloße Hören der Rezitation des Hannya Shingyô zur vollen Erleuchtung erwacht.

Prajñā (Weisheit) bedeutet die Realisierung der Leerheit alles Seienden. Dieses Realisieren meint beide Aspekte: den Aspekt der Erkenntnis und den Aspekt der Verwirklichung: Die Leerheit wird erkannt (realisiert) und erlebnismässig verwirklicht und umgesetzt (realisiert).

Zum Aspekt des Erkennens gehört das Verstehen, dass die Aussage "Alle Dinge sind leer." keine nihilistische Aussage ist. Im Gegenteil:

"Die grenzenlose Leere ist fähig Myriaden von Dingen verschiedener Form und Gestalt in sich zu vereinigen, so wie Sonne, Mond, Sterne, Flüsse, Welten, Quellen, Bäche, Gebüsche, Wälder, gute und schlechte Menschen (...). Der Raum umfasst alles dieses und so die Leere unserer Natur" (Wei-Lang, 1958, S. 37f).

Da dies - in der Epistemologie (Erkenntnislehre) des Buddhismus – nur besteht, weil es in unserem Geist existiert, ist auch unser Geist nicht leer im Sinne von nichts enthaltend, sondern umfasst eben dies alles. 'Geist' umfasst im hier gebrauchten Sinn sowohl personale mentale Prozesse und Inhalte als auch das transpersonale 'geistige Kontinuum'. 'Geist', so kann formuliert werden, enthält hier sowohl den psychischen als auch den spirituellen Aspekt.

Es geht in der Realisierung – im Sinne von Verwirklichung – der Leerheit daraus folgend nicht um das Leeren des Geistes.

"Wir sagen, dass das Wesen des Geistes gross ist, weil es alle Dinge umfasst, da alle Dinge in unserem Wesen enthalten sind. (...) Dann gibt es auch eine Art törichter Leute, die ruhig dasitzen und danach trachten, ihr Gemüt ganz leer zu halten, sie verwerfen jegliches Denken und halten sich für ganz grosse Leute" (op. cit., S. 38).

Diese Praxis hat allerdings lediglich die Folge, dass der/die Praktizierende hohl, dumpf und starr wird und aufhört, dem dynamischen Prozess des Lebens zu folgen.

Vielmehr geht es darum, die Leerheit von einem fixen, aus sich selbst existierenden, immanenten Selbst zu realisieren, den Fluss fließen zu lassen sozusagen, ohne mitgerissen zu werden.

"Wenn wir die Güte oder Schlechtigkeit anderer Leute sehen und davon nicht angezogen noch abgestossen werden, so ist der Zustand unseres Geistes so leer wie der Raum" (loc. cit.).

Es gibt keinen Ort (im Geist), an den wir uns zurückziehen und uns klammern können.

Vor diesem Hintergrund ist folgende Geschichte zu verstehen:

Als Hwang Yan, der 5. Zen Patriarch, in die Jahre gekommen, einen Dharma-Nachfolger (Nachfolger in der Lehre) bestimmen wollte, gab er den Mönchen des Klosters den Auftrag, einen Vers zu schreiben, der ihr Verständnis der Lehre ausdrücken sollte. Der erste Mönch des Klosters, Shin Shau, dem diese Ehre eigentlich gebührte, war sich seiner Sache etwas unsicher. Er beschloss, seinen Vers des Nachts auf eine Wand zu schreiben. Sollte der Patriarch den Vers akzeptieren, könnte er sich als Autor zu erkennen geben, anderenfalls könnte er anonym bleiben. Seine Stanze lautete folgendermassen:

"Unser Körper kann mit dem Bodhi-Baum²⁹ verglichen werden,
Und unser Geist mit einem klaren Spiegel,
Sorgsam wischen wir ihn von Stunde zu Stunde³⁰ ab,
Und lassen keinen Staub auf ihn fallen" (op. cit., S. 24).

Der vor kurzem ins Kloster eingetretene Wei-Lang – als Küchenbursche den niedrigsten Rang im Kloster innehaltend – war des Lesens unkundig und musste sich vorlesen lassen, was Shin Shau geschrieben hatte. Daraufhin diktierte er die Antwort, die unter dessen Stanze geschrieben wurde:

"Da gibt es keinen Bodhi-Baum,
Noch einen klaren Spiegel.
Da alles leer ist,
Wo könnte sich da Staub ansammeln?" (op. cit., S. 27)

Der 5. Patriarch übergab Wei-Lang das Kesa (Gewand) des Buddha als Symbol der Patriarchenwürde – als Zeichen dafür, dass er die buddhistische Lehre in ihrer tiefsten Essenz verstanden hatte.

Leerheit blieb einer der zentralen Begriffe des Zen-Buddhismus. Taisen Deshimaru Rôshi (1914-1982), ein Soto-Zen-Meister, der 1967 nach Frankreich kam, um den Buddhismus zu lehren, räumte der Leerheit (jap. Kû) die entsprechende Bedeutung ein:

"Kû transzendiert die Extreme, die Polaritäten. Das ist der mittlere Weg, der Weg der Mitte, den der Buddha lehrt und der jenseits aller Gegensätze gelegen ist" (Deshimaru, 1988, S. 52).

So antwortete Buddha Gautama in unzähligen Sutren auf polarisierende Fragen - in dem Sinn, z.B. ob ein ewiges Selbst existiere oder nicht, oder ob es sowohl ewig existiere als auch nicht ewig oder weder ewig noch nicht ewig -, dass keine dieser Standpunkte richtig sei, sondern führte die bedingte Entstehungskette an, d.h. die Leerheit als Grundlage. Die gegenseitige Abhängigkeit alles Seienden wird für Deshimaru zum Alpha- und Omega-Punkt der Lehre:

"Alles Dasein ist kû. (...) Alles Dasein ist ein Ausdruck des Gesetzes der Interdependenz. Was ist also das Wesen des Lebens, des Egos, des Bewusstseins, des Geistes? Die Wissenschaft hat hierauf bisher nicht zu antworten vermocht. Wo finden wir unsere Essenz? Irgendwo im Körper? Oder ausserhalb?" (op. cit., S. 101).

Diese Frage führt in unserem modernen Weltbild zum Energiebegriff.

Man kann dem Wesen der Substanz nicht auf die Spur kommen. Schliesslich endet man beim Begriff "Energie" (loc. cit.).

Aber ist dies das Ende, resp. der Anfang der Bedingungskette? Was ist der Urgrund? Was ist die Ursache der Energie? So könnte man in buddhistischer Manier fragen. Gibt Deshimaru die Antwort auf diese Fragen?

"Stellt man sich Energie in potentielllem Zustand vor, kann man sagen, dass man einen objektiven Begriff von kû gewonnen hat" (loc. cit.).

²⁹ Bodhi = Erwecken; der Baum unter dem Siddharta Gautama zum Buddha (zum Erweckten) wurde.

³⁰ Z.B. durch Meditation

In seinem Buch über "Geistiges Heilen und Schulmedizin" weist der Chefarzt der externen psychiatrischen Dienste Baselland, Jakob Bösch, auf die neuesten Forschungen der Quantenphysik hin. Es wird dort von einer sogenannten Nullpunkt- oder Vakuumenergie ausgegangen, die Energie in potentiell Zustand darstellt. Diese sei überall – also auch im Vakuum, im Nichts – enthalten. So würde in einem leeren Raum der Grösse eines Fingerhutes *potentiell* die Energie stecken, um das Wasser aller Ozeane zu erhitzen, bis es verdampft. Mit dieser unglaublichen Energiequelle sei alle Energie (d.h. letztendlich also auch die Materie) verbunden. Sie werde aus dieser Quelle gespiesen (Bösch, 2002). Da physikalische Laien dazu neigen, quantenphysikalische Theorien zu vereinfachen und zu missverstehen, möchte ich als solcher hier nicht spekulieren. Vielmehr geht es darum, darauf hinzuweisen, dass sich die heutige Wissenschaft sehr wohl mit den von Deshimaru aufgeworfenen Fragen auseinandersetzt. Die Resultate scheinen jedenfalls der buddhistischen Philosophie nicht zu widersprechen³¹.

Kû also als die Verbundenheit und die Potenzialität. Die Ausformung, die Form (jap. Shiki) bezeichnet die Welt, die wir kennen. Die Dualität, die sich aus Kû und Shiki, Leerheit und Form zu ergeben droht, wird im Hannya Shingyô gleich wieder überwunden: "Shiki fu i kû. Kû fu i shiki." (Deshimaru 1988, S. 28) – "Die Form ist nicht verschieden von Leerheit. Die Leerheit ist nicht verschieden von der Form."

Zwar soll die Leerheit realisiert werden:

"Unsere Erscheinungswelt ist eine dualistische Welt, aber in ihrer Wesenheit geht sie von kû aus und mündet in kû, indem sie sich durch kû verwirklicht. Satori zu erlangen, heißt dieses Gesetz zu verstehen, und zwar nicht intellektuell, sondern indem man es im Körper und Geist vergegenwärtigt. Durch Zazen [Sitzmeditation] kann man dies unbewusst, natürlich und automatisch verstehen. Auf diese Frage kann man alle Fragen lösen, über alle Leiden hinausgehen. Dies bedeutet, das kû des Hannya Shingyô, die authentische immanente Wahrheit, zu verwirklichen und die höchste Freiheit zu erlangen" (Deshimaru, 1988, S. 52).

Aber das ist nur der halbe Weg. Mit Wilber (1996, 2002) kann er als aufsteigender Weg bezeichnet werden. Aber wie in den bekannten 10 Ochsenbildern des Zen dargestellt wird, kehrt der Meister, der Satori erlangt hat, auf den Markt, d.h. in die Welt, zurück. Erst diese Erkenntnis, dass nämlich Form nicht verschieden von Leerheit und Leerheit nicht verschieden von Form ist, überwindet die Dualität.

Exkurs: Samadhi, Satori, Nirvana etc.

Im Zusammenhang mit Meditation und den damit einhergehenden Zuständen gibt es verschiedenen Begriffe, die unterschiedlich und oft unklar verwendet werden. Zu den verschiedenen Definitionen von Meditation möchte ich hier keine weitere hinzufügen (bei Interesse vgl. Petzold, 1984, Scharfetter, 1999). Ich gebrauche den Begriff im weitest denkbaren Sinn und nähere mich bei folgenden Überlegungen beschreibend derjenigen Form der Meditation an, die jeweils gemeint ist. Denn es versteht sich von selbst, dass unterschiedliche Meditationsformen jeweils verschiedenen Folgen haben.

Der Palibegriff 'Samādhi' wird gemeinhin mit 'Vertiefung' übersetzt. Der Buddha unterscheidet verschiedene Stufen der Vertiefung (vgl. auch Kap. 1.3.3). Vertiefung wird erreicht durch eine konzentrierte Meditationsform. Es wird ein Meditationsobjekt gewählt, auf das sich der/die Meditierende möglichst stark konzentriert. Es kann sich um externe Objekte wie z.B. eine Kerze, einen Kreis o.ä. handeln, um körperliche "Objekte" wie Atemtätigkeit, ein Chakra, das Hara o.ä. oder um mentale "Objekte" wie ein Mantra oder ein Koan. Die Konzentration wird verglichen mit dem durch eine Lupe gebündelte Lichtstrahl, der den grössten Teil der sonstigen Wahrnehmung ausschliesst.

³¹ Ausserdem liegt hier eventuell das verbindende Element der "kosmischen Energie", Ch'i, Ki oder Prana genannt, mit dem Emergieren von Spiritualität. In der spirituellen Praxis kann die Erfahrung gemacht werden, dass das Realisieren von spirituellen Erkenntnissen oft gepaart ist mit dem Erleben "energetischer" Phänomene (Fliessen von Hitze, Kribbeln u.ä.), resp. sogenannte Kundalini-Phänomene begleitet sind von spirituellen Einsichten (vgl. Kapitel 3.2).

Nirvāna (pali: Nibbāna) bedeutet 'Erlöschen'. Das grosse oder Parinirvāna des Buddha bei dessen physischem Tod meint das endgültige Verlöschen, bei dem jegliche Bindung zu Samsāra, dem Lebenskreislauf, aufgegeben wird. Zum Teil werden Nirvāna und Parinirvāna im Gebrauch gleichgesetzt. Nirvāna im engeren Sinn kann jedoch zu Lebzeiten erreicht werden, indem der Durst (vgl. Kap. 1.3.2) versiegt ist, so dass kein weiteres Anhaften mehr zustande kommt. Ein Arahat (pali: Arhat), ein Heiliger also, der Nirvāna erreicht hat, kann bei seinem Tod in Parinirvāna eingehen.

'Samādhi' und 'Nirvāna' sind Begrifflichkeiten des Theravada-Buddhismus, welche nur zum Teil und gelegentlich mit anderen Bedeutungen im Mahayana-Buddhismus Verwendung gefunden haben. So wird zum Beispiel 'Samādhi' schon mal mit 'Erleuchtung' gleichgesetzt, was meines Erachtens nicht korrekt ist. Denn der Buddha beschreibt im Palikanon verschiedentlich sehr differenziert den Vorgang des Erreichens des Ziels (sprich Nirvāna): Das Durchschneiden der Fesseln geschieht zwar seiner Beschreibung nach in der in Kap. 1.3.3 beschriebenen vierten Schauung, d.h. der vierten Vertiefungsstufe, aber nur unter der Voraussetzung, dass die vier edlen Wahrheiten verstanden und realisiert wurden. Das Erreichen der Vertiefung allein löst die Illusionen eines eigenständigen Ich nicht zwangsläufig.

Die Verwechslung von 'Samādhi' und 'Nirvāna' kann in der Praxis unvorteilhafte Folgen haben. In tieferen Stufen der Versenkung können Phänomene auftreten – wie z.B. Entgrenzungserlebnisse –, die von unbeschreiblichen Glücksgefühlen begleitet werden und von einer Gewissheit, "das Ziel erreicht zu haben". Von der Mehrzahl der spirituellen Lehrer werden diese Erlebnisse mit grosser Skepsis betrachtet. Denn es kann sich die Gefahr ergeben, dass sich eine Anhaftung an diese glückseligen Zustände ergibt, eine Verwechslung mit 'Nirvāna' mit der Folge von Abwegen vom eigentlichen Ziel.

'Satori' kann als japanisches Wort für 'Nirvāna' verstanden werden. Da der Zen-Buddhismus als Mahayana-Schule jedoch nicht das endgültige Verlöschen anstrebt, bedeutet 'grosses Satori' nicht 'Parinirvāna'. Es bezeichnet vielmehr die vollständige Realisation, der vorher mehrere kleinere Satori-Erlebnisse vorangehen können, welche von mehr oder weniger langer Dauer sein können (Stunden bis Monate), die sich aber wieder verlieren. Erst das 'grosse Satori' bedeutet den endgültigen Ego-Tod und bleibt stabil.

'Kensho' ist ein Begriff des Rinzai-Zen und bedeutet 'Selbstschauung'. Er wird zum Teil anstelle von 'Satori' benutzt, tendenziell als Beschreibung des Zustands, wenn ein Koan gelöst werden konnte.

Wie erwähnt werden die Begriffe nicht sauber getrennt und von verschiedenen Autoren/Autorinnen unterschiedlich benutzt. Aufgrund persönlicher Erfahrung muss ich sagen, dass die Unterscheidung in der Praxis von Kensho-Erfahrungen und den erwähnten Samādhi-Zuständen schwierig ist. Dass in der deutschen Übersetzung in beiden Fällen von 'Schauung' gesprochen wird, kann als Hinweis auf tatsächlich vorhandene Überschneidungen gewertet werden.

Leerheit von einem eigenständigen, aus sich selbst entstandenen Selbst bedeutet ebenfalls Leerheit von Dauer: Jede Erscheinung ist nicht von Dauer, sondern ist der Veränderung unterworfen. Nichts, was in der Welt erschienen ist, hört auf, Prozess zu sein, sondern verändert sich unaufhörlich. Ich habe bereits erwähnt, dass dies einfach für materielle Aspekte unserer Lebenswelt nachzuvollziehen ist und dass es schwierig ist, dies auch für die eigene Person zu akzeptieren. An dieser Stelle kann ergänzt werden, dass wir des weiteren dazu neigen, gedankliche Konstrukte zu formen, die den prozessualen Charakter einbüßen. Dies hat zur Folge, dass wir uns daran klammern und dabei den Blick für die Realität verlieren. So entgeht uns zum Beispiel, dass Glück und Unglück, Erfolg und Misserfolg, Gut und Böse, Reinheit und Schmutz etc. weit über die Begriffspaare hinausgehen, die sie darstellen. Wir streben nach Glück und Erfolg - in der Illusion, dass dies feste, unveränderliche Zustände sind. Und übersehen dabei, dass sie wie alles dem Wandel unterworfen sind. Dadurch unterliegen wir der fälschlichen Hoffnung, dass alles gut sein wird, wenn wir einmal Erfolg, Befriedigung, Freude oder ähnliches erreicht haben und – wenn wir sie erreicht haben – dass sie bleiben werden. Doch wir formen sie in unserem Bewusstsein, indem wir bestimmte Kriterien auf-

stellen, aufgrund denen definiert wird, was Glück und Erfolg ist. In Abhängigkeit davon werten wir, ob ein bestimmter Zustand gut ist oder schlecht, erfreulich oder unerfreulich. So nennen wir Glück und Erfolg gut und Unglück und Misserfolg schlecht. Aber diese Kriterien entstehen einzig und allein in unserem Bewusstsein.

"Wenn der Wind eine Blume abreißt und sie dann vor den Altar Buddhas oder Gottes weht, kennt er das Verdienst dieser Handlung nicht. Ebenso wenig die Blume" (Deshimaru, 1988, S. 108).

Im menschlichen Bewusstsein entstehen jedoch Begriffe, die zu unserer Realität werden. Sehr schön hat Hermann Hesse dies in seiner "Chinesischen Parabel" dargestellt:

"Ein alter Mann mit Namen Chunglang, das heißt "Meister Felsen", besaß ein kleines Gut in den Bergen. Eines Tages begab es sich, dass er eins von seinen Pferden verlor. Da kamen die Nachbarn, um ihm zu diesem Unglück ihr Beileid zu bezeigen.

Der Alte aber fragte: "Woher wollt ihr wissen, dass es ein Unglück ist?"

Und siehe da: einige Tage darauf kam das Pferd wieder und brachte ein ganzes Rudel Wildpferde mit. Wiederum erschienen die Nachbarn und wollten ihm zu diesem Glücksfall ihre Glückwünsche bringen.

Der Alte vom Berge aber versetzte: "Woher wollt ihr wissen, dass es ein Glücksfall ist?"

Seit nun so viele Pferde zur Verfügung standen, begann der Sohn des Alten eine Neigung zum Reiten zu fassen, und eines Tages brach er das Bein. Da kamen sie wieder, die Nachbarn, um ihr Beileid zum Ausdruck zu bringen.

Und abermals sprach der Alte zu ihnen: "Woher wollt ihr wissen, dass das ein Unglück ist?"

Im Jahr darauf erschien die Kommission der "Langen Latten" in den Bergen, um kräftige Männer für den Stiefeldienst des Kaisers und als Sänfenträger zu holen. Den Sohn des Alten, der noch immer seinen Beinschaden hatte, nahmen sie nicht.

Chunglang musste lächeln" (Hesse, 1983, S. 183).

Welche Geisteshaltung ermöglichte dem alten Chunglang diese Gelassenheit? Im Hannya Shingyō lautet die Antwort darauf "Mushotoku", was mit "absichtslosem Tun" übersetzt werden kann. Absicht gehört in die Welt der Erscheinungen, in die Welt eines Egos. Ego will hier verstanden werden als "Ich-Konstrukt" (Pfluger-Heist, 2002), nicht zu verwechseln mit dem "Ich" der westlichen Psychologie. Dieses Ego konstruiert sich selbst und die Welt. Es ist die Interpretanz (vgl. Kap. 2.1), die nicht erkennt, dass sie Interpretanz ist, sondern sich selbst und die (von ihm konstruierte) Welt als reale Gegebenheiten auffasst. Das Ego ist also sozusagen der Träger der Illusionen. In den Illusionen gefangen, fasst das Ego Absichten. Damit festigt es die Konstrukte seiner selbst und der Welt. Mushotoku gründet sich in der Überwindung der Konstrukte des Ego. Durch das Ablegen von Begrifflichkeiten lösen sich die Bewertungen von gut und schlecht. Dadurch verschwindet das Streben nach erwünschten Zuständen und das Vermeiden von unliebsamen Zuständen.. Absicht wird aufgegeben. Der aktuelle Zustand wird in seinem Sosein vollständig akzeptiert. Genau so wie akzeptiert wird, dass der Zustand im nächsten Augenblick wieder anders sein kann.

Mushotoku darf nicht verwechselt werden mit einer einfältigen Haltung des "Alles ist wunderbar, so wie es ist.", die zu einer dumpfen Passivität und Lethargie führt, wie dies in New Age-Kreisen missverstanden wird. Diese Haltung dient lediglich dazu, das Fehlen eigenen Engagements zu rechtfertigen. Das Beispiel von Thich Nhat Hanh, dem bereits zitierten vietnamesischen Zen-Meister zeigt, dass politisches Engagement sehr wohl mit einer Geisteshaltung von Mushotoku vereinbar ist.

Es ist meiner Meinung nach sinnvoll, die verschiedenen Ebenen und damit die verschiedenen Bereiche von Mushotoku zu unterscheiden.

Auf einer ontologischen Ebene haben wir gesehen, dass alles in Bewegung³² ist, alles sich in einem ständigen wechselseitig bedingten und bedingenden Prozess befindet. Dies zu erfassen und zu realisieren wird im Buddhismus in der Praxis der Meditation gesucht. Während der Meditation geht es folglich darum, jegliche Konzeptualisierung zu überwinden, da dies eine Funktion des Ego ist und das Ego – soeben auch erkannt als Konzept und in der buddhistischen Terminologie als Illusion be-

³² Vgl. auch das in der westlichen Kultur berühmte "panta rei" des Heraklit, welches ebenfalls in der Integrativen Therapie einen zentralen Stellenwert einnimmt (Petzold, 1993).

zeichnet – stärkt, statt es zu transzendieren. Mushotoku meint hier also jegliches Loslassen von Absicht – auch von der Absicht, Satori oder Nirvana zu erreichen. Denn dies sind ebenfalls mit Vorstellungen verbundene Begriffe, die überschritten werden sollen.

Im Alltag – auf einer pragmatischen, handlungsorientierten Ebene also – wäre es unsinnig, die Ich-Funktionen³³ abzulehnen: Wir brauchen, um im Alltag bestehen zu können, die Fähigkeiten des Konzeptualisierens, des Denkens, des Planens, des Wollens usw. Der Unterschied zur Identifikation mit diesen Funktionen besteht nun darin, dass sie als Funktionen erkannt werden, als wären es Werkzeuge, die aber wieder abgelegt werden können – zum Beispiel eben in der Meditation³⁴.

Das Realisieren der Leerheit erkennt einerseits, dass es nichts gibt, das (als sicherer Wert) erreicht werden kann. Dass es also sinnlos ist, sich emotional an bestimmte Ziele zu klammern. Ja, es ist nicht nur sinnlos, sondern auch leidverursachend, wenn wir emotional davon abhängen, ob wir diese Ziele erreicht haben oder nicht: An einem Tag ist das Ziel erreicht. Dann fühlen wir uns gut. Am nächsten Tag ist das Ziel nicht erreicht. Dann fühlen wir uns schlecht und leidend. In der Absichtslosigkeit von Mushotoku wird erkannt, was ist (Ziel erreicht oder nicht erreicht), dies wird akzeptiert und impliziert keine emotionale Reaktion.

Andererseits bedeutet Leerheit die Abwesenheit eines Ich, das anders ist als alles andere. Mit Hanh (1993) kann gesagt werden, dass ich aus Nicht-Ich-Elementen bestehe: eine prozessuale Verwobenheit mit dem Universum. Nur die Konzeptualisierung von und die Identifizierung mit einem abgetrennten Ich unterscheidet mich von einem Aussen. Dies erfassend lässt sich fragen, warum ich wichtiger sein soll als alles andere. Und es wird erkannt, dass ich genauso "Fleisch dieser Erde" bin, wie es Petzold (1993, 1996) mit Merleau-Ponty ausdrückt. Dies öffnet den Blick für die anderen, die nicht verschieden sind von mir, denen es nicht anders geht als mir. Mit dem offenen Blick kann sich das Herz öffnen für Mitgefühl mit meinen "Mitwesen" und meiner "Mitwelt". In diesem Sinn wird Mushotoku verwendet als Tun, ohne egoistische Absicht. Tatsächlich kann die Erfahrung gemacht werden, dass die meditative Praxis, sobald sie Leerheit als Ahnung aufkommen lässt, Mitgefühl hervorruft. Im Mahayana-Buddhismus hat in diesem Zusammenhang das oben erwähnte Bodhisattva-Ideal einen wichtigen Platz eingenommen. Es wird nicht versucht, für das eigene Wohl Nirvana zu erlangen, sondern an erster Stelle steht der Wunsch, alle anderen Wesen zur Befreiung vom Leiden zu verhelfen. Mushotoku richtig verstanden, ruft folglich zu Engagement auf.

Mushotoku bedeutet also, um es nochmals zusammenzufassen, *im Alltag* eine emotionale Unabhängigkeit von erwünschten oder unerwünschten Zuständen, *im Lebensentwurf* mitfühlendes Handeln und *in der Meditation* vollkommene Lösung jeglicher Absicht.

• Karma

Es wird Zeit, dass wir auf den Begriff Karma zu sprechen kommen, welcher mit dem Buddhismus in enge Verbindung gebracht wird. Allerdings ist das Denken von Ursache und Wirkung – gute Taten haben gute Wirkungen, schlechte Taten schlechte Wirkungen zur Folge – keine Erfindung Buddha Gautamas. Ebenso war der Glaube an die Reinkarnation, welche mit Karma meist in einem Atemzug genannt wird, bereits in vorbuddhistischen Zeiten etabliert. Da diese beiden Elemente "panasiatisch" verbreitet waren (Sokei-an, 1992), sah sich Buddha Gautama nicht veranlasst zu erörtern, ob es Reinkarnation gibt oder nicht, sondern konnte davon ausgehen, dass sie ins Weltbild seiner Zeitgenossen integriert war. Vielmehr ging es darum, glaubhaft zu erklären, wie Reinkarnation ohne Seelenwanderung möglich ist, da im buddhistischen System keine (ewige) Seele existiert.

Heute sieht die Situation anders aus. Im Kontext unserer von einer mechanistischen Wissenschaft geprägten Kultur kann nicht von einem Glauben ausgegangen werden, dass unsere Existenz mit dem Tod kein endgültiges Ende erfährt. Zwar gibt es verschiedene wissenschaftliche und pseudowissenschaftliche Versuche, dies zu beweisen. Doch ist mir kein schlüssiger Beweis für oder gegen die Reinkarnation bekannt. Wohl gibt es Untersuchungen mit Menschen, die behaupten, sich an frühere Existenzen zu erinnern. Und wohl konnten vereinzelt passende, tatsächlich gewesene Leben gefunden werden. Zum Teil erstaunten die Berichte mit einer Detailtreue, die übereinstimmten mit den vorgefundenen Tatsachen (z.B. Ricard & Thuan, 2001). Die Gegenbeweise liessen nicht auf

³³ Nun im Sinn der westliche Psychologie gebraucht: Das Ich als Selbst in actu (Petzold, 1993), nicht als blosses Ich-Konzept.

³⁴ Vgl. hierzu Kap. 1.8, wo diese Gedanken etwas konkretisiert werden in der Anwendung von Zazen in der Psychotherapie.

sich warten. So gab es eine amerikanische Untersuchung³⁵, in der Kinder Geschichten *frei erfinden* sollten über das Leben und den Tod eines fantasierten Menschen. Tatsächlich fanden sich Leben und Tod wirklicher Menschen, die mit diesen Geschichten übereinstimmten. Die übereinstimmende Detailtreue erschütterte z.T. sogar die Mütter jener Kinder. Als Gegenargument könnte angefügt werden, dass es sich hier vielleicht um unbewusste Erinnerungen jener Kinder handelte, die durch die freien Assoziationen der Studie aktiviert, aber nicht in persönlichen Zusammenhang gebracht wurden. Es gibt also diesbezüglich auf beiden Seiten überzeugende Argumente³⁶.

Die Erforschung von Nahtod-Erfahrungen (Knoblauch, 1999, Sogyal Rinpoche, 1998) kann nicht als Beweis eines Weiterlebens nach dem Tod herangezogen werden, schon nur deshalb nicht, weil die betreffenden Beichterstatter eben nicht starben bei ihrer Erfahrung, sondern wieder zurück ins Leben kamen. Die Ergebnisse dieser Forschungen lassen aber den Schluss zu, dass auch das Sterben stark vom individuellen und kulturellen Kontext abhängig ist. Der Sterbeprozess wird von Menschen in verschiedenen Kulturen unterschiedlich erlebt. Je nach Vorstellungen der Sterbenden äusserte sich deren Erfahrungen auch innerhalb einer Kultur anders. Es scheint, dass Sterben nicht einfach so ist, wie es ist, sondern ebenfalls einem Interpretationsprozess unterliegt.

Eine Weiterexistenz nach dem Tod kann nach unseren wissenschaftlichen Massstäben nicht eindeutig bewiesen werden. Wenn die buddhistische Lehre nicht darauf als einer der tragenden Säulen ruhen würde, könnte dies als Tatsache stehen gelassen werden. Aber es blieben nur Bruchstücke davon übrig, wenn die Reinkarnation weggelassen würde. Selbstverständlich sind die Aussagen darüber, wie in diesem Leben Leiden vermieden werden kann, auch ohne Reinkarnationsgedanken sehr erfolgreich anwendbar (vgl. z.B. Dalai Lama & Cutler, 1999). Dies ist sogar so stark der Fall, dass die Frage nach einer Reinkarnation bei vielen buddhistischen Lehrern und Lehrerinnen als vernachlässigbar angesehen wird. Doch wenn wir den Blick offen lassen, können wir uns fragen, warum wir uns denn überhaupt bemühen sollen, aus dem Rad der Wiedergeburten auszusteigen, wenn es eine solche gar nicht gibt. Es schiene mir zu einfach, diese Frage unter den Tisch fallen zu lassen.

In Ermangelung eines wissenschaftlichen Beweises kann mit Helg (2000) auf eine unsere Kultur übergreifende Sicht verwiesen werden. Unser aktuelles materialistisch-wissenschaftliches Weltbild ist menschheitsgeschichtlich sehr jung und gilt heute nur für die sogenannte westliche Welt – auch da verliert sie zunehmend an "AnhängerInnen". Das heisst, dass nur sehr wenige Menschen ein streng materialistisches Weltbild haben und in einer solchen (konstruierten) Welt leben. Soweit mir bekannt ist, gab und gibt es praktisch kein anderes Welterklärungssystem, in dem es nach dem Tod keine Weiterexistenz gibt. Praktisch überall sonst gab und gibt es in einer Form ein Jenseits³⁷.

Sind oder waren alle diese Milliarden Menschen einfach abergläubische Narren? Ist es ausserdem möglich, von den philosophischen Systemen, auf denen sich unsere Kultur gründet, den Teil der Jenseitsvorstellungen einfach abzuschneiden, ihn als Irrtum und für ungültig zu erklären?

Ich tendiere dazu, diese Fragen zu verneinen und mich quasi der Mehrheit anzuschliessen. Ich glaube nicht, dass sich die Myriaden Menschen, die viele Hochkulturen allesamt geirrt haben, sich täuschen liessen und naiverweise an eine Weiterexistenz geglaubt haben. Ich glaube nicht, dass wir sie alle eines besseren belehren können, nur weil unsere wissenschaftlichen Methoden ein "Leben

³⁵ Leider kann ich hier keine Quelle angeben, da ich den Bericht vor einiger Zeit im TV gesehen habe, ohne die entsprechende Studie schriftlich gelesen zu haben.

³⁶ Es ist auch im übrigen Wissenschaftsbetrieb durchaus gängig, dass widersprechende Positionen vertreten werden, für die jeweils überzeugende Argumente und Beweise geliefert werden. Die Seite, auf die sich ein Wissenschaftler schlägt, hängt letztlich stärker mit seinem Kontext, seinem Weltbild und seinen Überzeugungen zusammen als mit einer rein rationalen, objektiven Beweislage. So baut die Verhaltenstherapie auf einem Versuch von John B. Watson auf, der dem kleinen Albert eine Pelzphobie konditioniert hatte. Diese Studie gilt noch heute als Bestätigung der Wirksamkeit des Behaviorismus und wird nicht angezweifelt, obwohl diverse Replikationen den Befund nicht bestätigen konnten (Kriz, 1985). Selbstverständlich konnten zahlreiche andere Beweise für die Wirksamkeit der Verhaltenstherapie erbracht werden. Es geht hier lediglich um besagte Untersuchung von Watson. Andererseits sind parapsychologische Phänomene, wie z.B. das Ganzfeldexperiment, in dem es um telepathische Phänomene geht, in unzähligen Studien und Meta-Studien bestens belegt und ergaben hochsignifikante Resultate (Atkinson et al, 1990). Ebenso gut belegt sind Studien zur Telekinese (Bösch, 2002). Dennoch finden diese Ergebnisse keinen Eingang in den Mainstream der psychologischen Wissenschaft. Es spielen weniger wissenschaftlicher Faktoren eine Rolle als die Passung in ein bestehendes Überzeugungsgebilde, ob Beweise akzeptiert werden oder nicht.

³⁷ Wie mich mein Yoga-Lehrer, Robert Jordi, informierte, gab es in Indien lange Zeit einen Materialismus. Vertreter dieser philosophischen Richtung lehnten eine Ethik ab und proklamierten das Vergnügen.

nach dem Tod" nicht beweisen können. Und ich bin überzeugt, dass wir nicht der Weisheit letzter Schluss gefunden haben.

Aufgrund dieser Überlegungen, die wie ausgeführt sehr persönlich geprägt sind, gehe ich davon aus, dass es eine Weiterexistenz nach dem Tod gibt – immer mit dem Wissen, dass ich mich täuschen könnte (vgl. auch Fussnote 33)

Im Buddhismus gibt es fünf Welten, in die hinein ein Wesen geboren werden kann: Die Menschen-Welt, die Tier-Welt, die Geister-Welt, die Höllen-Welt und die Himmel-Welt. Je nachdem, wie ein Mensch gelebt hat, wird er wieder als Mensch, als Tier, als (Hunger)geist, als Höllenwesen, als Halbgott oder Gott wiedergeboren. Diesen Welten ist allen gemeinsam, dass das Leben in ihnen endlich ist – zum Glück der Höllenwesen, zum Leidwesen der Götter. Der Aufenthalt in einer Hölle oder einem Himmel ist jedoch von ungleich längerer Zeitdauer als für einen Menschen. So soll das Leben in der Abi-Hölle – der schlimmsten aller Höllen – ein Kalpa, d.h. ein Zeitalter dauern (Dogen, 2000). Die Dauer eines Kalpas wird in den Sutren mit einer Gleichnis widergegeben: An einem Felswürfel von je 100m Seitenlänge aus hartem Stein wischt alle 100 Jahre jemand mit einem Seidentuch entlang. Ein Kalpa dauert so lange, wie es dauert, bis der Felsen durch diese Behandlung verschwunden ist.

Sogyal Rinpoche (1998, vgl. auch Epstein, 1998) weist jedoch darauf hin, dass unsere menschliche Welt alle 5 Welten beinhaltet. Je nach Zustand fühlen und benehmen wir uns als Menschen, Tiere, Hungergeister, Höllenwesen oder Götter.

Wiedergeburt im buddhistischen Sinn ist das Wiedererscheinen in irgend einer Form nach dem Tod. Insofern lassen sich christliche Vorstellungen von Paradies, Fegefeuer und Hölle ebenso darunter fassen wie diejenigen des antiken Griechenland, des alten Ägypten oder schamanistische Kulturen. Aus diesem Grund habe ich oben die Verallgemeinerung von einem Jenseitsglauben jeglicher Form unternommen. Ein Unterschied – vor allem zu den jüdischen, christlichen und islamischen Vorstellungen – besteht jedoch darin, dass im Buddhismus jede dieser Welten als endlich angesehen wird. Es gibt keine ewigen Himmelsfreuden und keine ewigen Höllenqualen.

Die Frage lautet nun, wie sie bereits zu Zeiten Buddha Gautamas lautete, wie Reinkarnation erklärt werden kann, ohne auf eine ewige Seele zu rekurreren³⁸, wie dies in vielen anderen Vorstellungen – zumindest in den grossen Weltreligionen – der Fall ist.

In Kapitel 1.4 (Bedingte Entstehung) habe ich das Modell ausgeführt, nach welchem das Rad von Samsara, von der Leidenswelt, angetrieben wird. Diese lautet zusammengefasst:

Unwissenheit

↓

sankhara (Gestaltungen/Aktivitäten)

↓

viññāna (Bewusstsein)

↓

Leib

↓

Sinnesorgane

↓

Berührung der Sinnesbereiche

↓

Empfindungen

↓

Durst

↓

Anhaften

↓

Werden

³⁸ Ausdrücklich lehnt Buddha Gautama aber die Aussage ab, dass es kein ewiges Selbst gebe, dass nur dies Wahrheit, alles andere Unsinn sei. In der Überwindung solcher Meinungen (d.h. in der Überwindung jeglicher kognitiver Konzepte) liegt denn auch der Weg der Befreiung. Genauso lehnt er aber eben auch die Aussage ab, dass es ein ewiges Selbst gebe. Er muss folglich Wiedergeburt ohne ein solches herleiten.



Geburt



Alter und Tod

Tod bedeutet in diesem Kontext³⁹ der Zerfall des Körpers. Das heißt, dass in diesem Moment alle Elemente der Entstehungskette ab "Leib" wegfallen. Es bleiben Unwissenheit, Gestaltungen und Bewusstsein. Mit dem Tod vergehen sie nicht, sondern überleben diesen. Wie in Kapitel 1.4 erwähnt, wird hier "Bewusstsein" als "Wiedergeburtbewusstsein" verwendet. Aus der Unwissenheit entstehen Aktivitäten, Taten, die sich ansammeln und sich in *viññāna*⁴⁰ niederschlagen. *Viññāna* stellt also eine Ansammlung der begangenen und gedachten Aktivitäten dar, die sich in der Dynamik als Tendenzen oder Richtungen äussert. Sie stellt Affinität zu bestimmten Lebensumständen dar. Rein durch die gesammelten Erfahrungen und Aktivitäten gibt *viññāna* den Impuls in Richtung eines passenden Lebens.

Dies ist die Bedeutung von Karma: Ursache und Wirkung.

Die Ursachen sind die angesammelten Handlungen (sanskrit: Karma). Die Wirkung ist eine Intentionalität, eine Gerichtetheit zu affinen Lebensumständen. Sie wirkt sich während eines Lebens aus in Interessen, Passionen oder gar Süchten. Je mehr diesen Tendenzen nachgegangen wird, desto ausgeprägter werden sie.

Jemand beginnt sich zum Beispiel durch irgend eine Gegebenheit mit Briefmarken auseinander zu setzen. Es kann sein, dass er sich eines Abends mit einem Freund über Briefmarken unterhält. Dieser überredet ihn, ihn an eine Briefmarkenausstellung zu begleiten. Dort lernt er erste Details über die Philatelie kennen, ist vielleicht fasziniert durch die Vielfalt von Briefmarken. Am Abend zuvor lachte er noch darüber, dass Leute bereit sind, für bestimmte Briefmarken Unsummen auszugeben. Nun beginnt er zu verstehen, dass es eine Herausforderung sein kann, von einer Ausgabe ein Stück zu besitzen, die eigentlich bei der Herstellung ein Fehldruck war, so dass es nur einige Dutzend dieser spezifischen Marken gibt. Er beginnt zu verstehen, worauf es ankommt. Aber vielleicht vergisst er diese Ausstellung wieder fast, bis er einige Wochen später per Zufall in einem Zeitungsinserat liest, dass jemand seine Briefmarkensammlung auflösen will und nun verkauft. Er beschliesst, die Sammlung anzusehen. Und so weiter. Er beginnt, sich intensiv in die Philatelie einzuarbeiten: Vor ihm tut sich eine faszinierende Welt auf, in die hinein er taucht. Sein Interesse wird zur Passion. Bald besitzt er eine grosse Sammlung, hat andere Philatelisten kennengelernt, hat Freunde aus der "Szene". Vielleicht findet er sogar eine Partnerin, die seine Leidenschaft teilt. Möglicherweise packt ihn die Leidenschaft so stark, dass er – weitere Faktoren seiner Lebensumstände spielen ebenfalls begünstigend mit – beschliesst, aus seinem Hobby einen Beruf zu machen und einen Philatelie-Laden zu eröffnen. Bald ist sein Leben ausgefüllt von Briefmarken. Unser Protagonist könnte sich ein Leben ohne Briefmarken nicht mehr vorstellen.

Dies ist ein einfaches, neutrales⁴¹ Beispiel, was mit der Anhäufung von Karma gemeint ist. Selbstverständlich gibt es in den meisten Leben nicht nur einen Inhalt, sondern viele verschiedene Interessen, Liebhabereien, Leidenschaften bis zu Abhängigkeiten.

Bei dem Beispiel ist u.a. deutlich geworden, dass die Frage des Schicksals im Buddhismus nicht durch höhere Mächte beantwortet wird. Es werden des weiteren weder nur interne noch nur externe Faktoren beigezogen. Sondern aus deren Interaktion entsteht eine komplexe Dynamik, die sich eben sowohl intern auch als extern *auswirkt*. Extern, um bei unserem Beispiel zu bleiben, hat sich eine riesige Sammlung an Briefmarken ergeben. Freundschaften (oder auch Rivalitäten) haben sich entwickelt. Unser Protagonist wird als "der Mann vom Briefmarkenladen" identifiziert. Er lebt in dem

³⁹ Mit Sokei-an (1992) können verschiedene Arten von Tod genannt werden:

- Tod des Körpers

- periodischer Tod: "Ich hatte Kunst studiert, dann bin ich als Künstler gestorben und bin ein Mönch geworden, und dann habe ich hier [in Amerika] nochmals ein neues Leben begründet" (Sokei-an, 1992, S. 274).

- momentaner Tod: "Man denkt und stirbt in einem Gedanken. Man denkt über den Monismus, Pluralismus, Buddhismus nach und in jedem Moment stirbt man in diesen Gedanken" (op. cit., S. 274f).

⁴⁰ Da ich die Übersetzung "Bewusstsein" sehr unglücklich finde, verwende ich mangels eines besseren deutschen Begriffs in der Folge den Sanskrit Begriff.

⁴¹ Leider wird in der Literatur Karma oft durch wertende Beispiele dargestellt.

Haus, in dem sich unten der Laden befindet. Und so weiter. Intern hat die intensive Auseinandersetzung ebenfalls Spuren hinterlassen. Seine Leidenschaft für die Philatelie habe ich bereits genannt. Er selbst identifiziert sich als Briefmarkenladenbesitzer, ist mit *Leib und Seele* Philatelist, seine Träume drücken aus, dass seine Beschäftigung mit Briefmarken ihn auch unbewusst durchdringt.

Karma wirkt sich nach buddhistischer Philosophie vom aktuellen Leben ins nächste Leben weiter. Wenn beim Tod "der Körper zerfällt", wie es Buddha Gautama ausdrückt, bleibt wie oben ausgeführt *viññāna* mit seiner Intentionalität bestehen. Es sucht sich – nicht magisch, sondern eben rein durch die Anziehung durch Affinität – sozusagen einen passenden Leib, in dem es sich verwirklichen kann. Da die Wirkkräfte sich so tief eingegraben haben, reichen sie weit über das (Alltags)bewusstsein hinaus. Obwohl dies von Vorteil sein könne, reicht es nach Grimm (1957) nicht aus, wenn man sich nach einem "sündigen" Leben eine gute und reine Wiedergeburt wünscht. Denn beim Tod erlischt das Bewusstsein (nun nicht *viññāna* als Wiedergeburtbewusstsein, sondern das Alltagsbewusstsein) und die beschriebene Dynamik entfaltet sich⁴².

"Da nun begab sich der Koliyer Punno, ein Kuhlehrling, und Seniyo der Unbekleidete, ein Hundelehrling, dorthin wo der Erhabene weilte. Dort angelangt begrüßte der Koliyer Punno, der Kuhlehrling, den Erhabenen ehrerbietig und setzte sich seitwärts nieder; während Seniyo der Unbekleidete, der Hundelehrling, mit dem Erhabenen höflichen Gruß und freundliche, denkwürdige Worte wechselte und sich dann wie ein Hund eingerollt seitwärts hinsetzte.

Seitwärts sitzend sprach nun der Koliyer Punno, der Kuhlehrling, zum Erhabenen also:

'Dieser Unbekleidete, o Herr, Seniyo der Hundelehrling, übt schwere Buße: auf die Erde geworfene Nahrung nimmt er zu sich. Er hat das Hundegelübde lange Zeit hindurch befolgt und bewahrt: wohin wird er gelangen, was darf er erwarten?'

'Genug, Punno, lass' es gut sein, frage mich das nicht!'

Und zum zweitenmal, und zum drittenmal sprach der Koliyer Punno, der Kuhlehrling, zum Erhabenen also:

'Dieser Unbekleidete, o Herr, Seniyo der Hundelehrling, übt schwere Buße: auf die Erde geworfene Nahrung nimmt er zu sich. Er hat das Hundegelübde lange Zeit hindurch befolgt und bewahrt: wohin wird er gelangen, was darf er erwarten?'

'Wohlan denn, Punno, du gibst mir nicht nach: genug, Punno, lass' es gut sein, frage mich das nicht; so will ich dir nun Rede steh'n. Da verwirklicht, Punno, einer das Hundegelübde, kommt ihm ganz und gar nach, verwirklicht die Hundegewohnheit, kommt ihr ganz und gar nach, verwirklicht das Hundegemüt, kommt ihm ganz und gar nach, verwirklicht das Hundegehaben, kommt ihm ganz und gar nach. Und hat er das Hundegelübde verwirklicht, ist ihm ganz und gar nachgekommen, hat er die Hundegewohnheit verwirklicht, ist ihr ganz und gar nachgekommen, hat er das Hundegemüt verwirklicht, ist ihm ganz und gar nachgekommen, hat er das Hundegehaben verwirklicht, ist ihm ganz und gar nachgekommen, so gelangt er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, unter Hunden wieder zum Dasein. Wenn er aber die Meinung hegt: 'Durch diese Übungen oder Gelübde, Kasteiung oder Entsagung, werd' ich ein Gott werden oder ein Göttlicher!', so ist es eine falsche Meinung. Und seine falsche Meinung, sag' ich, Punno, lässt ihn nach der einen oder nach der anderen Seite gelangen: in höllische Welt oder in tierischen Schoß. So führt also, Punno, das Hundegelübde, wenn es gelingt, zu den Hunden hin, und wenn es misslingt, in höllische Welt.'

Auf diese Worte brach Seniyo der Unbekleidete, der Hundelehrling, in Wehklagen und Tränen aus. Und der Erhabene sprach nun zum Koliyer Punno, dem Kuhlehrling, also:

'Du hast mir ja, Punno, nicht nachgeben wollen: genug, Punno, lass' es gut sein, frage mich das nicht!'

'Nicht klage ich, o Herr, weil der Erhabene solches über mich ausgesagt hat, sondern weil ich, o Herr, dieses Hundegelübde lange Zeit hindurch befolgt und bewahrt habe! - Dieser Koliyer Punno, o Herr, der Kuhlehrling, hat das Kuhgelübde lange Zeit hindurch befolgt und bewahrt: wohin wird er gelangen, was darf er erwarten?'

'Genug, Seniyo, lass' es gut sein, frage mich das nicht!'

⁴² Aus diesem Grund hat es aus buddhistischer Perspektive keinen Sinn, negative Emotionen und Impulse zu abzuspalten und zu verdrängen. Denn sie werden damit bloss in tiefere – eben unbewusste – Schichten verdrängt. Erst eine aktive Auseinandersetzung ermöglicht die Auflösung destruktiver Tendenzen.

Und zum zweitenmal, und zum drittenmal sprach Seniyo der Unbekleidete, der Hundelehrling, zum Erhabenen also:

'Dieser Koliyer Punno, o Herr, der Kuhlehrling, hat das Kuhgelübde lange Zeit hindurch befolgt und bewahrt: wohin wird er gelangen, was darf er erwarten?'

'Wohlan denn, Seniyo, du gibst mir nicht nach: genug, Seniyo, lass' es gut sein, frage mich das nicht; so will ich dir nun Rede steh'n. Da verwirklicht, Seniyo, einer das Kuhgelübde, kommt ihm ganz und gar nach, verwirklicht die Kuhgewohnheit, kommt ihr ganz und gar nach, verwirklicht das Kuhgemüt, kommt ihm ganz und gar nach, verwirklicht das Kuhgehaben, kommt ihm ganz und gar nach. Und hat er das Kuhgelübde verwirklicht, ist ihm ganz und gar nachgekommen, hat er die Kuhgewohnheit verwirklicht, ist ihr ganz und gar nachgekommen, hat er das Kuhgemüt verwirklicht, ist ihm ganz und gar nachgekommen, hat er das Kuhgehaben verwirklicht, ist ihm ganz und gar nachgekommen, so gelangt er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, unter Kühen wieder zum Dasein. Wenn er aber die Meinung hegt: 'Durch diese Übungen oder Gelübde, Kasteiung oder Entsagung werd' ich ein Gott werden oder ein Göttlicher!', so ist es eine falsche Meinung. Und seine falsche Meinung, sag' ich, Seniyo, lässt ihn nach der einen oder nach der anderen Seite gelangen: in höllische Welt oder in tierischen Schoß. So führt also, Seniyo, das Kuhgelübde, wenn es gelingt, zu den Kühen hin, und wenn es misslingt, in höllische Welt'" (Majj. Nik. 57).

Dieses Beispiel zeigt auf anschauliche Weise, was mit Affinität gemeint ist. Das Misslingen meint hier, dass ein Gelübde gebrochen wird – offenbar egal wie unsinnig das Gelübde gewesen ist -, was als Folge die Wiedergeburt in einer Höllenwelt nach sich zieht.

Wenn von Karma geredet wird, wird oft eine ausgleichende Gerechtigkeit impliziert. "Gute Taten" haben "gute Folgen" und "schlechte Taten" haben "schlechte Folgen". Buddha Gautama spricht von heilsamem, resp. unheilsamem Wirken, das "ausgeübt, gepflegt und häufig betrieben" (Ang. Nik. 8.40) zu entsprechenden Wirkungen führt. So werde zum Beispiel jemand, der tötet und grausam ist, eine leidvolle Wiedergeburt erleben und/oder kurzlebig sein. Jemand, der quält, werde mit Krankheiten befallen sein. Wer neidisch ist, werde wenig vermögend und wenig fähig sein. Wer geizig ist, werde arm sein usw. (Majj. Nik. 135).

Die Begründung dieser karmischen Fährten liegt ebenfalls in der Affinität: Ein Mörder, als ein Lebensverkürzer, hat eine Affinität zu verkürztem Leben, ein Leiderzeuger zu Leid. Neid als Gefühl, weniger zu können und/oder weniger zu haben als andere, führt zu einer entsprechend wenig vermögendem Reinkarnation (Grimm, 1957).

Im gleichen Sinn ist auch der Wechsel des Geschlechts möglich. In Erzählungen über verschiedene Jünger des Buddha wird von einem Wechsel des Geschlechts berichtet, der im Zusammenhang mit Angezogenheit vom anderen Geschlecht steht (Nyanaponika & Hecker, 2000).

Es ist klar, dass die Darstellung der karmischen Wirkkräfte stets reduziert und vereinfacht ausfallen muss, da das Leben ungleich reicher und vielfältiger ist. Es gibt kaum je ein Leben, das von nur gutem oder nur schlechtem Karma geprägt ist. Wichtig in unserem Zusammenhang sind zwei Dinge:

Erstens gibt es aus dem Kreislauf von Reinkarnationen – ob diese nun durch "gutes" oder "schlechtes" Karma beeinflusst werden – keinen Ausweg. Dies gilt, solange man sich auf der Ebene der Erscheinungen bewegt und man sich mit den jeweiligen Situationen und Reinkarnationen identifiziert. Erst die buddhistische Erkenntnis von der Entstehung des Lebenskreislaufs ermöglichte eine Disidentifikation mit den Erscheinungen, die diese transzendiert. Neben dem intellektuellen Verständnis – ich ging darauf im Kapitel 1.3.4 (Der achtfache Pfad zur Leidensvernichtung) ein – hat die Meditation einen entscheidenden Einfluss. In den meisten bedeutenden buddhistischen Richtungen spielen deshalb verschiedene meditative Techniken eine zentrale Rolle. Diese sollen es ermöglichen, die Erkenntnis zu durchdringen und sich davon durchdringen zu lassen⁴³.

⁴³ Durch die vollständige Realisation kann Karma vollständig durchschnitten werden, auch bei Menschen, die Taten begangen, die eine Wiedergeburt in einer Höllenwelt zur Folge hätten. So wird von Angulimāla berichtet, der ein Massenmörder war und schliesslich von Buddha in den Sangha als Mönch aufgenommen wurde (Nyanaponika & Hecker, 2000). Er erreichte nach kurzer Zeit die Arahatschaft, d.h. er erlangte das völlige Erwachen. Die einzige Folge seiner schlechten Taten, die er zu erleiden hatte, war, dass einige Menschen, die durch Angulimāla Angehörige verloren hatten, sich an ihm rächten und ihn umbrachten. Der Buddha sagte zu dem Sterbenden: "Halt es aus, Brahmane! Halt es aus, Brahmane! Du erfährst hier und jetzt die Vergeltung für Taten, für die du in der Hölle viele Jahre, viele Jahrhunderte, viele Jahrtausende

Zweitens beinhaltet das Modell von Karma den Aspekt der Selbstverantwortung. Er wird gelegentlich mit den Aussagen pervertiert, dass Menschen, die leiden, eben selbst Schuld seien. Im Zusammenhang mit Psychotherapie ist aber wichtiger, dass psychisches Leiden auch wieder geheilt werden kann. Leiden wird nicht – wie etwa im christlichen Kontext – als Sühne von Schuld verstanden, sondern als Folge unheilsamen Verhaltens. Das bedeutet, wenn verstanden worden ist, welches Verhalten⁴⁴ unheilsam ist, kann dieses zugunsten von heilsamem Verhalten aufgegeben werden, resp. weiteres heilsames Verhalten ausgeübt werden. Dies ergibt eine dynamische Sicht auf Krankheit. Ein bekannter buddhistischer Spruch lautet sinngemäss: "Die Gedanken und Taten der Vergangenheit sind die Quellen des Lebens von heute. Die Gedanken und Taten von heute sind die Samen für das zukünftige Leben." Wenn es dem Patienten gelingt, wieder "Meister" über sein Leben zu werden, also wieder Souveränität (Petzold) zu erlangen, kann er aktiv um Gesundheit ringen. Wenn die Patientin einsieht, dass sie *nicht nur* Opfer – widriger Umstände, eines unberechenbaren Gottes oder Schicksals – ist, sondern ihre Krankheit *auch* als Herausforderung begreift, in der sie wirksam werden kann, bekommt sie die Kraft und Möglichkeit, Wege zur Gesundung zu suchen und zu gehen.

- **Methoden des Buddhismus und buddhistisch beeinflusste Therapiemethoden**

Wie folgendes Zitat, welches von den meisten buddhistischen Richtungen als Referenz genommen wird, zeigt, war bereits Buddha Gautama ein Verfechter der Methodenvielfalt in der Meditation:

"Wenn, ihr Mönche, ein Mönch auch nur für einen Augenblick die erste, zweite, dritte oder vierte Vertiefung entfaltet, ein solcher Mönch, sagt man, vertieft sich nicht vergebens, er folgt der Satzung des Meisters, handelt seiner Weisung gemäß und nicht verzehrt er unwürdig die Almosenspeise des Landes. Was soll man da erst von jenen sagen, die dies häufig üben?

Oder er entfaltet die in Güte, Mitleid, Mitfreude oder Gleichmut bestehende Gemütserlösung.

Oder er verweilt in Betrachtung des Körpers, der Gefühle, des Bewusstseinszustandes, der Geistobjekte, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Kummers.

Oder er erzeugt in sich den Willen, strebt danach, setzt seine Willenskraft ein, treibt seinen Geist an und kämpft, um die nicht aufgestiegenen üblen, unheilsamen Dinge nicht aufsteigen zu lassen, die aufgestiegenen üblen, unheilsamen Dinge zu überwinden, die nicht aufgestiegenen heilsamen Dinge aufsteigen zu lassen, die aufgestiegenen heilsamen Dinge zu festigen, nicht schwinden zu lassen, sondern sie zu Wachstum und voller Entfaltung zu bringen.

Oder er entfaltet die in Sammlung der Absicht, in Sammlung der Willenskraft, in Sammlung des Geistes, in Sammlung der Forschungskraft bestehende und von Anstrengung und Willensentschluss begleitete Machtfahrte.

Oder er entfaltet die geistigen Fähigkeiten, nämlich: Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Sammlung, Weisheit.

Oder er entfaltet die geistigen Kräfte, nämlich: Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit.

Oder er entfaltet die Erleuchtungsglieder, nämlich: Achtsamkeit, Wirklichkeitsergründung, Willenskraft, Verzückung, Ruhe, Sammlung und Gleichmut.

Oder er entfaltet rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Tun, rechten Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.

hättest büssen müssen" (op. cit. S. 346). Da er aber ein Arahat, ein Heiliger geworden war, ging er nach seinem Tod in Nirvāna ein. Sein viññāna hakte bei keinem neuen Leib ein, er erlosch vollständig.

⁴⁴ Im weitesten Sinn des Wortes: Handlungen, Sprache, Gedanken.

Oder am eigenen Körper Formen wahrnehmend, sieht er nach außen hin begrenzte Formen, schöne oder hässliche; und diese überwindend, ist er sich dessen bewusst, dass er dies weiß und kennt; oder am eigenen Körper Formen wahrnehmend, sieht er nach außen hin unbegrenzte Formen, schöne und hässliche; oder am eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, sieht er nach außen in begrenzte oder unbegrenzte Formen, schöne und hässliche; oder am eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, sieht er nach außen hin blaue Formen, von blauer Farbe, blauem Aussehen, blauem Glanz; oder er sieht gelbe Formen ... rote Formen ... weiße Formen, von weißer Farbe, weißem Aussehen, weißem Glanz; und, diese überwindend, ist er sich dessen bewusst, dass er dies weiß und kennt.

Oder: Formhaft sieht er Formen; oder beim eigenen Körper keine Formen wahrnehmend, sieht er nach außen hin Formen; oder er ist zur Wahrnehmung des Schönen geneigt; oder durch völlige Überwindung der Körperlichkeitswahrnehmungen, das Schwinden der (körperlichen) Reaktionswahrnehmungen und die Nichtbeachtung der Vielheitswahrnehmungen gewinnt er, in der Vorstellung 'Unendlich ist der Raum', das Gebiet der Raumunendlichkeit; oder durch völlige Überwindung des Gebietes der Raumunendlichkeit gewinnt er, in der Vorstellung 'Unendlich ist das Bewusstsein', das Gebiet der Bewusstseinsunendlichkeit; oder durch völlige Überwindung des Gebietes der Bewusstseinsunendlichkeit gewinnt er, in der Vorstellung 'Nichts ist da', das Nichtsheitgebiet; oder durch völlige Überwindung des Nichtsheitgebietes gewinnt er das Gebiet der 'Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung'; oder durch die völlige Überwindung des Gebiets der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung gewinnt er die Aufhebung von Wahrnehmung und Gefühl.

Oder er entfaltet das Erdkasina, Wasserkasina, Feuerkasina, Windkasina, Blaukasina, Gelbkasina, Rotkasina, Weisskasina, Raumkasina, Bewusstseinskasina.

Oder er entfaltet die Vorstellung der Widerlichkeit, des Todes, des Ekelhaften bei der Nahrung, der Reizlosigkeit des ganzen Daseins, der Vergänglichkeit, des Leidens beim Vergänglichen, der Ichlosigkeit beim Leiden, der Überwindung, der Loslösung, der Erlöschung.

Oder er entfaltet die Vorstellung der Vergänglichkeit, der Ichlosigkeit, des Todes, des Ekelhaften bei der Nahrung, der Reizlosigkeit des ganzen Daseins, der Leichenknochen, einer von Würmern bedeckten Leiche, einer blau-verfärbten Leiche, einer durchlöcherten Leiche, einer aufgedunsenen Leiche.

Oder er entfaltet die Betrachtung über den Erwachten, die Lehre, die Mönchsgemeinde, die Sittlichkeit, die Freigebigkeit, die Himmelswesen, Ein- und Ausatmung, den Tod, den Körper, den Frieden.

Oder er entfaltet die mit der ersten, zweiten, dritten oder vierten Vertiefung verbundenen Fähigkeiten und Kräfte, nämlich Vertrauen, Willenskraft, Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit.

Oder er entfaltet die mit Güte, Mitleid, Mitfreude oder Gleichmut verbundenen Fähigkeiten und Kräfte.

Wenn ein Mönch in solcher Weise auch nur für einen Augenblick übt, so sagt man von ihm, dass er sich nicht vergebens vertieft, dass er der Satzung des Meisters folgt, seiner Weisung gemäß handelt und nicht unwürdig die Almosenspeise des Landes verzehrt. Was soll man da erst von jenen sagen, die dies häufig üben?" (Ang. Nik. I.35)

Buddha Gautama verwendete in seiner Lehrtätigkeit je nach Situation seiner Schüler und Schülerinnen spezifische Meditationsformen. Die buddhistischen Schulen übernahmen diese Meditationsformen. Zum Teil werden sie bis heute in exakt derselben Form praktiziert. Andere Formen wurden aus den urbuddhistischen Vorgaben abgeleitet und neu entwickelt. Buddha Gautamas Offenheit für die verschiedenen Meditationsformen mag ein Faktor sein, dass es zwar zwischen den Schulen Rivalitäten gegeben hat und gibt, dass aber grundsätzlich eine gegenseitige Toleranz besteht.

Verfechtern einer puristischen Überzeugung, dass es nur eine wirksame Meditationsform gibt, kann das zitierte Sutra einen Anstoss geben, diese Haltung zu überdenken. Es ist meiner Ansicht nach zu begrüßen, von der Methodenvielfalt zu profitieren. Gleichzeitig sollte klar sein, dass ein konsumatorisches "Meditationsjumping" nirgends hinführt. Nur eine kontinuierliche Praxis kann wirklich in

die Tiefe führen und tiefgreifende Wirkungen zeitigen. Aber das Festhalten an der immer genau gleichen Form kann Stagnation bedeuten. Ein situationsspezifischer Einsatz berücksichtigt die Vielfalt des Lebens. Ausserdem kann in der Kontinuität Varianz enthalten sein. So kennen die meisten meditativen Schulen innerhalb ihrer Formen Unterformen für AnfängerInnen oder Fortgeschrittene. Sie sind sozusagen prozessorientiert. So werden z.B. am Anfang eher die konzentrativen Kompetenzen geschult, um eine Stabilität eines meditativen Zustands zu gewähren. Später treten zu den "tiefenden" die "Einsichtsaspekte" hinzu: Arbeit an Samadhi und an Satori in dynamischer Wechselwirkung (vgl. z.B. Hayward, 1996, Coupey, 2001, Deshimaru, 1982, 1988, 1991, Aitken, 1997, Hanh, 1993, Suzuki, 1990, Scholz, 1996, Studer, 1998).

Eine Form, die zu den meditativen Methoden gezählt werden kann, bilden die sogenannten Koans, eine Erfindung des chinesischen Chan-Buddhismus. Die wörtliche Übersetzung lautet "Öffentliche Angelegenheit". Bekannte Koans lauten etwa "Was ist Dein ursprüngliches Antlitz vor der Geburt Deiner Eltern?", "Was ist der Klang einer klatschenden Hand?" oder "Warum zog Bodhidharma in den Westen?". In den Koans werden ursprünglich ganz kurze Episoden von Zen-Meistern und ihren Schülern erzählt, die deren Verwirklichung deutlich machen sollen. Diese Anekdoten wurden öffentlich gemacht, indem sie von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Da sie das Denken transzendieren (im Sinne Wilbers, 1996: einschliessen und überschreiten), sind sie nicht mit Logik lösbar. Der Zen-Schüler erhält die Aufgabe, so lange mit dem Koan zu meditieren, es wie eine heisse Kugel zu verschlucken, die er weder verdauen noch ausspucken kann (Wumen, 1999), bis er "zur Wahrheit erwacht" (Hakuin, 1997).

Durch den Nachvollzug der Anekdoten wird es der Adeptin ermöglicht, die Verwirklichung der alten Meister nachzuvollziehen. Geschieht dies, begegnet die Adeptin jenem Meister selbst und kann dessen Barthaare auszupfen, wie es Hakuin (1997) ausdrückt, ja, sie selbst wird der Meister.

Eine weitere Methode ist die Sutrenrezitation oder Anrufungen. Letztere spielen vor allem in der (japanischen) Tendai-Schule oder im (ebenfalls japanischen) "Buddhismus des Reinen Landes" eine wichtige Rolle. Es wird z.B. Kannon, Bodhisattva des allumfassenden Mitgeföhls, angerufen.

Bodhidharma, der 28. Patriarch nach Buddha und der 1. Chan Patriarch in China, soll der indischen Kriegerkaste angehört haben. Er soll neben Buddhismus und Chan (dt. Meditation) die Kampfkunst mitgebracht haben. Historisch belegt ist jedenfalls, dass er sich im Shaolin-Kloster niedergelassen hat (Dumoulin, 1986), welches heute noch berühmt ist für seine Kung Fu-Schule. Er schuf damit eine Integration von spiritueller und körperlicher Schulung.

Schliesslich kann als Methode des Buddhismus noch die (körperliche) Arbeit genannt werden. Buddha Gautama selbst lehnte Arbeit für Mönche aufs entschiedenste ab, da durch Arbeit Anhaften entstehen könnte: an den Erfolg der Arbeit, an die Werkzeuge, an das Land, das bebaut wird etc. Die Chan- und später die Zen-Schule stellten jedoch die Arbeit an eine zentrale Stelle der Praxis. So wurden die Zen-Klöster zu Selbstversorgern, in denen die tägliche Arbeit einen wichtigen Platz einnahm. Der Ausspruch "Ein Tag ohne Arbeit ist ein Tag ohne Essen." wurde prägend und ist ein gutes Beispiel für die Kompromisslosigkeit des Zen. Neben dem meditativen Element der Achtsamkeit und dem Einbezug des Körpers schafft das Bearbeiten der Erde einen tiefen Bezug zum Boden und veranschaulicht konkret das Werden, die abhängige Entstehung alles Seienden und das Vergehen. Es wird erlebt, wie sich die Elemente Erde, Luft, Wasser und Feuer (Sonnenlicht, Wärme) mit tätigem Zutun der Mönche vereinen und wie daraus Leben spriesst, von welchem sich wiederum die Mönche ernähren. Die Mönche erfahren sich als aus der Welt geschöpfte Wesen, verbundenes und verflechtes Fleisch der Welt (Merleau-Ponty, in Petzold, 1993), ein vorübergehendes Aufleben, in die es wieder versinken wird, wie alles wieder in dem nicht endenden Kreislauf eingeht.

Es gibt heute viele vom Buddhismus beeinflusste Therapiemethoden. Die im buddhistischen Kulturkreis entwickelten Methoden, wie z.B. Shiatsu oder Reiki, basieren auf der Arbeit mit Ch'i (jap.: Ki), welches selbst wiederum auf den chinesischen Taoismus zurückgeht. Chi ist die Lebensenergie, die alles durchströmt, jedoch blockiert sein kann. In der therapeutischen Arbeit wird demnach der Fluss wieder hergestellt. Gesundheit wird verstanden als das freie Fliessen von Ch'i. Im sog. Zen-Shiatsu werden Elemente des Zen hinzugezogen: die meditative Haltung der nichtauswählenden, nichtwertenden Achtsamkeit und des absichtslosen Tuns.

Von Westlern entwickelte Therapiemethoden, die vom Buddhismus beeinflusst wurden, gibt es Legionen. Allerdings werden die Einflüsse nicht explizit genannt und sind z.T. nicht auf Anhieb offensichtlich. So geht das Autogene Training auf indische Entspannungstechniken zurück. Techniken, die im Katathymen Bilderleben (Leunert, 1988) angewandt werden, finden sich in buddhistischen Meditationsformen frappant ähnlich wieder, ohne dass auf diese Quellen verwiesen wird.

Dass auch die Gestalttherapie und dadurch die Integrative Therapie auch buddhistische Quellen hat, ist andererseits hinlänglich bekannt. Perls Satz "Loose your mind and come to your senses." (in Petzold, 1993) weist deutlich darauf hin.

Es ist nicht Thema dieser Arbeit und würde zu weit führen, die Einflüsse des Buddhismus auf unsere Therapiemethoden zu untersuchen. Deshalb sollen diese paar Hinweise genügen, um zu zeigen, wie verschränkt unser Denken mit östlichen Philosophien ist – die Globalität des Denkens auch hier also.

Ich werde im nächsten Kapitel einige Überlegungen zu spezifischen Anwendungen von meditativen Methoden in der Therapie aufzeigen.

• **Buddhismus und Psychotherapie**

Wie in dem bisher geschriebenen deutlich geworden ist, weisen Buddhismus und Psychologie, resp. Psychotherapie in meinem Verständnis viele Parallelen und Gemeinsamkeiten auf. Am eindrücklichsten zeigte sich dies für mich, als ich die Beschreibung des Wahrnehmungsprozesses las (Grimm, 1957, vgl. Kap. 1.2). Aber es lassen sich eine Vielzahl weitere Themen finden, die an moderne psychologische Konzepte erinnern, z.B. Handlungstheorien, Motivationstheorien, Persönlichkeitstheorien etc.

Mit der Psychotherapie hat der Buddhismus die grundlegende Gemeinsamkeit, dass Leiden als solches erkannt wird und Methoden gesucht werden, dieses Leiden zu überwinden.

Umso erstaunlicher ist die offenbare Unversöhnlichkeit, mit der sich die beiden "Lager" gegenüberstehen. In buddhistischen Kreisen hält man wenig von psychologischen und psychotherapeutischen Fragestellungen. Es scheint auch wenig Interesse daran zu existieren⁴⁵.

Andererseits hat in der Psychologie – vor allem in der akademischen Psychologie⁴⁶ – alles, was mit Religion und Spiritualität zu tun hat, einen anrühigen Charakter. Sich als gläubiger oder spiritueller Mensch zu outen (wie der Chefarzt der Externen psychiatrischen Diensten Baselland, Jakob Bösch, in einem Vorwort einer Weiterbildungsbroschüre), kann dem Ansehen derart schaden, dass die Karriere gefährdet ist. (J. Bösch wurde die Professur verweigert.) Wie im letzten Kapitel erwähnt, sind in der Praxis trotzdem buddhistische Elemente in psychotherapeutische Schulen eingeflossen. Die Tatsache der Anrühigkeit mag dazu beigetragen haben, dass die buddhistischen Einflüsse nicht explizit gemacht wurden.

Die Gründe für eine Ablehnung von Religion und Spiritualität in der Psychologie mögen vielfältig sein. Ein wichtiger Faktor ist meines Erachtens der Versuch der Psychologie, sich an den Naturwissenschaften zu orientieren, um als Wissenschaft Anerkennung zu finden⁴⁷. Von den grossen psychotherapeutischen Schulen trifft dies in erster Linie für die Psychoanalyse und die Verhaltenstherapie zu. Die anthropologische Position der Psychoanalyse orientiert sich an der Medizin. Diejenige der Verhaltenstherapie ist kaum reflektiert, orientiert sich aber tendenziell an mechanistischen Modellen der Naturwissenschaften. Ironischerweise befindet sich die Wissenschaft, die paradigmatisch die Führungsposition von der Philosophie übernommen hat, die Physik, an einem ganz anderen Ort, als der mechanischen Physik, an der sich Psychologie und Medizin orientieren (Fischer, 2002, Bagott, 1992, Ricard & Trinh, 2001, Bösch, 2002).

Und tragischerweise hinkt auch die Politik noch einen zusätzlichen Schritt hinter der Wissenschaft hinterher. Dies hat u.a. zur Folge, dass in Deutschland nur psychoanalytische und verhaltenstherapeutische Verfahren anerkannt werden; humanistische und integrative Verfahren, deren Menschen-

⁴⁵ Selbstverständlich zeige ich hier nur Tendenzen auf. Es gibt immer wieder Beispiele, die beide Ansätze sehr wohl zu integrieren versuchen. Eine zunehmende Offenheit ist feststellbar.

⁴⁶ Ebenfalls davon betroffen ist die Psychiatrie.

⁴⁷ Dieses Schicksal teilt die Psychologie und damit die Psychotherapie mit der Medizin. Gerade hier zeigt die Situation des Gesundheitswesens in der Schweiz (ich nehme an, in vergleichbaren westlichen Ländern gibt es ähnliche Schwierigkeiten) mit Kostenexplosion und immer deutlicher werdenden Grenzen der Schulmedizin, dass eine grundlegende Revision dringend indiziert wäre.

bilder weit ganzheitlicher sind, haben derzeit einen sehr schweren Stand. Einzig die Hoffnung auf andere politische Zeiten – panta rei⁴⁸ – kann eine allzu resignative Haltung verhindern.

Die andere Seite – die Zurückhaltung gegenüber oder gar die Ablehnung von Psychologie und Psychotherapie der buddhistisch Praktizierenden – ist einerseits ein kulturelles Phänomen. Im Vergleich zu 2'600 Jahren buddhistischer Geschichte nehmen sich die 120 Jahre westlicher Psychologie recht bescheiden aus.

Wie oben erwähnt, ist es ja nicht so, dass Buddhismus und Psychologie so wenig miteinander zu tun haben wie der Himalaja und ein Gameboy, sondern dass sie sich thematisch stark überschneiden. So hat der Buddhismus mit dem sog. Abidharma (vgl. Fryba, 1987) sogar ein spezifisch psychologisches System. Doch so verschieden die Kulturen sind, in denen die beiden Systeme entstanden sind, so verschieden sind ihre Foki. Der Beginn der modernen Psychotherapie spielte sich vor dem Hintergrund des Viktorianismus ab und wirkte mit der Enttabuisierung von Themen wie Sexualität und Aggressionen etc. befreiend. Es ging darum, unbewusste (psychische) Inhalte ans Licht zu bringen. Bis heute zieht sich die Arbeit an nicht bewussten Prozessen⁴⁹ durch. Vor allem bei Ansätzen, die auf den tiefenpsychologischen Ursprung zurückgehen. Aber auch die humanistischen Richtungen arbeiten daran, nicht bewusste, ungelebte Regungen zum Ausdruck zu bringen. Einzig die streng verhaltenstherapeutischen Methoden, die behavioristische Richtung fokussiert einzig das beobachtbare Verhalten. Doch auch die kognitiven Ansätze, die in der Praxis in fast alle verhaltenstherapeutischen Methoden einbezogen werden, arbeiten daran, dysfunktionale Kognitionen zu erkennen (mit anderen Worten: bewusst zu machen) und umzustrukturieren. Der aktuelle integrative Trend in der Psychotherapie, der von der Integrativen Therapie seit den 60er Jahren vorgebahnt worden ist, bezieht neben diesen kognitiven Elementen tiefenpsychologische und humanistische Prinzipien mit ein.

Es ist deshalb nicht falsch zu behaupten, dass die Arbeit an nicht bewussten Prozessen in der Psychotherapie ein wichtiges Element ist (Petzold, 1988d in Petzold, 1996). Es geht darum, diese ans Licht zu holen und ihnen den adäquaten Raum zu geben.

Dieses befreiende, raumgebende Moment steht im grundsätzlichen Widerspruch zum buddhistischen Ansatz. Aus buddhistischer Perspektive wird jeglichem Phänomen eine inhärente Existenz abgesprochen. Sie sind nicht wirklich. Warum also, so stellt sich daraus die Frage, sollte etwas Unwirklichem Raum gegeben werden? Es wird auf diese Weise zu einer Wirklichkeit gemacht, die aber eigentlich leer ist. Je mehr wir den Wünschen, Begierden, Impulsen, Emotionen usw. Raum geben und ihnen nachgeben, desto mehr Gestalt nehmen sie an und desto stärker werden sie dadurch, so lautet die buddhistische Argumentation (vgl. z.B. Dalai Lama & Cutler, 1999). Sie fokussiert vielmehr die Erkenntnis der Leere jeglicher Phänomene. Hat man dies – im oben genannten umgreifenden, erlebnismässigen Sinn – realisiert, ist es möglich, sie loszulassen und Befreiung zu erlangen.

Befreiung meint also in den beiden Kontexten genau das Gegenteil: Befreiung von den Restriktionen einer rigiden Gesellschaft und ein Gewahrwerden und Leben nicht bewusster Regungen hier. Befreiung von den Fesseln von Gier, Hass und Unwissenheit dort.⁵⁰

Neben Parallelen gibt es also offenbar auch tiefe Gegensätze, die unüberwindbar scheinen. Das Verständnis vor allem östlicher Dharma-Lehrer von unseren westlichen Problemen ist denn auch zum Teil sehr beschränkt. So zeigen Aussagen des japanischen Zen-Meisters Roshi Taisen Deshimaru (Coupey, 2001) das grundlegend andere Verständnis von der Methode der Heilung. Weit verbreitet ist die Ansicht in Zen-Kreisen, dass es reiche, Zazen (Sitzmeditation) zu üben, um vollkommen heil zu werden. Die Erfahrungen zeigen aber, dass die meditative Praxis für Menschen mit bestimmten psychischen Schwierigkeiten eine Überforderung darstellt und gar kontraindiziert ist (Metzger, 2003). Dass Zen-SchülerInnen die Haltung ihrer östlichen Lehrer so bereitwillig übernehmen, erscheint in jenem Kontext konsequent. Aus der Perspektive eines (westlichen) Psychothera-

⁴⁸ Alles fließt.

⁴⁹ Da sich das beschriebene nicht auf die Psychoanalyse beschränkt, verwende ich den Begriff 'nicht bewusst'. Er ist neutraler und überschreitet ausserdem das freudsche 'Unbewusste' (im Sinne von Verdrängtes) in seiner Bedeutung.

⁵⁰ Die Positionen sind hier überzeichnet, um deutlich zu machen, worum es mir geht. Es gibt selbstverständlich in beiden "Lagern" Ansätze der jeweils anderen Seite.

peuten zeigt sich darin eher die Abwehr einer unangenehmen, angstausslösenden Konfrontation mit eigenen Schattenanteilen.

Sind die Gegensätze wirklich so unüberwindbar?

Da ich diese Arbeit überhaupt schreibe, liegt es auf der Hand, dass ich diese Frage klar verneine. Die Lösung des scheinbaren Dilemmas liegt meines Erachtens in einem prozessorientierten Ansatz, der Psychotherapie und Spiritualität komplementär, sich gegenseitig befruchtend und ergänzend auffasst.

Prozessorientiert meint in diesem Zusammenhang, dass Wahrheit zu verschiedenen Zeiten anders lauten kann. Dies wurde mir durch viele Gespräche mit meinem langjährigen Berner Yoga-Lehrer, Robert Jordi, bewusst, in denen bestimmte Themen immer wiederkehrten. In den frühen 1990er Jahren – ich war Psychologie-Student und in meiner ersten Psychotherapie – waren unsere Differenzen z.B. bezüglich Umgang mit Aggressionen schier unüberwindbar. Ich plädierte für das Bewusstmachen und Ausagieren abgewehrter Aggressionen, während er lehrte, dass Aggressionen den Geist unnötig aufwühlen und deshalb in ihrem Ausdruck kontrolliert werden sollen, so dass sie überwunden werden können, um einen friedlichen Geisteszustand zu erreichen und beizubehalten. In einem ersten Schritt verstand ich mit der Zeit – auch mithilfe meines Psychotherapeuten – zu unterscheiden zwischen den emotionalen Regungen selbst und dem Ausdruck dieser Regungen. Wenn z.B. Ärger gespürt wird, ist dies nicht gleichbedeutend mit aggressivem Verhalten⁵¹.

Längere Zeit später – ich hatte inzwischen einige Jahre Selbsterfahrung am FPI/EAG und Karate-Training hinter mir – merkte ich, dass blosses Ausagieren von aggressiven Impulsen die aggressive Spannung längerfristig keineswegs senkt. Im Gegenteil, das aggressive Potential wurde im sozialen, vor allem im familiären Kontext eher belastend als befreiend⁵². Ich musste nun lernen, neu mit meinem Ärger umzugehen, und verstand viele Jahre nach jenen Diskussionen mit meinem Yoga-Lehrer, was er gemeint hatte.

Ich verstand nun, dass ein kontrollierter Umgang mit aggressiven Impulsen in unserer Kultur, in der Aggressionen abgewehrt werden, ein Prozess ist, der mit einer Bewusstseinsarbeit beginnt, um Aggressionen überhaupt erst spürbar zu machen. Dies allerdings nicht als Selbstzweck, sondern als eine Station auf dem Weg zu einem konstruktiven Umgang mit dem grossen Potential, den die aggressive "Energie" beinhaltet.

Mit einem prozessorientierten Ansatz stellen demnach Buddhismus und Psychotherapie keine Gegensätze, sondern sich gegenseitig befruchtende Perspektiven dar. Insofern können die jeweiligen Methoden eine sinnvolle Ergänzung sein. Bevor auf einem kontemplativ-meditativem Weg substantielle Fortschritte gemacht werden können, ist es unumgänglich, psychische Blockaden⁵³ psychotherapeutisch aufzulösen.

Andererseits können meditativen Praktiken den psychotherapeutischen Prozess unterstützen.

Als ein Beispiel kontemplativer Praxis als Unterstützung von Psychotherapie kann Hatha-Yoga angeführt werden. Hatha-Yoga ist eine leiborientierte Methode, die integrativ auf den ganzen Menschen wirkt⁵⁴. Auf einer körperlich-energetischen Ebene fördert Yoga die Flexibilität und die Entspannungsfähigkeit. Durch den Fokus auf die Achtsamkeit erhöht sich die Körperbewusstheit (awareness). Die Atemübungen (Pranayama) harmonisieren oder steigern den Fluss von Prana (Ch'i). Yoga hat also einerseits einen Einfluss auf das leibliche Wohlbefinden und die Gesundheit, was an sich bereits ein psychosalutogenetischer Faktor ist. Auf einer mentalen Ebene finden durch Hatha-Yoga Disidentifizierungsprozesse statt. Durch die starke Gewichtung von Beobachtung und Achtsamkeit wird eine Distanzierung – als ein Schritt der Disidentifikationsprozesse – von Körper, Emp-

⁵¹ In der Thymopraktik der Integrativen Therapie wird mit solcher Differenzierungsarbeit systematisch mit den beschriebenen Phänomenen umgegangen (vgl. Petzold, 1975e, in Petzold, 1996, S. 341-406)

⁵² vgl. dazu auch Dalai Lama & Cutler (1999)

⁵³ Gedacht wird hier z.B. an narzisstische Strukturen: Für einen Menschen mit einer narzisstischen Störung ist "Leerheit" nicht eine existentielle Erleichterung, nicht die "frohe Botschaft des Buddhismus", sondern eine existentielle Bedrohung, um derentwillen ganze Festungen gebaut werden, um sie nicht spüren zu müssen.

Oder an andere tiefgreifende Persönlichkeitsstörungen, bei denen Meditation kontraindiziert ist (vgl. Metzger, 2003). Des weiteren können neurotische Anpassungsstörungen ein Hindernis auf dem meditativen Weg sein.

⁵⁴ Wie aus dem bisher geschriebenen klar geworden sein sollte, meine ich nicht die Philosophie des Yoga als Wirkfaktor, welche ideologische Masse annehmen könnte (vgl. Petzold, 2001), sondern die Praxis der Asanas und Pranayama (Körperübungen, -haltungen und Atemübungen).

findungen, Gefühlen, Gedanken etc. ermöglicht. Genau diese Distanzierung kann in der Psychotherapie eine Rolle spielen. So können aus einer exzentrischen Position z.B. Handlungsalternativen erarbeitet werden, was nicht möglich ist, wenn sich der/die Klientin zu stark mit seinen/ihren Gefühlen und Handlungsimpulsen identifiziert. Bei der Angsttherapie können erst durch die Distanzierung dysfunktionale Gedanken erkannt und ersetzt werden. Die Disidentifikation stellt – neben der körperlichen Wirkung – den zweiten wichtigen Verknüpfungsfaktor zu Psychotherapie dar.

Ein zweites Beispiel für den Einsatz spiritueller Praktiken ist Zazen (Za: Sitzen, Zen: Meditation, d.h. Sitzmeditation) (vgl. Aitken 1997, Deshimaru 1991, Hakuin 1997, Hanh 1999, Lasalle 1993, Sokeian 1992, Suzuki 1990). Zazen ist keine Meditation in dem Sinn, dass ein Meditationsobjekt im engeren Sinn gewählt wird, sondern es handelt sich letztendlich um reine Achtsamkeit, reine Beobachtung, reine Bezeugung dessen, was vor sich geht: Shikantaza: Nur Sitzen (Dogen 2000). Da das Bewusstsein aber dazu tendiert, an Objekten anzuhängen – vor allem an den Strom der Gedanken –, gerät die Anfängerin leicht aus dem Gleichgewicht, lässt sich ablenken. Zuerst von den Schmerzen, die sich durch das ungewohnte, lange Sitzen zwangsläufig ergeben. Wenn sich der Körper an die unbewegliche Stellung gewöhnt hat, stellt das Denken eine bisweilen sehr unangenehme Ablenkung dar. Nicht weil das Denken in Zazen unerwünscht wäre – es soll weder etwas bekämpft werden noch etwas festgehalten werden –, sondern weil vor allem anfangs die Tendenz besteht, dass das Bewusstsein mit den Gedanken mitfließt. Man verliert sich sozusagen in den Gedanken. Aus diesem Grund dient dem Anfänger die Atmung und die Körperhaltung als Hilfsmittel, die Mitte zu behalten, immer wieder dorthin zurückzukehren. Mit zunehmender Erfahrung gelingen immer weiterreichende Disidentifikationsprozesse.

Die Meditierende bemerkt: Ich bin nicht meine Schmerzen. Schmerzen kommen und gehen. Ich aber bleibe. Ich bin nicht meine Empfindungen. Empfindungen kommen und gehen. Ich aber bleibe. Ich bin nicht mein Körper. Welcher Teil des Körpers wäre ich denn? Wäre ich nicht mehr, wenn meine Füße, nicht mehr wären, wenn meine Beine nicht mehr wären, wenn meine Hände nicht mehr wären etc.? Ich bin nicht meine Gedanken. Gedanken kommen und gehen. Ich aber bleibe. Usw. Es findet ein Rückzug auf das absolute Subjekt statt (Wilber 1987), auf etwas, das nicht mehr Objekt ist, was nicht beobachtet werden kann. Es stellt sich schliesslich die Frage: Wenn ich nicht mein Körper bin, nicht meine Wahrnehmungen, nicht meine Empfindungen, nicht meine Gefühle, nicht meine Gedanken etc...., wer bin ich dann?

Dadurch begibt sich die Meditation in transpersonale Gefilde. Auf dem skizzierten Weg dahin durchläuft sie zahlreiche Disidentifikationsprozesse, die bewusst oder subliminal (unterhalb der Bewusstseinschwelle) vor sich gehen. Deshimaru (1982) betont die subliminale Wirkung von Zazen. Durch das absichtslose Sitzen (Mushotoku), ohne sich mitreissen zu lassen, werde Karma aufgelöst. Wenn wir an die in Kap. 1.6 formulierte Wirkweise von Karma denken, wird verständlich, dass Deshimaru die Aussage nicht in einer magischen Weise versteht, sondern dass er an die Handlungstendenzen von viññāna denkt, die durch Zazen aufgeweicht werden. Tief eingegrabene Muster von Anhaftungen, Abneigungen, unreflektierten Reaktionen können sich durch konsequente Praxis langsam auflösen. Buddha spricht in diesem Zusammenhang oft von 'Entsüchtung'. Als Unterstützung in der Suchttherapie kann daher die Meditation wertvolle Dienste leisten. Studien über die Wirksamkeit von Vipassana-Meditation⁵⁵ bei Drogenabhängigen (Scholz 1992, Studer 1998) weisen in vielversprechende Richtung.

In die Arbeit mit Schmerz-Patienten bezieht der US-Amerikaner Jon Kabat-Zinn (Kabat-Zinn & Salzberg 1997, Kesper-Grossman & Grossman 2001) Yoga und Vipassana-Meditation ein, ebenfalls mit offenbar recht eindrücklichem Erfolg.

⁵⁵ Einsichtsmeditation: Meditationsform auf theravada-buddhistischer Basis, die Zazen relativ ähnlich ist.

Positionen im "Tree of Science"

Der "tree of science" wurde Mitte der 1960er Jahre von Hilarion G. Petzold entworfen. Er stellt ein "Strukturgerüst für die Disziplin der Psychotherapie" (Petzold, 1991k, S. 460) dar und ist um eine Integration auf theoretischer und methodisch-praktischer Ebene des Verfahrens der Integrativen Therapie bemüht. Er dient dazu, die Konsistenz von methodischen Zugangsweisen mit dem theoretischen Überbau zu sichern. Das Strukturgerüst des "tree of science" bietet eine "metahermeneutische Folie, durch die Inkompatibilitäten erkannt werden und Integrationsbemühungen Konsistenz gewinnen können" (op. cit. S. 461). Dies ermöglicht Pluralität, ohne in theoretischem Chaos zu enden. Diese Folie "kann nämlich Leitparadigmen, Leitkonzepte nach spezifischen Prinzipien auswählen, unterscheiden, was konzeptsynton, was konzeptdyston ist, »Integratoren« auf verschiedenen Ebenen verwenden" (Petzold, 2003a, S. 15). Die verschiedenen Ebenen umfassen die Metatheorien, die realexplikativen Theorien und die praxeologischen Überlegungen und praktischen Anwendungsbereiche.

Die Integratoren haben auf den verschiedenen Ebenen eine gewisse Durchgängigkeit. "Wird zum Beispiel metatheoretisch »Sein als Mit-Sein« bestimmt, folgt aus einer solchen ontologischen Position der *Sinousie* (*συνουσία*) (...) zwingend Intersubjektivität als anthropologisches Leitkonzept, wird Interaktionalität und Kommunikation bestimmender Fokus der entwicklungstheoretischen und persönlichkeits-theoretischen Modellbildung sein und ko-respondierende Dialogik/Polylogik von intersubjektiver Qualität das Konzept und die Praxis der therapeutischen Beziehung prägen" (op. cit., S. 15f). Die Aussage, dass Sein nicht etwas Einsames ist, sondern immer verstanden wird als Mit-Sein, zieht sich also von der metatheoretischen Ebene (Ontologie, Anthropologie) über die realexplikative Ebene (Entwicklungstheorie, Persönlichkeitstheorie) bis zur praxeologischen Ebene (therapeutische Beziehung) durch. Auf diese Weise ist es möglich, Fehler auf den verschiedenen Ebenen zu erkennen und zu vermeiden. Dies erlaubt es auch, "Referenztheorien beizuziehen, die Mehrperspektivität ermöglichen, eine therapieplurale Sicht (...), ohne in einen »wilden Eklektizismus« oder eine platte »Polypragmasie« abzugleiten" (loc. cit.), d.h. auf der praktischen Ebene zum Beispiel ohne einfach Methoden und therapeutische Interventionen anderer therapeutischer Verfahren beizuziehen, die einen anderen theoretischen Hintergrund haben. Die Gefahr eines solchen Vorgehens ist, dass die dahinterliegenden Menschenbilder nicht übereinstimmen und die übergeordneten Ziele sich zuwiderlaufen. Mithilfe des "tree of science" werden solche Fehler offensichtlich. Allerdings ist es oft nicht möglich, ähnliche oder gar gleiche Strukturen und genau passende Konzepte zu finden. Deshalb "ist zuweilen mehr als das Erreichen einer hinlänglichen Kompatibilität nicht möglich, »good enough«, um auf dieser Ebene zu arbeiten, wohl wissend, dass und welche »Brüche« und »Unschärfen« vorhanden sind oder welche nicht ganz stimmigen »Modellmetaphern auf Zeit« man verwendet. Diese Schwachstellen kennend und sie ausweisend kann man indes zu konzeptualisieren beginnen, stets offen für Revisionen und Präzisierungen, und immer bereit, Wege aufzugeben, die sich als problematisch erweisen" (loc. cit.).

Im folgenden beschreibe ich den "tree of science" mit den Positionen der Integrativen Therapie und füge Gewichtungen und einzelne Ergänzungen bei. Es handelt sich also bei diesem zweiten Teil nicht um eine reine Zusammenfassung des "tree of science" der Integrativen Therapie. Eine solche erschiene mir nicht sehr sinnvoll: Wenn der "tree of science" als Zusammenfassung⁵⁶ der Integrativen Therapie gelesen werden kann, in der die Komplexität der Integrativen Therapie bereits vereinfacht wird. Eine weitere Vereinfachung wird meiner Ansicht nach der Fülle der Integrativen Therapie nicht gerecht. Deshalb wäre ein Anspruch vermessen, den "tree of science" – und noch vielmehr die Integrative Therapie – in seiner Breite als nochmalige Zusammenfassung darstellen zu wollen. Ich werde aus diesem Grund nur einzelne Themen des "tree of science" behandeln. Die Wahl dieser Themen wird bestimmt durch deren Relevanz für das Thema "Nootherapie" – wiederum selbstverständlich ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Es handelt sich dabei um einen "work in progress", welcher weiter diskutiert werden kann und soll. Ähnlich verhält es sich mit den nicht zu der Integrativen Therapie gehörigen Zusätzen, die ich jeweils in einem zweiten Teil der Kapitel behandle. Einerseits sind dies Darstellungen aus der buddhistischen Philosophie. Andererseits handelt es sich aber auch um andere (westliche) Darstellungen, die ich im Zusammenhang des Themas "Nootherapie" interessant finde.

⁵⁶ Gleichzeitig stellt er wie oben erläutert eine konzeptionelle Leitlinie dar.

Unter anderem bezweckt dieses Vorgehen eine erste Prüfung der Kompatibilität der hier dargestellten Inhalte. Dies mit einer relativ grosszügigen Auslegung, die ich mir in Anlehnung an die oben zitierte Stelle von Petzold (2003a, S. 15) erlaube.

Der "tree of science" der Integrativen Therapie gliedert sich wie folgt:

I. METATHEORIE

- Erkenntnistheorie
- Wissenschaftstheorie
- Kosmologie
- Anthropologie
- Gesellschaftstheorie
- Ethik
- Ontologie

II. REALEXPLIKATIVE THEORIEN

- Allgemeine Theorie der Therapie
- Persönlichkeitstheorie
- Entwicklungstheorie
- Gesundheits- und Krankheitslehre
- Spezielle Theorie der Therapie

III. PRAXEOLOGIE

- Prozesstheorie
- Interventionslehre
- Methodenlehre
- Theorie der Institutionen, Praxisfelder, Zielgruppen (Petzold, 1991, S. 476)

Da sich die Praxeologie inhaltsspezifisch auf Psychotherapie bezieht, lasse ich die Diskussion weg und stelle im 3. Teil dieser Arbeit zwei mögliche Anwendungen in der Praxis vor.

Die **Metatheorien** sind Theorien von grosser Reichweite. Es sind Entwürfe zum Verständnis der Erkenntnis, des Kosmos, des Seins, "Erzählungen über das Wesen des Menschen, Sinn des Lebens und die Geheimnisse der Welt" (op. cit., S.480). Aufgrund ihres umfassenden Charakters sind sie durch empirische Forschung nicht überprüfbar. Es ist nicht möglich, empirisch zu beweisen, ob sie richtig oder falsch sind (loc cit). Ihre Gültigkeit, ihr Wahrheitsgehalt bemisst sich daran, wie sie inhaltlich übereinstimmen, passen und logisch aufgehen. Metatheorien entstehen durch Begegnungen und Gespräche über bestimmte Themen, es wird dabei Verständnis und Übereinstimmung gesucht, so dass Begriffe gebildet oder verändert oder bestätigt werden ("Ko-respondenzprozesse", Petzold, 1978c/1991e). Dies geschieht in Gemeinschaften, deren Grösse, Tradition und Verbreitung die "Stärke" und "Reichweite" der Metatheorien beeinflussen (Petzold, 1991k).

Beispiele von sog. Konsensgemeinschaften sind Wissenschaftsgemeinden (scientific communities, Petzold), die Christenheit (oder eben die Gemeinschaft der Buddhisten) oder die westliche Kultur. Selbstverständlich ist gerade letztere selbst aufgeteilt in Untereinheiten, die sich bei gewissen Metatheorien erheblich unterscheiden können. Es ist ja geradezu ein prägendes Element unserer Postmoderne, dass eine Vielfalt von Ansichten und Strömungen nebeneinander existieren.

Metatheorien – welche nach dem Philosophen Lyotard auch "Metaerzählungen" genannt werden können (Petzold, 1991k) – sind Ausdruck von bestimmten gesellschaftlichen Situationen. Diese werden von historischen, soziokulturellen, sozioökonomischen, ökologischen und anderen Faktoren beeinflusst. Da sich diese Faktoren und demzufolge die gesellschaftlichen Situationen unablässig ändern, verändern sich auch die "Metaerzählungen". Sie sind einem ständigen Wandel unterworfen. Nach dem griechischen Philosophen Heraklit, der den Ausdruck "panta rei" – "alles fliesst" prägte,

wird dieser beständige Fluss das "heraklitische Moment" genannt. Es ist "das einzige 'Dogma', das (...) in der Integrativen Therapie vertreten" (op. cit., S. 481) wird.

Wie in Teil 1 dieser Arbeit deutlich geworden ist, steht das Element des unablässigen Werdens und Vergehens auch im Buddhismus an zentraler Stelle. Dies stellt eine erste, grundsätzliche Übereinstimmung dar. Diese Übereinstimmung bezieht sich nicht nur auf den Inhalt, sondern darauf, dass auch Buddha Gautama nicht müde wird, die Wichtigkeit dieser Erkenntnis zu betonen. Dies scheint mir eine gute Voraussetzung für weitere Passungen zu sein.

Wenden wir uns den Inhalten der Metatheorien zu.

Erkenntnistheorie

Die erste Frage des "tree of science" der Integrativen Therapie lautet, wie wir Erkenntnis erlangen. "Bevor man sich mit dem Menschenbild auseinandersetzt, gilt es, sich zu vergewissern, wie Erkenntnisse über den Menschen, über menschliche Wirklichkeit gewonnen werden" (op. cit., S. 487).

Die Positionen der Integrativen Therapie fasst Petzold (op. cit.) mit den Begriffen *phänomenologisch-struktural* und *hermeneutisch* zusammen. Der erste Begriff bezieht sich darauf, dass die Erfahrung von Wirklichkeit ein komplexer Prozess zwischen Erkennendem und Erkanntem ist. In dem Prozess, in dem Erkenntnis konstituiert wird, stehen Erkennender und Erkanntes in einer Wechselbeziehung. Er unterliegt vier Bedingungen:

1. Leib-Apriori: Dass und wie wir in der Werdensgeschichte einen menschlichen Leib ausgebildet haben, beeinflusst die Erfahrung. Die Ausformung des menschlichen Leibs, der Sinnesorgane, des Gehirns, usw. stellt die Grundlage dar, dass und wie Erkenntnis gewonnen werden kann.
2. Bewusstseins-Apriori: Das Bewusstsein des Individuums, seine Innenwelt, stellt einen wesentlichen Faktor der Art und Weise dar, wie Wirklichkeit erfahren und Erkenntnis gewonnen wird.
3. Gesellschafts-Apriori: Einflüsse der Mitwelt, der Gesellschaft, in der ein Individuum aufwächst und lebt, spielen eine weitere grundlegende Rolle, wie es die Welt erfährt.
4. Ökogenetische Einflüsse: In welcher Umwelt wir aufgewachsen sind und welche Umwelt uns umgibt, liegt der vierte Faktor der Erfahrung.

Die hermeneutische Spirale der Erkenntnis bezeichnet ein Modell des Erkenntnisgewinns, welches durch einen zyklischen Prozess in die Tiefe, resp. zu einem Gewinn an Erkenntnis führt. Er besteht aus vier Schritten. Der erste Schritt ist die *Wahrnehmung*. Durch Erinnerungsleistungen werden die Wahrnehmungen *erfasst*. Kognitive Leistungen ermöglichen, das Erfasste zu *verstehen*. Das Verstandene wird in Sprache gefasst und so *erklärt*. Da Erkenntnis in diesem Modell Teil eines Korrespondenzprozesses ist, also im Zusammenkommen mit anderen geschieht, stellt das Erklärte den Ausgangspunkt für eine weitere Runde in der Spirale dar (op. cit.).⁵⁷

Im folgenden möchte ich einen epistemologischen Ansatz vorstellen, den ich hilfreich für das Verstehen des Erkenntnisprozesses finde. Er steht, soweit ich die Ansätze verstehe, weder zu demjenigen von Petzold noch zu demjenigen des Buddhismus im Widerspruch. Es werden die Aspekte Mensch-Umwelt-Verschrankung und den perzeptuellen Prozess herausgearbeitet. Es handelt sich um den semiotisch-ökologischen Ansatz von Lang (1992, 1993), welcher auf der Semiotik des Amerikaners Charles Peirce basiert. Lang begreift den Menschen als Teil des Mensch-Umwelt-Systems. Die Prozesse zwischen und innerhalb der Subsysteme des Mensch-Umwelt-Systems lassen sich auf die semiotische Triade als Grundeinheit zurückführen. Diese besteht aus der *Referenz* (Ursprung oder Quelle), der *Interpretanz* (Vermittlung oder Umsetzung) und *Präsentanz* (durch Semiose gebildete Formation, Resultat) (vgl. Abbildung 2).

⁵⁷ Diese Vorstellung wurde sehr vereinfacht. Für eine differenzierte Vorstellung sei auf die Originalliteratur verwiesen: Petzold, 1993, Band 1, S. 123ff.

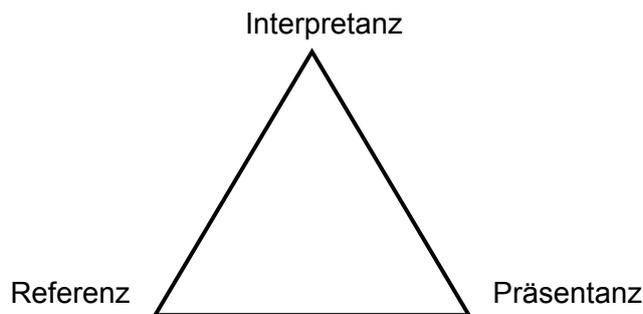


Abbildung 2: Semiotische Triade als Grundeinheit von Zeichenprozessen

Als einfaches Beispiel eines semiotischen Prozesses kann der Wahrnehmungsprozess angeführt werden. Man denke an einen Menschen (Interpretanz), der einen *Baum* (Referenz) ansieht. In diesem Wahrnehmungsprozess sieht der Mensch nun einen "Baum" (Präsentanz). Ein Beispiel ist insofern schwierig zu beschreiben, weil Sprache immer schon eine ganze Reihe semiotischer Prozesse (Wahrnehmungsprozesse, kognitive Prozesse, Symbolisierungen der Sprache usw.) beinhaltet. Was ich als *Baum* bezeichnet habe, meint hier den *Baum als solchen*, eben die Referenz vor jeglichem semiotischen Prozess. Da wir aber, sobald wir den *Baum* ansehen (oder ihn uns denken), den "Baum" sehen, also die Präsentanz, "das, was unsere Wahrnehmung aus dem Baum gemacht hat", sind wir nicht fähig, den *Baum* als solchen, also die Referenz, wahrzunehmen.

Die Darstellung des semiotischen Prozesses als Triade kann dazu verleiten, die Präsentanz als das Zeichen zu verstehen, das für die Referenz steht, dass also etwas abgebildet wird. Doch die in der Wahrnehmung gebildete neue Form (die "Anaform") "is definitely not a "representation" of the source, as it is in Cartesian understanding, "symbolic" or not, in whatever understanding, but rather a formation that stands for the encounter and has the potential not only of pro-creating further anaforms that are equated among themselves or recognised, i. e. of founding the class concept. Memory, as the organized ontogenetic integration of all internal signs of an individual, does not image the world, but builds its own anaform world, howsoever corresponding" (Lang, 1991, S. 8). Der semiotische Prozess wird also hier weniger "als Interpretation, sondern vielmehr als Produktion von Zeichen" (Lang, 1993, S. 18f) verstanden. Aus diesem Grund wird die Elementarsemiose von Lang nicht mehr als Dreieck, sondern pfeilförmig dargestellt (vgl. Abbildung 3).

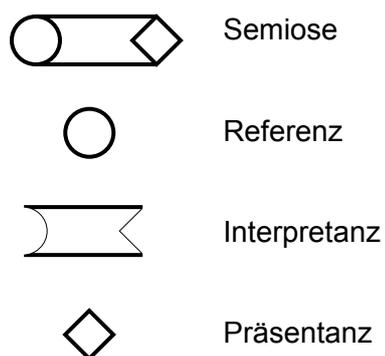


Abbildung 3: Elementarsemiose. Hier dargestellt nach Lang, 1993)

Mit dieser Terminologie ist eine Beschreibung von Mensch-Umwelt-Systemen und von Prozessen zwischen den Subsystemen und innerhalb eines Subsystems möglich. Grenzen werden nicht mehr im Vorhinein festgelegt, da mit dem hohen Abstraktionsniveau die gemeinsam geteilte Grundlage geschaffen wurde. Sie werden erst im Nachhinein empirisch festgestellt. Lang geht davon aus, dass sich semiotische Prozesse in einem weiten Bereich von Erscheinungen abspielen, "von molekularen Vorgängen bis zu Aspekten des sog. Weltgeschehens. Möglicherweise reicht diese These im

Ursprung auf Vorbiotisches zurück; sicher betrifft sie in gewisser Hinsicht auch Nachbiotisches wie Computer" (Lang, 1993, S. 17).

Auf Mensch-Umwelt-Systeme angewandt spricht Lang von Innenwelt, interner oder intrapsychischer Organisation und von Aussenwelt oder externen Strukturen, um auf die beiden Subsysteme zu verweisen. Im semiotischen Funktionskreis werden die Prozesse von Aussen- zur Innenwelt (IntrO-Semieose), innerhalb der internen Organisation (IntrA-Semieose), von Innen- zur Aussenwelt (ExtrO-Semieose) und innerhalb der externen Strukturen (ExtrA-Semieose) beschrieben (vgl. Abbildung 4).

Wie die Zusammenfassung in Langs Ansatz zeigt, wirft er einen Blick auf eine Mikroebene der Erkenntnis. Neben der Betonung der Verschränkung des Mensch-Umwelt-Systems erscheint mir für diese Arbeit wichtig, dass die Erkenntnis über ein "Objekt da draussen" nie unter Aussparung des Erkennenden stattfinden kann. Dieser semiotisch-ökologische Ansatz untermauert in diesem Sinn sowohl Petzolds als auch die buddhistische Auffassung von Erkenntnis.

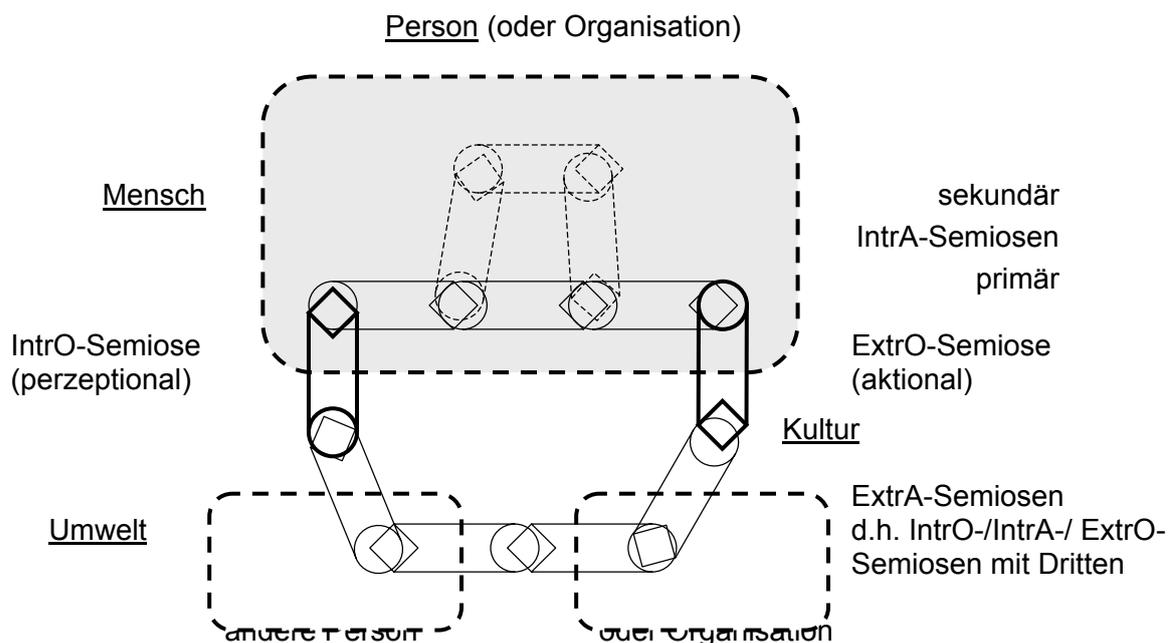


Abbildung 4: Semiotischer Funktionskreis (Lang, 1993)

Wissenschaftstheorie

Die Wissenschaftstheorie behandelt das Zustandekommen von Erkenntnis auf wissenschaftlicher Ebene: Wie wird Wissen geschaffen. Dabei werden historische und soziologische Gesichtspunkte berücksichtigt.

Die Position der Integrativen Theorie in der Wissenschaftstheorie bezeichnet Petzold (1991k) als *metahermeneutisch*, beziehungsweise *evolutiv-pluralistisch*. Dies bedeutet, dass die eigenen wissenschaftliche Positionen zu anderen in Beziehung gesetzt werden, um sich in Korrespondenzprozessen (vgl. oben) gegenseitig zu befruchten und weiterzuentwickeln. Im Einnehmen einer übergeordneten Perspektive werden "Metaerzählungen" zu erkennen gesucht, sozusagen die Geschichte und Strömungen der Wissenschaftsgemeinde, resp. deren Gruppierungen (scientific communities). Petzold versteht die Wissenschaft in einem evolutionären Prozess befindlich. Das heisst – zusammengefasst in einfache Worte –, dass Wissenschaft nicht als Suche nach der objektiven, letztendlichen Wahrheit verstanden wird, sondern sie in einen gesellschaftlichen Kontext, in einem sich ständig verändernden, evolutionären Prozess steht. Es wird nicht Wahrheit *gefunden*, sondern Konsens über das Verstehen von Wirklichkeiten *geschaffen*.

Kosmologie

Die Erkenntnis und die Wissenschaft des Kosmos und Chaos bezeichnet die Kosmologie.

Die Positionen der Integrativen Therapie beschreibt Petzold (1991) *koevolutiv, heraklitisch* und *ökosophisch*.

Heraklitisch bezieht sich auf das berühmte "panta rei" des griechischen Philosophen Heraklit: Alles ist im Fluss, es gibt keinen statischen Zustand. Koevolutiv geht in eine ähnliche Richtung: der gesamte Kosmos befindet sich in einem evolutiven Prozess, kreierte sich in gegenseitiger Beeinflussung unaufhörlich weiter. Dabei interagieren Chaos und Struktur miteinander, so dass sich neue Formen herausbilden. Der Mensch nimmt an diesem schöpferischen Chaos-Kosmos-Kraft, an den Schöpfungs- und Erkenntnisprozessen des Kosmos teil. Der Mensch ist gleichzeitig unentwirrbar in seine Lebenswelt eingebunden, hat aber durch seine Exzentrizität die Möglichkeit, sich mental über die Natur zu erheben ("Macht Euch die Erde Untertan."). Dies birgt die Gefahr der Entfremdung und Verdinglichung, was schlussendlich zu einer Zerstörung der Lebensgrundlagen führen kann. Das Cartoon des Mannes, welcher den Ast absägt, auf dem er sitzt, zeigt sehr treffend den Zusammenhang von Abhängigkeit und technischer Möglichkeit, sich über die Natur herauszuheben. Der dritte Begriff - ökosophisch – bezieht sich auf das Verständnis der Verbundenheit alles Seienden (Koexistenz), in dem alle Weisheit eingeschlossen ist. Petzold (op. cit.) gebraucht auch den schönen Begriff der "Weisheit des Zusammenspiels", die den Forschenden mit offenen Augen und offenem Herzen beeindruckt. Es ist eine Schönheit, "die uns selbst zum Klingen bringen kann" (op. cit., S. 492f). Sie trägt in sich selbst eine Qualität der Transzendenz. "Kosmologie so verstanden, erweist sich als ein Weg 'säkularer Mystik' (...), einer Ökosophie, die mit den Formen religiöser Mystik die Erfahrung der Verbundenheit (religio, koinonia), ja Allverbundenheit" (op. cit., S. 493). Es ist ein Anliegen der Integrativen Therapie – wie Petzold betont, vor allem der nootherapeutischen Praxis der Integrativen Therapie –, diese Zusammenhänge bewusst zu machen und so der erwähnten Verdinglichung und Entfremdung entgegen zu wirken, die Verbundenheit des Menschen mit der Welt leiblich erfahrbar zu machen. Dieses so entstandene Bewusstsein soll dem zerstörerischen Einfluss entgegenwirken, um die "Qualität dieser Welt als Biotop, als Ort des Lebens, als 'Geschenk' (...) an den Menschen" (loc. cit.) zu bewahren, resp. wieder herzustellen.

Beim Buddhismus lassen sich zwei Zugänge zur Kosmologie erkennen.

Der erste Zugang lässt sich aus dem historischen Umfeld erklären, in dem er entstand. Der hinduistische Pantheon ist reich bevölkert mit Göttern, Dämonen, Teufeln etc. Im Buddhismus als (Volks-)Religion spielt diese mythologische Kosmologie eine wichtige Rolle. In ihr werden sechs Welten aufgezählt: Welt der Götter, Welt der Halbgötter, Welt der Menschen, Welt der Tiere, Welt der Hungergeister, Welt der Höllenwesen (Sogyal Rinpoche, 1998, Epstein, 1998). Je nach Lebenswandel findet die Wiedergeburt in eine dieser Welten statt. Seit "anfangsloser Zeit", so drückt sich der Buddha aus, wandeln wir - das heisst alle Wesen - in diesen Welten hin und her und auf und ab. Und falls wir keinen Ausweg daraus finden, werden wir endlos herumirren. Ein Ausweg ist nur für das menschliche Bewusstsein möglich. Insofern ist die Inkarnation als Mensch überaus wertvoll und sollte deshalb für den Befreiungsweg genutzt werden. Sogyal Rinpoche (1989) und Epstein (1989) interpretieren diese mythologische Kosmologie weniger als Darstellung einer genau so existierenden Realität, sondern vielmehr als Zustände menschlichen Lebens: Wir schaffen uns unsere Welt selbst, in der wir leben. Es gibt auf dieser Erde höllisches Leiden, tierähnliche Unbewusstheit oder göttliche Glücksgefühle. Epstein (1998) (ein Psychotherapeut mit psychoanalytischem Hintergrund) versteht das Leiden der Hungergeister als Bild narzisstischer Störungen: einen unersättlichen Hunger (nach Liebe), der aber aufgrund des zu dünnen Halses nicht gestillt werden kann. Dieser zu dünne Hals macht das Schlucken sehr schmerzhaft und beinahe unmöglich: "Vor vollen Tellern muss ich Hungers sterben", wie es François Villon im 15. Jahrhundert ausgedrückt hat.

Die buddhistische Kosmologie jenseits dieses mythologischen Volksglaubens hat frappante Ähnlichkeit mit derjenigen der Integrativen Therapie. Man könnte sie mit dem sehr inhaltsschweren Begriff "Leerheit" zusammenfassen (vgl. dazu die Ausführungen in den Kapiteln 1.4 und 1.5). Die Hauptschwerpunkte dieser Kosmologie lauten, dass alles, was existiert, durch Faktoren bedingt sind, die selbst durch Bedingungen entstanden sind – bis in anfangslose Zeiten. Das aufgeführte Zitat Hanhs (1995, vgl. diese Arbeit S. 30) zeigt sehr anschaulich die Verwobenheit alles Seienden, die aus dieser bedingten Entstehung folgt. Die Erfahrung, dass wir selbst mit der Welt aufs engste verwoben sind, nimmt mit zunehmender Tiefe der meditativen Praxis zu. Aus diesem – der Entfremdung entgegengesetzten – Erleben folgt ein sorgsamer Umgang mit den andern und mit der

Welt. Ein engagierter Buddhismus ist dadurch sozial und ökologisch orientiert (vgl. dazu die Ausgabe der Lotusblätter 3-2003 mit dem Themenschwerpunkt 'Engagierter Buddhismus').

Anthropologie

In der "erweiterten anthropologischen Grundformel" entwirft Petzold (2003e) ein differentielles Modell einer komplexen Persönlichkeit: "Der Mensch (Mann oder Frau) ist ein *Körper-Seele-Geist-Subjekt* (=informierter Leib) in einem *sozialen* und ökologischen *Kontext/Kontinuum*. In der *Ko-respondenz* mit dem Anderen und in der Interaktion mit relevanten Umwelten hat er die Chance, in einem selbstreflexiven und diskursiven Entwicklungsprozess in der *Lebensspanne* und in den gegebenen und zu gestaltenden *sozialen Netzwerken* und *Lebenslagen* eine komplexe Persönlichkeit und damit seine *Hominität* zu entwickeln, d.h. ein kohärentes und zugleich pluriformes *Selbst* zu konstituieren, ausgestattet mit einem leistungsfähigen, transversal operierenden *Ich* und einer konsistenten, aber flexiblen *Identität*. Eine solche Persönlichkeit vermag sich in Wandlungen der *Kultur* und es Zeitgeistes zu regulieren und sich in wechselnden Lebenslagen und Veränderungen des sozialen Netzwerks, bei sich transformierenden Qualitäten des Lebens in Gesundheit und Krankheit, Glück und Leid zu entwickeln und zu einer persönlichen Souveränität und Lebenskunst zu finden. Dabei gelingt es ihr, in all diesem *Sinn* zu schöpfen, Sinnlosigkeit auszuhalten und im Meer der Weltkomplexität hinlänglich sicher zu navigieren, weil komplexe Persönlichkeiten fundamental in zwischenmenschlichen Beziehungen, in *Dialogen*, in intersubjektiver *Ko-respondenz*, in kokreativen *Polylogen* verwurzelt sind, welche selbst wiederum in Makro- und Mikroulturen gründen" (Petzold, 2003e2, S. 48, Hervorhebungen im Original).

Aus diesem sehr komplexen Menschenbild folgt, dass die Integrative Therapie nicht als bloße Psychotherapie gelten kann, die sich auf kurative Aspekte beschränkt, sondern als Humantherapie mit den Zielsetzungen Heilen und Fördern, Kulturarbeit und ökologische Arbeit (vgl. Abb. 5).

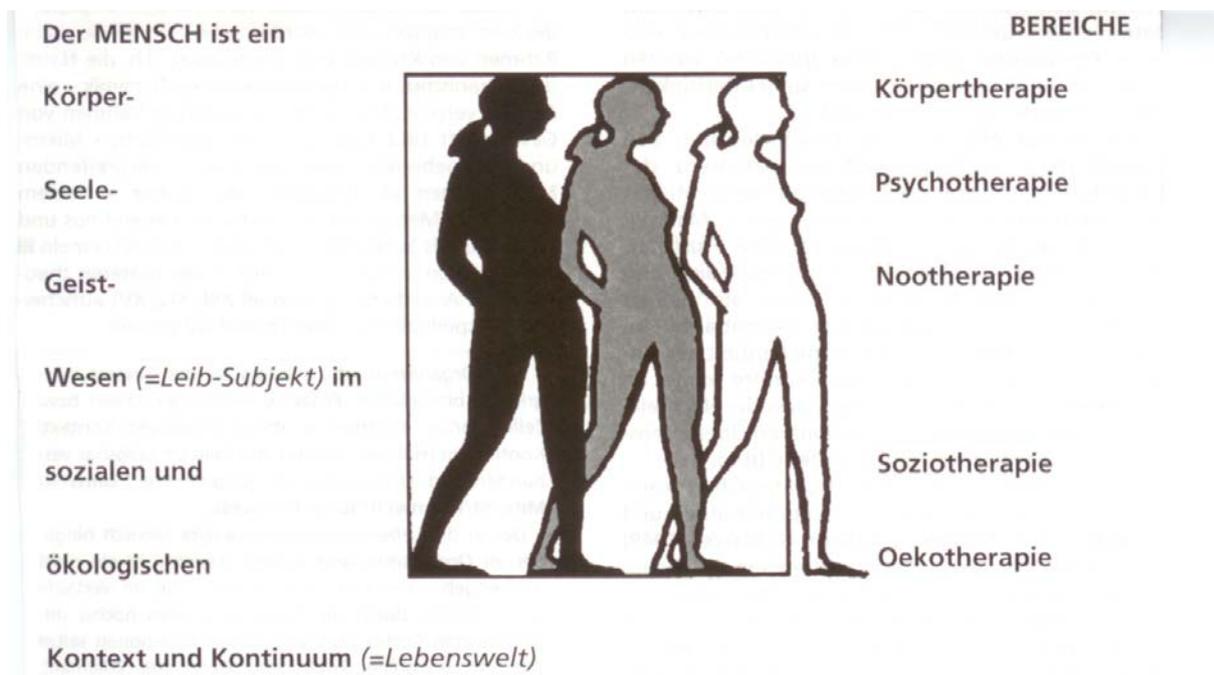


Abb. 5: Anthropologische und therapeutische Grundpositionen der Integrativen Therapie. Petzold (2003e2)

"Denn Menschen sind mit dem Anderen und durch die anderen in differentiellen Sozial-, Lebens-, Kulturwelten lebende Wesen, die sich selbst – jedes Individuum – 'zum Projekt' machen müssen (...) und die sich auch im Kollektiv der Menschheit als Menschheit zum Projekt machen müssen, wollen sie in Milliardenzahl überleben" (loc. cit.).

Aufgrund dieses komplexen Menschenbildes muss klar werden, dass Nootherapie, wie sie in der Integrativen Therapie formuliert ist und hier vertreten wird, sich nicht um eine einseitige oder gar "abgehobene" Spiritualität kümmert. Vielmehr handelt es sich eher um eine säkulare Mystik (vgl. auch Orth, 1996), in der eine Verbundenheit mit allem Seienden erfahrbar gemacht werden soll. Die Verschränkung der Nootherapie mit allen Elementen der anthropologischen Grundformel setzt die Integration aller Aspekte voraus.

Der Ansatz der von Petzold vorgestellten Anthropologie ist derart umfassend und integrativ, dass sich das buddhistische Menschenbild – wie es in Teil 1 dieser Arbeit dargestellt wurde – problemlos einfügen lässt.

Gesellschaftstheorie

Die in der Kosmologie und der Anthropologie vertretenen Positionen der Integrativen Therapie haben ihren direkten Niederschlag in der Gesellschaftstheorie. Die Vorsilben co-, syn- und inter-, die in den Positionen der Integrativen Therapie immer wieder auftreten, betonen den Umstand, dass es sich nie um geschlossene Systeme handelt, sondern um eine Verschränkung miteinander interagierender Systeme, um Systeme, die miteinander, gemeinsam, zusammen, in Verbindung stehen. Zweitens wird auch hier der Entwicklungsaspekt, das bereits mehrfach erwähnte "panta rei" betont. Es wird die Entwicklung des Menschen in die Gesellschaft hinein berücksichtigt. Ein Mensch wird nicht Mensch für sich und aus sich allein, sondern durch und mit anderen Menschen. Durch Kultur geschieht zudem die Vermittlung des biologischen Aspekts des Menschen (der in der Natur verwurzelt ist) mit dem geistigen Aspekt, der ein Sich-Darüberhinaus-Heben ermöglicht.

"Kultur (von lat. Colere: dienen, pflegen, bebauen, hegen, teilen) ist der Prozess, in dem zentrische Menschen-Natur und exzentrischer Menschen-Geist aneinander vermittelt werden. Die Gesellschaft hat diesen Vermittlungsprozess in einer Weise zu ermöglichen, dass Leiblichkeit nicht reprimiert (...), Leben nicht beschädigt (...), Natur nicht verdinglicht und dem Menschen entfremdet (...) wird" (Petzold, 1991, S. 498).

Die Gesellschaft ermöglicht – wenn sie synarchistisch ist, das heisst, keine Machtherrschaft ist, sondern gleichberechtigte Teilnahme in eine Auseinandersetzung erlaubt –, dass der Mensch Mensch werden kann: "Mensch, werde der Du bist!" (op. cit., S. 499). Mensch sein (Hominität) und Mensch werden i.S. von Humanität, Mitmenschlichkeit wird dadurch ermöglicht.

Dieser zwischenmenschliche Aspekt wurde zwar durch den Buddha in einer Vielzahl von Reden thematisiert, zum grossen Teil durch ethische Verhaltensrichtlinien bestimmt, um ein harmonisches, förderndes Zusammenleben zu gewährleisten. Doch liegt die Intention, die Ausrichtung des Theravada-Buddhismus von der Gesellschaft weg. Das heisst, die Gesellschaft, die im buddhistischen Sinn gut funktioniert, ist das Mittel zum letztendlichen Zweck der Befreiung des Individuums. Der Mahayana-Buddhismus (das grosse Fahrzeug, in dem viele Platz haben) hingegen strebt eine Befreiung aller an. In diesen Dienst stellt sich der

Adept: "Wir gehen, alle zusammen gehen wir darüber hinaus, und noch über das Darüberhinaus gehen wir, bis ans Ufer von Satori", wie es das Herz-Sutra ausdrückt.

Ethik

Die Positionen der Integrativen Therapie in der Ethik beschreibt Petzold (1991k) als *diskursiv, situativ-historisch* und *mutual*.

Grundlage der ethischen Überlegungen bildet für Petzold (1991k) einerseits eine "erlebte Mitbetroffenheit" (compassion), der sich der unentfremdete Mensch nicht entziehen kann – der Schmerz der anderen widerfährt mir, als dränge der Pfahl in mein eigenes Fleisch" (op. cit., S. 502). Andererseits steht die Ethik mit der in der Kosmologie eingenommenen ".....-ökologischen" Perspektive im Zusammenhang, d.h., sie berücksichtigt das ganze System Erde: das "Haus der Welt".

Da absolute und zeitlose Werte verneint werden und dogmatische, d.h. einseitig proklamierte Vorgaben abgelehnt werden, müssen fortdauernd *Diskurse* über ethische Verhaltensgrundsätze geführt werden. Andernfalls können diese zu leeren Hülsen werden, die zu unangemessener Starre, zu Wider- und Abersinn (vgl. Petzold, 2001k) führen. In diesen Diskurs fliesst die erwähnte Mitbetroffen-

heit, welche "nicht unmittelbar und unbearbeitet zum Mass ethisch-normativer Strukturen werden" (Petzold, 1991k, S. 502) darf.

Wenn es keine absolute, objektiven oder ewigen Werte gibt und die ethischen Überlegungen jeweils die aktuelle Situation berücksichtigen müssen, so stehen sie doch in einem historischen Kontext. Dieser hilft, sich nicht auf die momentanen Strömungen und gesellschaftlichen Bedingungen verlassen zu müssen. Petzold (op. cit.) verweist auf Epochen, wie die des Dritten Reichs, in denen der historische Bezug helfen kann, die Orientierung nicht zu verlieren. Einerseits gibt es Referenzen aus der Vergangenheit, andererseits den Blick in eine Zukunft, an dem sich die ethischen Überlegungen ausrichten können: Wie können menschlichere Bedingungen geschaffen werden? Dies wird mit der Bezeichnung situativ-historische Position zusammengefasst.

'Mutual' (wechsel-/gegenseitig) nimmt Bezug auf die erlebte Mitbetroffenheit, aus der heraus es zu ethischem Verhalten kommen kann und auf die Art und Weise wie ethische Richtlinien entstehen und sich konkret auswirken, nämlich im wechselseitigen Austausch mit dem Ziel, Konsens darüber zu finden.

Den Prozess der Definierung ethischer Prinzipien fasst Petzold folgendermassen zusammen:

"Die situative Zupassung muss, damit sie kontextuelle Gültigkeit, "ökologische Validität" gewinnen kann, 1. die emotionale Resonanz der *Mitbetroffenheit* aufnehmen, 2. jeweils *korrespondierend* erfolgen, 3. die *situative Sachlage* berücksichtigen, 4. ihr *historisches Herkommen* und *ökonomisches Bedingungsgefüge*, sowie 5. eine Rückbindung an vorhandene ethische Maximen (Leitwerte des "Milieus generalisierter Humanität") als *übergeordnete Legitimationsbasis* vornehmen, 6. mit Bezug auf die *Umsetzungsmöglichkeiten der Adressaten* der ethischen Leitprinzipien vorgehen" (op. cit., S. 507, kursiv im Original).

Diese allgemeinen ethiktheoretischen Überlegungen lassen für die Ethik der Therapie einige Punkte folgern:

- Therapie ist eine Beeinflussung von Verhalten und Haltungen. Sie braucht eine Legitimierung von juridischer, klinischer und ethischer Seite.
- Da in der Therapie "nicht nicht manipuliert" werden kann, braucht es in dieser Hinsicht eine Transparenz der eigenen Strategien, über die – wenn es dem Patienten möglich ist – ein Austausch stattzufinden hat. Falls dies nicht möglich ist, muss bisweilen aus "unterstellter Intersubjektivität" und in "virtueller Korrespondenz" (op. cit., S. 508) gehandelt werden, bis der Patient wieder dialogfähig ist⁵⁸.
- Mit ethischen Fragen wird der Therapeut auch durch den Patienten/Klienten konfrontiert. Aus therapeutischen und auch aus ethischen Gründen kann es nicht angehen, sich einer Stellungnahme zu entziehen: "Ausweichende Antworten wären hier unethisch und könnten darüber hinaus – klinisch betrachtet – das Arbeitsbündnis gefährden und damit die Gesundheit des Patienten" (op. cit., S. 508).

Ausgehend von einer Kritik an Kants kategorischem Imperativ – stets so zu handeln, dass die Maxime des eigenen Handelns zur allgemeinen Gesetzgebung gemacht werden könnte –, dass dieser nämlich "einen Solipsismus [implizieren] und eine alttestamentliche Strenge und Gesetzlichkeit, die gerade unter der Perspektive psychotherapeutischen Wissens um biographische Determinierungen, Milieuschäden, negative Sozialisationseinflüsse, toxischen Über-Ich-Druck, Übertragungsdynamik usw. situativer Korrektur bedürfen" (op. cit., S. 513). Aus der Rechtsphilosophie der byzantinischen Kanonistik übernimmt Petzold die beiden Beurteilungsprinzipien für eine Situation, das Prinzip der Akribie, der Strenge und das Prinzip der Ökonomie, der Nachsicht. Je nach Fokus ist das eine oder andere Prinzip anzuwenden. So liegt im therapeutischen Zusammenhang "ein Fokus bei der Verantwortung des Therapeuten gegenüber seinen Patienten, ein anderer bei der Bewertung der Lebenssituation und des Verhaltens von Patienten durch den Therapeuten, ein weiterer bei der Verantwortung des eigenen Handelns als Therapeut gegenüber dem eigenen Gewissen, gegenüber der "professional community" und gegenüber der Gesellschaft" (op. cit., S. 513f).

Bei der Bewertung des Handelns des Therapeuten ist das Prinzip der Akribie, der Strenge angemessen. Kann er diesen hohen Ansprüchen nicht nachkommen, muss er sich kollegiale oder fachliche Hilfe (Supervision, Intervision) holen. Das Prinzip der Nachsicht hingegen ist in der Arbeit mit Patienten angebracht, da diese Menschen genügend durch Unnachsichtigkeit und Strenge geschädigt worden sind. Nicht ein weiterer kalter, strenger Blick ist hier vonnöten, sondern ein warmer, verständnisvoller. Petzold nennt dies den "anthropologischen Imperativ", nach dem "unser Handeln

⁵⁸ Dieser Punkt bietet Anlass zu heiklen ethischen Diskussionen.

im 'Haus der Welt' sich so ausrichten muss, dass er vor Menschen mit klarsichtigen Augen und liebevollen Herzen bestehen kann" (loc. cit.).

In der Psycho- und Nootherapie kann ein "konkretes Philosophieren" (loc. cit.) über ethische Themen sehr fruchtbar sein, um maligne (schädliche) Über-Ich-Strukturen des Patienten durch verständnisvolle, flexible benigne (förderliche) Strukturen zu ersetzen. Im gemeinsamen Austausch können Positionen geklärt, Vergangenes verstanden und Zukünftiges erarbeitet werden.

Nootherapie – betrachtet als prozessualer Teil von Psychotherapie, resp. deren Fortsetzung – geht über das bloße Verstehen und Akzeptieren von Handlungen hinaus. Ging es am Anfang der Psychotherapie schwergewichtsmässig darum, wie beschrieben toxische durch förderliche Identitäts- oder Über-Ich-Strukturen zu ersetzen, kann man sich später dem Thema Ethik (erneut) zuwenden, wenn nicht mehr die Gefahr besteht, dass ethische Diskussionen auf neurotische Weise verarbeitet und ins rigide Wertesystem eingebaut werden. Wenn der strenge, strafende Gott durch einen liebenden, verzeihenden Gott ersetzt worden ist. In der Nootherapie wird - anstelle des Bewusstwerdens und Ausagierens eigener Bedürfnisse, das Erlernen eines "gesunden Egoismus" und von Durchsetzungsfähigkeit - das Leben des Menschen in der Realität, in der Welt in ihrer Soheit fokussiert. Aus dem "vivre dans son monde" wird ein "vivre au monde" (Désjardin). Das bedeutet, sich zu befreien von einer egozentrischen Verstrickung, die sich in sich dreht und den Blick auf die Realität versperrt. Es bedeutet aber auch, die Welt und die anderen Menschen zu sehen, wie sie sind, und bedeutet damit, Rücksicht zu nehmen und ethisch-moralische Richtlinien zu entwerfen.

Im Buddhismus gibt es eine Vielzahl von Regeln, Vorschriften und Gesetze. Die fünf Vorschriften für Laien erinnern an die zehn Gebote der jüdisch-christlichen Tradition:

1. Nicht töten oder töten lassen
2. Nichtgegebenes nicht nehmen, d.h. nicht stehlen
3. Keine sexuellen Ausschweifungen
4. Nicht lügen
5. Kein Gebrauch betäubender Substanzen

Mönche und Nonnen im Noviziat haben zusätzlich fünf weitere Vorschriften zu beachten: Nur eine Mahlzeit pro Tag (vor dem Mittag einzunehmen), keine Teilnahme an weltlichen Vorführungen und Unterhaltungen, keine Parfums oder Schmuck, nicht in einem hohen oder luxuriösen Bett schlafen und kein Geld besitzen. Vollordinierte Mönche haben sogar 227 Vorschriften zu halten (Snelling, 1991).

Der Buddha wird nicht müde, heilsames Tun zu predigen. Die angereihte Sammlung (Anguttara Nikaya) liest sich über lange Strecken wie eine Ermahnung zu sittlichem Verhalten, so dass sich Kants kategorischer Imperativ wie eine einfache Fingerübung anhört. Dies kann längst überwunden geglaubte rigide Moralstrukturen evozieren.

Es ist jedoch sehr wichtig, zwei Dinge zu beachten. Erstens gibt es im Buddhismus keine richtende Instanz, keinen strafenden oder belohnenden Gott. Dadurch gelten die Regeln zweitens nicht kraft einer unhinterfragbaren Autorität, sondern sind immer nachvollziehbar.

Dies wird anschaulich in folgendem Gespräch des Buddha mit seinem treuen Begleiter Ananda dargestellt:

"Im Jetahain bei Savatthi. Der ehrwürdige Ananda sprach zum Erhabenen.

»Was, O Herr, ist der Segen und Lohn der heilsamen Sitten?«

»Reuelosigkeit, Ananda, ist der Segen und Lohn der heilsamen Sitten. «

»Was aber, o Herr, ist der Segen und Lohn der Reuelosigkeit?«

»Freude, Ananda.«

»Und was, o Herr, ist der Segen und Lohn der Freude?«

»Verzückung, Ananda.«

»Und der Verzückung, o Herr?«

»Gestilltheit, Ananda.«

»Und der Gestilltheit, o Herr?«

»Glücksgefühl, Ananda.«

»Und des Glücksgefühls, o Herr?«

»Geistessammlung, Ananda.«

»Und der Geistessammlung, o Herr?«

»Wirklichkeitsgemäßer Erkenntnisblick, Ananda.«
»Und des wirklichkeitsgemäßen Erkenntnisblickes, o Herr?«
»Abwendung und Entsüchtung, Ananda.«
»Und was, o Herr, ist der Segen und Lohn von Abwendung und Entsüchtung?«
»Der Erkenntnisblick der Erlösung, Ananda.

Somit, Ananda, haben
die heilsamen Sitten die Reuelosigkeit zum Segen und Lohn;
Reuelosigkeit hat Freude zum Segen und Lohn;
die Freude hat Gestilltsein zum Segen und Lohn;
das Gestilltsein hat Glücksgefühl zum Segen und Lohn;
das Glücksgefühl hat die Geistessammlung zum Segen und Lohn;
die Geistessammlung hat den wirklichkeitsgemäßen Erkenntnisblick zum Segen und Lohn;
der wirklichkeitsgemäße Erkenntnisblick hat Abwendung und Entsüchtung zum Lohn;
Abwendung und Entsüchtung haben den Erkenntnisblick der Erlösung zum Segen und Lohn.

So also, Ananda, führen die heilsamen Sitten nach und nach zum Höchsten« (Ang. Nik. 10.1)

Das Befolgen der Sittenregeln dient demnach – neben dem Vermeiden von Leiden anderer – dem eigenen Wohl: Es geht mir besser, wenn ich mich an die Regeln halte, weil ich ein gutes Gewissen habe, woraus "Freude", "Verzückung" usw. entstehen kann. Dadurch entfällt eine moralische Wertung von gut oder böse. Im buddhistischen Vokabular kommen diesen Begriffe bei weitem nicht die gleiche Bedeutung zu wie im christlichen. Es wird vielmehr von "förderlich" oder "leiderzeugend" gesprochen. Ein (mahayana) buddhistischer Lehrer drückte bei einem Vortrag diesen Sachverhalt mit folgendem Bild aus: Es verhalte sich so, wie wenn man mit dem Zug ein Ziel erreichen wolle, zum Beispiel Köln. Wenn ich in Basel nun stattdessen in den Zug nach Paris steige, sei dies nicht moralisch verwerflich. Sondern dies bringe mich bloss nicht nach Köln, sondern eben nach Paris.

Der tibetanische Lama Sogyal Rinpoche weist in einem Artikel (2001) auf einen meiner Meinung nach sehr wichtigen Aspekt der buddhistische Ethik hin. Das zentrale Ziel des Buddhismus ist – wir haben es gesehen – das Auslösen, das Beenden von Leiden. Den Weg dahin definiert Sogyal Rinpoche als Entwicklung von Weisheit und Liebe. Wenn Weisheit und Liebe vorhanden sind, ist es unmöglich, Leiden zuzufügen. Weisheit bedeutet im buddhistischen Kontext zu erkennen, dass es kein immanentes Selbst gibt. Das heisst, ich bin nicht aus mir selbst, sondern durch die Welt bedingt und dadurch nicht substantiell verschieden von der Welt (vgl. Kap. 1.5). Der zweite Faktor auf dem Weg - Liebe - meint in diesem Zusammenhang nicht die Liebe, die man bekommt, sondern die Liebe, die man gibt. Dies zu entwickeln ist ein Lernprozess: von der Bedürftigkeit zur Grosszügigkeit. Und gleichzeitig: Gibt es grössere Glücksmomente, als vor Liebe zur ganzen Welt überzufließen?

Die beiden Eigenschaften Weisheit und Liebe ziehen die – im buddhistischen Sinn – höchsten Formen ethischen Verhaltens nach sich. Denn, wenn ich meine egoistischen Verstrickungen durchschnitten habe, ich mich von (psychischen) Leiden befreit habe und ich durchdrungen bin von Liebe, wie kann ich dann noch jemandem – mich eingeschlossen – Leid zufügen?

Dass die beiden Eigenschaften Liebe und Weisheit nicht als A priori vorausgesetzt werden, sondern als zu entwickeln erkannt werden, bedeutet, dass das ethische Verhalten nicht die *Voraussetzung* von einem leidfreien Leben ist, sondern das *Ziel*⁵⁹. Das heisst, dass "Verfehlungen" nicht moralisch verurteilt werden. Sie werden vielmehr verstanden als Unvollkommenheiten, denen wir als Menschen generell unterworfen sind – kein Grund für Schuld- oder Schamgefühle. Erst der Vollendete verhält sich fehlerfrei. Dies ist jedoch nicht ein schwieriger und mühsamer Zwang, sondern er kann niemandem mehr schaden, da sein Wesen von Weisheit und Liebe durchdrungen ist.

Ontologie

Auch die Ontologie – die Lehre des Seins – ist für die Nootherapie ein zentrales Thema. Denn es geht hier um tiefste Seinserfahrungen. So zentral, dass ontologische Überlegungen immer wieder in

⁵⁹ Ähnliche Überlegungen sind auch im christlichen Kontext zu finden (vgl. Küpper, 1984). Ausserdem sind die zehn Gebote ursprünglich nicht im Imperativ („Du sollst...“) formuliert, sondern in einer Form des Konjunktiv, welches mit „Du wirst...“ übersetzt werden kann, wie dies zum Beispiel im Französischen der Fall war/ist.

diese Arbeit einfließen, ohne dass sie jeweils als solche gekennzeichnet werden, insbesondere im Kapitel 1.3.3 (Wahrheit der Leidensvernichtung), Kapitel 1.4 (Bedingte Entstehungskette) und Kapitel 1.5 (Leere und absichtsloses Tun). Aus diesem Grund werden hier – nach der Darstellung der Positionen der Integrativen Therapie – nur einige spezifische Überlegungen angeführt.

Petzold (1991k) bezeichnet die ontologischen Positionen der Integrativen Therapie als *synontisch* und *partizipativ*.

Sein ist für ihn immer Mit-Sein: "Sein als Wirklichkeit [wird] an Erfahrung gebunden, und zwar an eine Erfahrung, die das subjektive Erlebenden mit anderen Daseienden verbindet" (op. cit., S. 516). Alles Daseiende ist verbunden, die Menschen als "Fleisch der Welt" (Merleau-Ponty) mit dieser Welt und durch diese gemeinsame Grundlage auf tiefer ontologischer Ebene miteinander. Der Mensch ist damit ein Teilnehmender (Partizipation) am Sein. Die "Mitbetroffenheit" und das "Mitleiden" haben darin ihre Wurzeln.

Der Zugang geschieht durch die Erfahrung – droht somit nicht abstrakt und "blutleer" zu werden -, welche in "'existenziellen Erfahrungen' der Begegnung, in Grenzerlebnissen (...) genauso gewonnen werden [kann], wie in der 'reflektiven Intuition' künstlerischen Tuns, in 'nootherapeutischen Dialogen' und versunkener Kontemplation" (op. cit., S. 517).

Der erfahrbare Zugang zur Ontologie scheint mir von zentraler Wichtigkeit zu sein. Im Buddhismus spielen alle von Petzold erwähnten Zugangsweisen eine Rolle. Im tibetanischen Buddhismus nähern sich die Mönche und Nonnen neben der Meditation in "Streitreten" bestimmten Themen an oder suchen durch künstlerische Tätigkeit (Tankas, Sandmandalas) den Zugang zum tieferen Verständnis. Im Zen-Buddhismus entwickelten sich eine ganze Reihe von zen-spezifischen Kunstformen: Ikebana (die Kunst des Blumensteckens), Kalligraphie, Haiku-Dichtung, Malerei, Tee-Zeremonie, oder auch die Kampfkünste (Ju-Do, Aiki-Do, Karate-Do, Ken-Do usw. Die Sitz- und Gehmeditation nimmt im Zen eine zentrale Stellung ein und ist in der Praxis – neben der Lehre – das verbindende Element. Höchste Form der Meditation ist im Zen Shikantaza: Nur Sitzen. Es gibt keine Meditations-*Methode* mehr, keine auf den Atem *gerichtete* Achtsamkeit mehr, keine Konzentration, keine Koan-Schulung. Es gibt kein Ich mehr, das sitzt, nur noch Sitzen, das reine Sein. Ein Zustand, der sich jedem kognitiven und dadurch sprachlichen Zugang entzieht.

Die Schwierigkeit eines sprachlichen Zugangs erkannte Wittgenstein und drückte es mit seinem berühmten Zitat aus: Worüber man nicht sprechen kann, soll man schweigen (Petzold, 1991k). Die erwähnten zen-buddhistischen Kunstformen stellen neben dem Zugang zur Leerheit – der buddhistische Begriff für das Sein – einen Versuch dar, das Erfahrene *auszudrücken*.

Der Weg zu Shikantaza ist indes ein weiter. Wie oben erwähnt, werden auf diesem Weg Methoden wie Koan-Schulung oder Achtsamkeit (auf Atmung, auf Körperteile oder den ganzen Körper etc.) angewandt. Dabei entstehen – induziert auch durch die Kommentare der Zen-Meister - "Erfahrungen des Schwindens", wie man es ausdrücken könnte: Womit ich mich identifiziere, schwindet dahin (vgl. auch Wilber, 1986, Freke, 1998). So ist es zu Beginn der Meditationspraxis eine Erleichterung zu erfahren: "Ich bin nicht meine Schmerzen". Das heisst, Schmerzen kommen und *gehen auch wieder*. (Denn wenn ich meine Schmerzen wäre, würden sie entweder bleiben. Oder ich würde mit ihnen verschwinden.) Der *Disidentifikationsprozess* setzt sich fort: "Ich bin nicht mein Knie, nicht mein Rücken etc., kein Teil meines Körpers und auch nicht mein Körper als ganzes." Ebenso ergeht es den Empfindungen und den Emotionen: Sie werden im ständigen Wandel erlebt: "Ich bin nicht meine Empfindungen." Denn wäre ich dies, würde ich entstehen und vergehen. Und: "Ich bin nicht meine Emotionen." Sie ziehen vielmehr vorbei wie Wolken. Später, wenn sich der Körper an das Sitzen gewöhnt hat und sich der stetige Fluss der Gedanken wie zwitschernde Vögel ins Bewusstsein drängt, ist es erleichternd zu erleben: "Ich bin nicht meine Gedanken." Damit wird es möglich, die Gedanken loszulassen und einen "Schritt hinter die Gedanken zu treten", die Gedanken weder zu unterdrücken noch sich von den Gedanken davontragen zu lassen. Die "Instanz des Beobachters" tritt zutage.

Dieser hier so zusammengeraffte Prozess dauert Monate und Jahre und ist mitnichten mit dem "Beobachter" abgeschlossen. Denn: "Bin ich der Beobachter? Wer oder was ist der Beobachter? Was ist das Bewusstsein? Bin ich das Bewusstsein?" usw. Das absolute Subjekt ist nicht fassbar. "Ich" wird nichts – oder alles.



Nach den Metatheorien kommen wir zu den **realexplikativen Theorien**. Es handelt sich hierbei um Theorien mittlerer Reichweite, welche eine theoretische Folie liefert zur Erklärung von Humanwissenschaften. Im Gegensatz zu den Metatheorien sind realexplikative prinzipiell überprüfbar und können somit verifiziert oder falsifiziert werden. Es ist weiter zu beachten, dass zwischen den metatheoretischen und den realexplikativen Positionen eine Verträglichkeit (Kompatibilität) gegeben sein muss. Das heisst, dass sich zum Beispiel die metatheoretischen Annahmen der Anthropologie und diejenigen der Persönlichkeit in der Konsequenz nicht widersprechen dürfen. Da sich die realexplikativen Theorien "eine Ebene tiefer" befinden, befassen sie sich zum Teil mit konkreten Fragestellungen aus den Humanwissenschaften.

Die beiden folgenden Kapitel stellen in diesem Sinn den Versuch dar, (spirituelle) Krisen modellhaft verstehbar zu machen. Sie umfassen also nur einen bestimmten Aspekt von Persönlichkeits- und Entwicklungstheorie. Ich werde zu Beginn der beiden Kapitel die Positionen der Integrativen Therapie nur grundsätzlich darstellen. Für eine tiefere Auseinandersetzung sei auf die Originalliteratur verwiesen (Petzold, 1991k).

Persönlichkeitstheorie

Die persönlichkeits-theoretischen Positionen der Integrativen Therapie bezeichnet Petzold (1991k) zusammenfassend als *entwicklungsbezogen-relational*.

Persönlichkeit entwickelt sich in Beziehung: 1. In der Dyade (Mutter-Kind), 2. in der Triade (Mutter-Vater-Kind), 3. im sozialen Milieu (Familie, Freundeskreis, Nachbarschaft, Arbeitskollegen etc.) und 4. im ökologischen Zusammenhang (Wohnung, Quartier, Landschaft) (op. cit., S. 528).

Persönlichkeit wird in der Integrativen Therapie in ihrer Dynamik aufgefasst, verstanden als in ständiger Entwicklung befindlich. Die Grundlage der Persönlichkeit bildet das *Leibselbst*: der belebte Körper. "Grundlage" ist sowohl strukturell als auch lebensgeschichtlich gemeint. Die Lebensgeschichte beginnt nicht erst bei der Geburt, sondern mit der Zeugung, nach welcher sich der Fötus entwickelt. Aus dem "pränatalen organismischen Selbst" entwickelt sich das archaische Leib-Selbst, aus dem sich ein archaisches Ich bildet (Petzold, 1990e). Während das Selbst die leibliche Grundlage bildet, wird das *Ich* als "Selbst in actu" definiert. Es ist "die Gesamtheit aller Ich-Funktionen im Prozess" (Petzold, 1991k), d.h. das bewusste Wahrnehmen, Fühlen, Wollen, Denken, Werten, Handeln. Leibselbst und Ich entwickeln sich in unaufhörlicher Interaktion mit der (sozialen und ökologischen) Umwelt von archaischen zu reifen Zuständen (zur ausführlichen Darstellung vgl. Petzold, 1990e, 1995, 1997) Die dritte Dimension der Persönlichkeit, die *Identität*, ist das Resultat von Identifizierungs- und Identifikationsprozessen des reifen Ich (Identifizierung bezeichnet den Prozess, in

welchem mich die anderen identifizieren, Identifikation denjenigen, womit ich mich - u.a. als Folge der Identifizierung – identifiziere).

Wenn auch die Perspektiven der Integrativen Therapie und des Buddhismus anders sind, scheinen mir die Auffassungen der Persönlichkeit nicht im Widerspruch zu stehen. Beide betrachten die Persönlichkeit 1. von ihrer körperlichen Grundlage aus, 2. als in Entwicklung/Prozess befindlich, 3. als nicht monolithisch, sondern aus sich gegenseitig beeinflussenden Subsystemen bestehend und 4. in Beziehung stehend mit der Welt.

Im folgenden stelle ich das oben angekündigte Verständnismodelle von (spirituellen) Krisen dar. Hier den ersten Teil, der die Persönlichkeitstheorie betrifft. Der zweite Teil folgt im nächsten Kapitel (Entwicklungstheorie).

Ich gehe bei diesen Überlegungen von Jean Piagets Schematheorie aus. Diese besagt, dass das kognitive System aus Schemata besteht. Ein Schema ist zum Beispiel das Wissen über Äpfel: Ich weiss, wie eine Birne aussieht. In dem Schema sind weitere Faktoren über Geruch, Geschmack, Gewicht etc. enthalten. Wenn ich nun etwas sehe, besteht die Möglichkeit, dass das Wahrgenommene in ein Schema passt. Es wird assimiliert, d.h. ins Schema aufgenommen. Es geschieht nichts Neues, sondern ist eine Bestätigung des schon bekannten. Passt das Wahrgenommene jedoch in kein bestehendes Schema, geschieht eine Veränderung im System der Schemata: Entweder wird ein Schema verändert, so dass das Wahrgenommene in das Schema passt, oder es bildet sich ein neues Schema: "Nein, das ist keine dunkelgrüne Birne, sondern eine Frucht mit Namen Avocado": Bildung des Schemas "Avocado". Zweitens wird das Schema "Frucht" verändert: "Ach so, es gibt auch so aussehende Früchte – und es gibt Früchte, die nicht süss sind". Dann fällt mir vielleicht ein, dass es ja viele Früchte gibt, die nicht süss sind, wie zum Beispiel Tomaten. Dies ist gleich eine Assimilation ins veränderte Schema "Frucht". Durch jede Assimilation geschieht eine Bestätigung des Schemas. Das Verändern von Schema wird Akkomodation genannt. Assimilation und Akkomodation sind die beiden von Piaget deklarierten sich ergänzenden Funktionsweisen der Aufnahme von neuem oder altem Wissen.

Versteht man die Schemata rein kognitiv, greift das Modell viel zu kurz. Damit löse ich mich von der Konzeption Piagets. Sie beinhalten Emotionen, Empfindungen, Wünsche, Willensakte usw. Das heisst, ein Schema kann sich aus diesen Erlebnisqualitäten zusammensetzen. Als Beispiel könnte beim Betrachten eines Apfels eine Erinnerung (als Schema) auftauchen, wie ich damals als Kind in einen wurmstichigen Apfel biss. Zu dieser Szene gehörten die Geschmacksempfindungen, die Empfindung, wie sich vor Grauen die Haare im Nacken aufrichteten, die folgende Übelkeit, und dann die jahrelange Weigerung, Äpfel zu essen, die von Eltern getadelt wurde. Ausserdem fasse ich Schemata nicht als statische Grössen auf, sondern im ständigen Prozess befindlich.

Die Gliederung der Schemata kann man sich sowohl hierarchisch als auch vernetzt vorstellen:

Verschiedene Schemata bilden zusammen höhere Schemata. Zum Beispiel gehören "Apfel", "Birne", "Banane", "Avocado" etc. zu dem Schema "Frucht". Ein untergeordnetes Schema kann zu anderen übergeordneten Schemata gehören. So ist zum Beispiel die Erdbeere die Frucht, auf die ich allergisch reagiere, genauso wie auf Katzenhaare, Hausmilben und Baumpollen. Diese sehr simplen Beispiele sollen nicht darüber hinwegtäuschen, dass Schemata sehr komplex sein können. So können zum Beispiel auch szenische oder atmosphärische Erinnerungen (Petzold) als Schemata verstanden werden, wie beim obigen Beispiel der Erinnerung an einen wurmstichigen Apfel deutlich wurde: Die szenische Erinnerung als übergeordnetes Schema enthält die Schemata Wurm, Apfel (der wiederum aufgeteilt werden kann in Aussehen, Geschmack, Empfindung in der Hand etc.), Weigerung usw. Schemata auf einer hohen weitreichenden Ebene sind Identität, Selbstbild oder Weltbild: Wer bin ich? Was ist die Welt? Wie bin ich in der Welt? usw.

Die Vernetzung kann man sich vorstellen als neuronales Netzwerk, das sowohl kognitive als auch emotionale, motivationale, perzeptive, volutive usw. Aspekte mit einschliesst. Neuronale Netzwerke scheinen auch holographische Funktionen aufzuweisen: Im Teil ist das Ganze enthalten. Die Schemata – hier verstanden als Knotenpunkte des neuronalen Netzwerks – beeinflussen sich gegenseitig. Es können zum Beispiel Erinnerungen geweckt werden. Oder es können emotionale "Grosswetterlagen"⁶⁰ herrschen, die selbst durch interne oder externe Stimuli in semiotischen Pro-

⁶⁰ Vgl. dazu Petzolds (1993) emotionale Skala: Lebensgefühl (als überdauernde Grundlage) – Grundstimmung – Stimmung – (Leidenschaft) – Gefühl – Affekt (kurze heftige emotionale Reaktion).

zessen ausgelöst worden sind. Sie beeinflussen nun mehr oder weniger weite Teile des Netzwerks wie zum Beispiel Denkvorgänge (Form und/oder Inhalt des Denkens), andere Emotionen, Wahrnehmungen, Empfindungen, Motivationen, Volitionen etc. Als gut vorstellbares Beispiel denke man an eine depressive Erkrankung: Die depressive Stimmungslage lässt alles in einem trüben, negativ gefärbten Licht erscheinen. Es werden hauptsächlich bedrückende Erlebnisse erinnert. Man fühlt sich müde, schwach, zu nichts fähig. Neben bedrückten Gefühlen tauchen Schuldgefühle oder Angst auf. Man traut sich nichts mehr zu. Des weiteren gibt es das Erleben von Willensschwäche. Die Zukunft wird ebenfalls in graues Licht getaucht. Dass die Wahrnehmung und die Motorik ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen werden können, zeigt dass sich das Netzwerk nicht auf das Gehirn beschränkt, sondern der ganze Mensch betroffen ist. Neben solchen stimmungsmässigen Grosswetterlagen können sich einzelne Stimuli wie ein Steppenfeuer im ganzen Netz ausbreiten: Gerüche können Bilder, Erinnerungen, ganze Szenen und Emotionen auslösen. Ein anderes, ebenso übergreifendes Beispiel wie dasjenige der Depression, aber diesmal in einem positiven Kontext, sind die Aha-Erlebnisse (vitale Evidenzerlebnisse, Petzold), die die ganze Person erschüttern können und die selbst vergangene Erlebnisse in ein völlig neues Licht tauchen können. Damit nähern wir uns der Entwicklungstheorie, wo ich wiederum zuerst die Positionen der Integrativen Therapie vorstellen möchte, bevor ich vor dem hier beschriebenen Hintergrund ein Verständnismodell von (spirituellen) Krisen darlegen möchte.

Entwicklungstheorie

Petzold (1991k) bezeichnet die entwicklungstheoretische Position der Integrativen Therapie als *synoptisch*, d.h. als eine "Zusammenschau" verschiedener Dimensionen von Entwicklung. Es geht damit über eine *Entwicklungspsychologie* hinaus, wie sie in den klassischen psychotherapeutischen Schulen vertreten werden. Entwicklung geschieht immer in einem sozialen und ökologischen Kontext und im (zeitlichen) Kontinuum des Lebenslaufs. Diese Dimensionen – interaktional, ökologisch, lebenslaufbezogen – müssen demgemäss berücksichtigt werden.

Entwicklung "beginnt mit der Konzeption (Empfängnis), erstreckt sich über Säuglingszeit und Kindheit (...) und endet keineswegs mit dem Jugendalter. Die gravierenden Veränderungen im Senium (...) machen dies genauso deutlich wie die Entwicklung, die ein erwachsener Mensch durch Freundschaften (...), Elternschaft (...), durch Verletzung und Todeserfahrung (...), durch berufliche Verantwortung (...), durch Schicksalsschläge erfährt"(op. cit., S. 538f). Mit Blick auf die Entwicklung des Menschen werden die neuro- und sensumotorische, die emotionale und die kognitive Entwicklung miteinbezogen. Zu einem mehrperspektivischen Verständnis von Entwicklung zieht Petzold (op. cit.) Konzepte der ökologischen, der Umweltpsychologie und der Sozialpsychologie bei. In Interaktion mit der näheren, mittleren und weiten Welt vollzieht sich die Entwicklung. Vor diesem komplexen Entwicklungshintergrund wird der Mensch (Klient/Patient) beim Besuch einer Integrativen Therapeutin betrachtet.

Vor diesem Hintergrund verstehe ich ausserdem das von mir im vorigen Kapitel begonnene und hier weiterzuführende Modell von (spirituellen) Krisen.

Folgen wir den Überlegungen des vorigen Kapitels, kann Entwicklung verstanden werden als Akkomodation: Veränderung oder Neubildung eines Schemas. Assimilation ist, wie wir gesehen haben, eine Bestätigung von bereits vorhandenem. Sie kann im besten Fall eine Art quantitatives Wachstum, eher aber als Verfestigung vorhandener Inhalte, wie zum Beispiel Narrative (Petzold) verstanden werden. Wenn Akkomodationsprozesse fehlen, heisst dies, dass neue Inhalte nicht aufgenommen werden können. Ein für mich eindrückliches Erlebnis kann in diesem Sinn verstanden werden: Als ich in einer Basler Institution als Berufsberater für Behinderte arbeitete und dabei KlientInnen bei Abklärungen und Ausbildungen begleitete, wurde ich von einem Klienten angefragt, ob er einen Tag frei nehmen dürfe. Meine Antwort "Nein" verstand er nicht. "Was heisst das?", fragte er mich. Mehrmaliges Wiederholen dieser abschlägigen Antwort war nötig, bis ihm dämmerte, was mit "Nein" gemeint war. Dieser Mann war für mich auch bei anderen Gelegenheiten ein eindrückliches Beispiel, wofür ich für mich den Begriff einer "Akkomodations-Störung" verwendete. Was ihm nicht "ins Konzept passte" konnte er nicht akzeptieren und geriet deswegen immer wieder in heftige Konflikte mit den Vorgesetzten, so heftig, dass sich bei dem Mann paranoid wahnhaftes Erleben manifestierte. Ein neues Schema zu bilden (d.h. Akkomodation), ist jedes Mal eine Herausforderung für die gesamte Persönlichkeit. Denn – wie im vorigen Kapitel dargestellt wurde – der Akkomodationsprozess kann potentiell das gesamte Netzwerk beeinflussen. Je näher das zu verändernde oder

neuzubildende Schema an zentralen oder höheren Schemata liegt, desto grösser ist die Bedrohung des Status Quo und desto stärker kann die Abwehr sein.

Auf diese Weise kann erklärt werden, warum grössere Entwicklungsschritte nicht linear verlaufen, sondern in irgend einer Form Krisen mit sich bringen. Zum Beispiel kann beobachtet werden, dass Kleinkinder vor Entwicklungsschritten oft krank werden. Ich habe ausserdem beobachtet, dass manche Leute nach relativ kurzer Zeit an einer neuen Arbeitsstelle (1–4 Wochen) krank werden. Es mutet an, als ob der Organismus vor oder nach einem Entwicklungsschritt eine gewisse Zeit der Regression, eine Möglichkeit des "Verdauens" braucht.

Zu einem spirituellen Weg scheinen Krisen zu gehören. Es gibt einige Literatur zu diesem Thema zu finden (zum Beispiel Assagioli, 1992, Dumoulin, 1986, Galuska, 1998b, Grof & Grof, 1990, Scharfetter, 1999). Kapitel 3.2 widmet sich ausführlicher diesem Thema. Die Erklärung spiritueller Krisen im erörterten Kontext kann folgendermassen aussehen: Vor dem Entwicklungsschritt werden die neuen Inhalte, welche durch eine spirituelle Beschäftigung und Praxis auftauchen, so lange wie möglich zu assimilieren versucht. Das heisst, neue Einsichten und Erlebnisse werden auf die "alte Art" zu interpretieren versucht. Mit der Zeit wirkt sich dies jedoch als Blockade aus, die sich zu einem Impass (Sackgasse oder Engpass der Gestalttherapie) verengt. Erst hier – an diesem Nullpunkt – hat das System keine andere Möglichkeit mehr, als ein neues Schema zu bilden. Das neu gebildete Schema beeinflusst dann u.U. die ganze Persönlichkeit, was eine Rochade und Neuorganisation im Netzwerk mit sich bringt. Dies sind krisenhafte Situationen vor und nach der Entwicklung eines (oder mehrerer) neuen Schemas. Wie erwähnt treten diese in mehr oder weniger starkem Ausmass bei den meisten spirituell Praktizierenden immer wieder auf. Dekompensatorische Krisen können auftreten, wenn das System durch die neuen Erlebnisse überfordert wird, sei dies durch eine zu forcierte Praxis oder durch zu schwache Persönlichkeitsstrukturen, resp. die Interaktion dieser beiden Faktoren (vgl. auch Kapitel 3.2).

Gesundheits- und Krankheitslehre

Da Petzolds Ausführungen zu diesem Thema komplex und sehr umfangreich sind, werde ich mich hier auf einige wenige Punkte beschränken und verweise die interessierte Leserin auf die Originalliteratur (Petzold, 1991k). Die Positionen der Integrativen Therapie in der Gesundheits- und Krankheitslehre bezeichnet Petzold (op. cit.) als *kontextbezogen* und *multifaktoriell*. Ersteres bedeutet, dass das, was als Gesundheit oder Krankheit bezeichnet wird, kein absoluter Wert ist, sondern vom individuellen und gesellschaftlichen Kontext abhängt. Auf gesellschaftlicher Ebene existieren "kulturelle Vorstellungen (...), gesellschaftliche Interessen, Machtkonstellationen und Wertungen" (op. cit., S. 556). Das Individuum erlebt Gesundheit/Krankheit zu verschiedenen Zeiten in verschiedenen Lebensumständen anders.

Der multifaktorielle Ansatz der Integrativen Therapie wird deutlich bei der Definition der beiden Begriffe:

"Gesundheit" wird als eine subjektiv erlebte und bewertete sowie external wahrnehmbare, genuine Qualität der Lebensprozesse im Entwicklungsgeschehen des Leib-Subjektes und seiner Lebenswelt gesehen. Sie ist dadurch gekennzeichnet, dass der Mensch sich selbst, ganzheitlich und differentiell, in leiblich-konkreter Verbundenheit mit dem Lebenszusammenhang (Kontext und Kontinuum) wahrnimmt und im Wechselspiel von protektiven und Risikofaktoren entsprechend seiner Vitalität/Vulnerabilität, Bewältigungspotential, Kompetenzen und Ressourcenlage imstande ist, kritische Lebensereignisse bzw. Probleme zu handhaben, sich zu regulieren und zu erhalten, schliesslich, dass er auf dieser Grundlage seine körperlichen, seelischen, geistigen, sozialen und ökologischen Potentiale ko-kreativ und konstruktiv entfalten und gestalten kann und so ein Gefühl von Kohärenz, Sinnhaftigkeit, Integrität und Wohlbefinden entwickelt" (op. cit., S. 553)

Krankheit wird in einer "allgemeinen Krankheitsdefinition" verstanden als "eine mögliche Qualität der Lebensprozesse des Leibsubjektes und seiner Lebenswelt. Sie kann im Verlauf des Lebens durch exogene Ketten schädigender Ereignisse, die das Bewältigungspotential und die Ressourcenlage des Individuums überlasten, verursacht werden und/oder durch endogene Dysregulationen und natürliche Abbauerscheinungen. Die Folge ist, dass die gesunden Funktionen des Organismus, die Fähigkeit der Person zur alloplastischen Gestaltung und kokreativen Entfaltung des Lebens in Kontext/Kontinuum mehr oder weniger beeinträchtigt, gestört, ausser Kraft gesetzt werden oder irre-

versibel verloren gehen können und dysfunktionale autoplastische Reaktionen auftreten. Damit verbunden können internal subjektive Dissonanzen zum vertrauten Gefühl eigenleiblich gespürter Gesundheit entstehen sowie external perzipierbare Abweichungen von stabilisierten Erscheinungsbildern gesunder körperlicher, seelischer, geistiger und sozialer Lebensprozesse erkennbar werden. Diese Abweichungen werden durch das eigene Gesundheitserleben des Subjekts bzw. durch einen externalen Beobachter festgestellt, wobei sie an kulturellen bzw. gesellschaftlichen normativen Konsensbildungen, Gesundheit und Krankheit betreffen, orientiert sind" (op. cit., S. 558).

Diesen umfangreichen Definitionen bleibt kaum noch etwas anzufügen. Hervorheben möchte ich lediglich zwei Punkte:

"Gesundheit" und "Krankheit" sind Begriffe, die dazu verführen, als absolute Werte genommen zu werden: Jemand ist krank oder gesund. Antonovsky (Petzold, 1991k, Bengel, Strittmatter & Willmann, 2002) verwendet Gesundheit-Krankheit als Kontinuum, in denen Gesundheit/körperliches Wohlbefinden und Krankheit/körperliches Missempfinden lediglich die Pole darstellen. "Die beiden Pole völlige Gesundheit oder völlige Krankheit sind für lebende Organismen nicht zu erreichen. Jeder Mensch, auch wenn er sich überwiegend als gesund erlebt, hat auch kranke Anteile und solange Menschen am Leben sind, müssen Teile von ihnen auch noch gesund sein: Wir sind alle terminale Fälle. Aber solange wir einen Atemzug Leben in uns haben, sind wir alle bis zu einem gewissen Grad gesund" (Antonovsky in Bengel et al., 2002, S. 32). Es gibt ausserdem in Antonovskys Modell weitere Dimensionen, die mit dem Gesundheits-Krankheitskontinuum korrelieren. Letzteres bezieht er in erster Linie auf die körperliche Ebene (op. cit.), ist jedoch durchaus für die breitere Auffassung der IT (vgl. Definitionen) brauchbar.

Zweitens ist Krankheit oder Gesundheit kein statischer Zustand, sondern als Prozess zu verstehen, der die Gestaltung von "positiven und negativen Lebensereignissen, resp. Ereignisketten in der Lebensspanne" (Petzold, 1991k, S. 556) umfasst. Er findet in der "Chronik des Leibgedächtnisses seinen Niederschlag" (loc. cit.). Die Möglichkeiten der Entwicklung, "die über die blosserhaltung von regulativen Funktionen im Rahmen der Bewältigungsstrategien (coping) und Ressourcenlage hinausgehen, und ihre Verwirklichung sind ein genuines Moment und Kennzeichen von Gesundheit" (loc. cit.).

Die Thematik der Nootherapie überschneidet sich *teilweise* mit der Frage um Gesundheit-Krankheit. Ich teile mitnichten die Ansicht Freuds, dass, wer sich mit Fragen des Sinns beschäftigt, bereits krank sei. Im Gegenteil, eine freie, fließende⁶¹ Auseinandersetzung mit der Frage "Wer bin ich?", "Woher komme ich?", "Wohin gehe ich?", "Was ist der Sinn meines Lebens?" etc. ist meines Erachtens Ausdruck eines mit sich und dem Leben verbundenen Menschen. Die politische Unterdrückung von Religionen wie in der Sowjetunion oder im maoistischen China oder die in unseren Breitengraden an Tabuisierung grenzende Vernachlässigung von Metaphysik hinterlässt unbefriedigte Bedürfnisse und Sinnleere. Wenn man die Radikalität der Kulturrevolution in China betrachtet, erhält man den Eindruck, dass sich eine Unterdrückung religiöser Aktivitäten in politischem Extremismus äussern kann.

Der bereits in der Aufklärung begonnene Prozess, in dem das alte religiöse Weltbild ins Wanken geriet, welches in der Moderne durch ein materialistisch-mechanistisches abgelöst zu werden begann, mündete nach dem 2. Weltkrieg in einen Materialismus. Das Fehlen religiöser⁶² Orientierung wurde, scheint es, mehr und mehr durch die Befriedigung materieller Bedürfnisse kompensiert. Entfremdung – von sich, von der sozialen und ökologischen Umgebung – kann nicht zuletzt auch auf diesen Prozess rückgeführt werden. Dass es sich bei der Beschäftigung mit Sinnfragen um ein menschliches Bedürfnis handelt, zeigen die Bewegungen der späten 1960er Jahre, die ich allerdings nur aus Erzählungen/Berichten kenne. Hautnah erlebte ich aber den Boom der Esoterik- und New-Age-Welle, die in der Schweiz in den 1980er Jahren aufkam. Hier war bei Teilen der Bevölkerung ein Hunger nach Metaphysik zu spüren. Religiöse, spirituelle und esoterische Themen hatten Hochkonjunktur und trieben zum Teil sehr bunte Blüten. Ebenso fand in den Ostblockstaaten nach der Wende die vorher im Untergrund bestehende Religion rasch wieder Boden und begann, sich wieder zu entfalten. Berichten zufolge beginnt auch in China die Religiosität wieder aufzublühen.

Wenn die Beschäftigung mit Sinnfragen ein Bedürfnis ist, dann führt dessen Unterdrückung oder Vernachlässigung meines Erachtens zu Krankheit des Menschen und somit der sozialen und ökolo-

⁶¹ Das heisst, nicht in Dogmen und/oder Überzeugungen festgefahren.

⁶² Ich benutze "religiös" hier im weitesten Sinn als "verbunden sein mit einer höheren Ordnung".

gischen Welt. Die Aufgabe der Nootherapie liegt deshalb darin, Menschen, die diese Auseinandersetzung verlernt, resp. nie gelernt haben und in mannigfacher Weise überfordert sein können, auf diesem Weg zu begleiten.

Nootherapeutische Themen können des weiteren im Verlauf einer Psychotherapie auftauchen. Das Interesse des Klienten mag wohl bereits vorher bestanden haben. Doch nahm die Krankheit und deren Bewältigung evtl. über Jahre hinweg so viel Raum ein, dass eine tiefere Beschäftigung mit Sinnfragen nicht möglich war. Das heisst, dass sich in einem solchen Fall der Schwerpunkt im Verlauf von Psycho- zu Nootherapie verschieben kann.

Im letzten Kapitel wurde mit den (spirituellen) Krisen eine weitere Thematik der Nootherapie angesprochen. Es geht bei einer Krisenintervention darum, sorgfältig die Ursachen der Krise abzuklären. Aus dieser diagnostischen Arbeit können die jeweils indizierten therapeutischen Schritte abgeleitet werden. Eine auf die Symptome beschränkte Diagnostik muss indes zu kurz greifen. Eine Kundalini-Krise kann die Form einer manischen oder gar einer psychotischen Störung aufweisen (vgl. auch Scharfetter, 1999, Grof & Grof, 1990, Galuska, 1998b). Die "dunkle Nacht der Sinne" oder "des Geistes" (Vom Kreuz, 1995) erinnert in ihrer Symptomatik an eine depressive Erkrankung. Andererseits beinhalten schizophrene Erlebnisweisen nicht selten religiöse Themen und Bilder. Werden beim diagnostischen Prozess Fehler gemacht, kann dies für die betroffene Menschen relativ weitreichende Folgen haben.

Wir befinden uns also mit der Nootherapie in einem Bereich, der sich mit Gesundheit-Krankheit schneidet. Und dennoch wird das Thema Gesundheit überschritten: Jenseits von Gesundheit. Damit meine ich aber keinesfalls, dass sich nur Gesunde und finanziell Abgesicherte – wie dies Maslows Bedürfnispyramide zu implizieren scheint – spirituellen Themen widmen können. Es ist meiner Ansicht nach nicht so, dass zuerst die Grundbedürfnisse (nach Nahrung, Trinken, Sicherheit, soz. Kontrakte etc.) oder die Gesundheit gewährleistet sein muss. Es ist keine Hierarchie, sondern ein Neben-, resp. Miteinander, wie dies mit den 5 Säulen der Identität von Petzold (1993) dargestellt wird. Neben den Säulen "Leiblichkeit – soziales Netzwerk – Arbeit & Leistung – materielle Sicherheit" spielen die "Werte" eine mit-tragende Rolle. Ja, ich habe in der Psychotherapie sogar beobachtet, dass eine intakte (nicht rigide!) Wertesäule von eminenter Wichtigkeit sein kann, wenn die andern Säulen ins Wanken geraten sind. Denn sie kann einem schweren Schicksal Sinn geben und die von Antonovsky beschriebene Kohärenz im Lebenszusammenhang fördern (Bengel et.al., 2002).

Sinnfragen werden nicht nur von Gesunden gestellt, die alle Sorgen hinter sich gelassen haben. Körperliche Krankheiten – vor allem solche von existenzieller Bedrohung – lösen oft eine intensive Beschäftigung mit Sinnfragen aus. Terminalen Patienten sind sie oft von unschätzbarem Wert: Das Wissen, Glauben oder Hoffen, dass da mehr ist als der Leiden verursachende, sieche, wegsterbende Körper. "Jenseits von Gesundheit" meint, dass, wie wir gesehen haben, zwar thematische Überschneidungen existieren, das Ziel, die Richtung aber nicht im Erreichen von Gesundheit liegt. Ein Suchender auf dem spirituellen Weg weiss und akzeptiert (im besten Fall!), dass Krankheit zum Leben gehört. Es sucht aber mehr, sucht jenseits dieses Körpers nach einer Einbettung in etwas Grösseres, Umfassenderes, sucht nach einer Transzendierung individueller Existenz.

Theorie der Therapie

Je weiter wir im "tree of science" vorwärts stossen, desto spezifischer werden die Thematiken. Bevor ich mich im 3. praxeologischen Teil dieser Arbeit ganz von der Struktur des "tree of science" löse, halte ich mich hier noch an die Struktur, widme mich jedoch thematisch ausschliesslich der Nootherapie.

Als erstes stellt sich hier die Frage nach den Beteiligten in der Nootherapie. Ich habe mich im letzten Kapitel kurz zu den Klienten und Klientinnen geäussert und werde mich im 3. Teil auch noch ausführlicher dazu äussern, an wen sich ein nootherapeutisches Angebot richten kann. In diesem Zusammenhang wird die grosse Nähe zur Psychotherapie ersichtlich. Petzold (1984, 1991k) integriert die die verschiedenen Aspekte des Menschseins (Körper, Seele, Geist, soziales Netz, ökologischer Bezug) umfassenden Therapieformen (Leibtherapie, Psychotherapie, Nootherapie, Sozialtherapie, Ökotherapie) zu einer Humantherapie, als welche sich die Integrative Therapie versteht. Dass heisst, dass in diesem polypragmatischen Ansatz die Ausbildung der Therapeutinnen und Therapeuten grundsätzlich so breit ist, dass ein reiches Instrumentarium zur Verfügung steht, so dass im Verlauf einer einzelnen Therapie *potentiell* jeder Aspekt bearbeitet werden kann. Wie in

Kap. 3.1 dargestellt wird, schwebt mir der Versuch vor, auch schwergewichtig Noothherapie anzubieten. Neben einer Psychotherapieausbildung setzt dies eingehende Kenntnisse und Erfahrungen in spirituellen Disziplinen und religiösen Fragen voraus. Meines Erachtens spielen weder Therapieform noch religiöse oder philosophische Ausrichtung eine Rolle, so lange beides fundiert ist. Dass der Therapeut keinen Versuch unternehmen sollte, um dem Klienten seine Weltanschauung aufzudrängen, ist von eminenter Wichtigkeit. Wie im 1. Teil deutlich geworden sein sollte, kann man aus dem Buddhismus einen radikalen Konstruktivismus ableiten. Es wird zwar eine absolute Wahrheit deklariert. Diese hat aber mit Ansichten oder Überzeugungen nichts zu tun; sie ist jenseits jeglicher Ansicht⁶³. Auf der relativen Ebene zeigte/zeigt der Buddhismus eine grosse Toleranz. Dies stammt nicht zuletzt aus der Einsicht, dass schlussendlich *jede* Ansicht, Meinung oder Überzeugung ein Produkt des Denkens ist und losgelassen werden muss, um zur absoluten Wahrheit zu erwachen. Buddhismus verstanden als Weg zur Wahrheit zu erwachen (d.h. nicht beschränkt auf die von Buddha Gautama begründete Tradition), kann sich angesichts der Zeugnisse des Erwachens in anderen spirituellen Traditionen (vgl. die Zeitschrift "Was ist Erleuchtung?", in der Interviews mit Meistern verschiedenster Richtungen geführt werden) gar nicht auf eine einzige Tradition versteifen: Es führen manche Wege zum Ziel. Und wer bin ich als Therapeut zu wissen, welcher Weg für die vor mir sitzende Person der richtige ist? Bescheidenheit tut not. Wichtig erscheint mir, dass die Ratsuchende dort erreicht werden kann, wo sie sich befindet. Dies erfordert vom Therapeuten Einfühlungs- und "Einlebensvermögen", um dysfunktionale Muster (d.h. Verhalten, welches nicht weiterführt) zu erkennen und *in dem System der Klientin* mit dieser zusammen neue Wege zu suchen. Eine psychotherapeutische Ausbildung ist aus Gründen der Diagnostik und den aus der Diagnostik folgenden Interventionen notwendig. Eine Nootherapeutin muss zum Beispiel erkennen, dass neurotische Störungen bei einem Ratsuchenden, der nicht weiterkommt, bestimmte Fixierungen bewirken, so dass eine Entwicklung behindert wird. Sie muss erkennen, wenn die Tendenz zur Flucht vor "weltlichen" Problemen besteht, was sich zum Beispiel darin äussert, dass sich die Meditation auf angenehme Zustände beschränkt (zu starke Konzentration anstelle prozessorientierter Achtsamkeit) oder sich das Gespräch in der Therapie vom Alltag wegbewegt (sogenanntes 'spiritual bypassing') etc. Und sie muss sich im Klaren darüber sein, dass das Arbeiten mit Disidentifikationen oder mit der Leerheit bei Menschen mit Defiziterfahrungen oder mit narzisstischen Problematiken kontraindiziert ist. Bei instabilen Persönlichkeiten drohen Ich-Desintegrationen. Die Therapeutin muss wirksame Methoden zur Stabilisierung kennen.

Neben diesen psychotherapeutischen Kompetenzen ist von einem Nootherapeuten Kenntnis der Schwierigkeiten gefordert, die durch eine spirituellen Praxis auftreten können. So kann man – grob gesagt – zwischen einer "stagnativen" und einer "überflutenden" Problematik unterscheiden (vgl. Kap. 3.2). Bei ersterer stockt offenbar die Entwicklung, was auch ohne die erwähnten neurotischen Fixierungen vorkommen kann. Depressionsähnliche Zustände können die Folge sein. Hier geht es um eine Begleitung durch diese Durststrecke, eine Begleitung, die Zuversicht vermittelt, allenfalls kann eine eher konfrontative oder erlebnisorientierte Modalität hilfreich sein. Bei einer Problematik, in der die neuen Eindrücke nicht angemessen verarbeitet werden können, zeigt sich ein anderes Bild. Diese Zustände erinnern an eine Überflutung. Sinnvoll ist hier neben einer Reduktion intensiver spiritueller Praktiken eine stützende Modalität in der Begleitung.

Mit diesen Überlegungen zu den Anforderungen an einen Therapeuten, der nootherapeutisch arbeitet, schliesse ich die realexplicativen Theorien ab und wende mich praxeologischen Implikationen der in den Teilen 1 und 2 dargestellten Inhalten.

⁶³ Texte aus der längeren Sammlung weisen darauf hin, dass Buddhas Rezepte aus einem völligen Loslassen jeglicher Ansicht besteht. So sagt er zu Ananda, mit dem er über verschiedene Ansichten zum Wesen der Seele (formhaft, formlos, beschränkt, unendlich etc.) redet, jeweils: "...so wäre das eine Ansicht und somit ungehörig" (Dig. Nik. II.1). Ja, selbst an seinen eigenen Erkenntnissen haftet der Buddha nicht an: "Das erkennt der Vollendete, und erkennt, was darüber hinausgeht. Bei dieser Erkenntnis beharrt er aber nicht, und weil er dabei nicht beharrt, findet er Einkehr eben in sich." Und deshalb "ist ohne Anhangen abgelöst (...) der Vollendete" (Dig. Nik. I.1).

Praxeologische Implikationen

Das heraklitische „panta rei“ (Alles fließt.), welches Petzold als „vielleicht einziges Dogma der Integrativen Therapie“ bezeichnet, entspricht dem buddhistischen „Alles, was entstanden ist, muss auch wieder vergehen“, welches hier den zentralen Stellenwert einnimmt. Aus diesen Prämissen folgen in beiden Modellen Folgesätze. Eine Vielzahl der Aussagen des Buddhismus' und der Integrativen Therapie kann auf diese beiden Grundpositionen zurückgeführt werden. Wie zu Beginn von Teil 2 ausgeführt wurde, ist eine Passung auf verschiedenen theoretischen Ebenen und in unterschiedlichem Kontext Voraussetzung eines in sich stimmigen Theoriegebäudes. Dies trifft sowohl für den Buddhismus als auch für die Integrative Therapie zu. So lassen sich zum Beispiel auch die in beiden Modellen zentralen Positionen der Verbundenheit, des Miteinander von allem mit allem zum Teil auf die erwähnten Prämissen zurückführen. Denn wenn alles in einem ständigen Fluss ist – so wie Wasser, das aus dem Meer verdunstet, als Wolke über Land zieht, als Regen den Boden tränkt, von Pflanzen aufgesogen wird, die von Tieren gegessen werden, die selbst wiederum gefressen werden, worauf sich Wasser in die Körperzellen einlagert und nach einiger Zeit ausgeschieden wird, viele derartige Kreisläufe mitmacht, bis er evtl. wieder in Bächen und Flüssen ins Meer fließt – dann verwebt sich alles in derartiger Komplexität, dass wir die einzelnen Elemente – wie im vorigen Beispiel ein Wassermolekül oder ein Sauerstoffatom (das sich mit zwei Wasserstoffatomen zu Wasser verbindet und sich wieder trennt usw.) schnell aus den Augen verlieren. Offensichtlich wird auch, dass alles mit allem in Interaktion steht. Eine weitere Parallele der beiden Modelle ist eine grundsätzliche Phänomenologie des Erkenntnisprozesses: Erkenntnis – so lässt sich die Positionen beider Modelle mit Petzold formulieren – geschieht immer von einem Menschen mit einem Körper mit einem Bewusstsein, der in einem gesellschaftlichen und ökologischen Kontext lebt (vgl. Kap. 2.1).

Die Überschneidungen dieser grundlegenden Positionen – das Fundament, auf dem die Modelle entwickelt werden – sind der Grund, weshalb sich im Vergleich keine gravierenden Unstimmigkeiten ergeben. Zwar unterscheiden sich die Foki (die Interessen und die in den Blick genommenen Themen) der Modelle, doch sind die Folien in eine grundsätzliche Passung bringbar. Dies – so hoffe ich – konnte in den ersten beiden Teilen gezeigt werden.

Daraus folgt (auch), dass Buddhismus⁶⁴ nicht im Widerspruch zu Psycho- und Nootherapie steht, sondern sich im Gegenteil passend einfügen lässt. Dies gilt auch umgekehrt: eine buddhistische Ausrichtung kann eine sehr fruchtbare Ergänzung von Therapie darstellen. Auch dies hoffe ich mit dieser Arbeit zu zeigen.

Nachdem ich mich in den ersten beiden Teilen auf einer theoretischen Ebene mit einer am Buddhismus orientierten Nootherapie auseinandergesetzt habe, widme ich mich im dritten Teil praktischen Themen. Es handelt sich dabei eher um Beispiele, die ich aus persönlichem Interesse willkürlich ausgewählt habe.

Nootherapie ist in der Praxis vorwiegend als integraler Bestandteil von Psychotherapie vorfindbar. Ich möchte als erstes Beispiel praxeologischer Implikationen die von mir gegründete "Beratungsstelle Körper Seele Geist" als therapeutische Praxis mit dem Schwerpunkt Nootherapie vorstellen⁶⁵. Diese befindet sich auch nach drei Jahren noch im Aufbau, in einem Prozess, in dem sich das Angebot den Bedürfnissen des Marktes annähert. Aus Mangel an finanziellen Ressourcen ist dies ein langsamer Prozess, da nicht mit der nötigen Energie und Zeit daran gearbeitet werden kann. In die Praxis sind neben mir grundsätzlich zwei Psychotherapeutinnen involviert. Aufgrund der angesprochenen Verzögerung arbeiten wir räumlich (noch) nicht am selben Ort, sondern bilden eine Interventionsgruppe mit regelmässigen Treffen.

Das zweite praxeologische Beispiel behandelt ein Thema, bei dem sich Psychologie/Psychotherapie mit spiritueller Praxis trifft: Krisen, die sich im Zusammenhang mit dem Themenkomplex Sinn, Sinnsuche und spirituelle Praxis ergeben, Diese werden in der Literatur als spirituelle Krisen bezeichnet.

⁶⁴ Im Folgenden wird 'Buddhismus', 'buddhistisch' im weiten Sinn von 'Weg des Erwachens' gebraucht, vgl. Einführung.

⁶⁵ Vergleiche auch unsere Website: www.Koerper-Seele-Geist.ch

Nootherapeutische Beratungsstelle

Die 2001 gegründete "Beratungsstelle Körper Seele Geist" fusst, wie der Name besagt, auf der anthropologischen Grundannahme der Integrativen Therapie, dass der Mensch ein Körper-Seele-Geist-Wesen im ökologischen Kontext und im (zeitlichen) Kontinuum ist. Sie stützt sich im therapeutischen Ansatz auf körpertherapeutische, psychotherapeutische und nootherapeutische Aspekte.

Leiblicher⁶⁶ Aspekt

Grundlage unseres Zugangs in der therapeutischen Situation ist die Begegnung von Menschen auf zwischenleiblicher Basis. Ich möchte nicht so weit gehen zu behaupten, der Mensch sei primär Leib. Genauso gut kann mit Willigis Jäger (2001) gesagt werden, der Mensch mache nicht spirituelle Erfahrungen, sondern der Geist mache menschliche Erfahrungen. Aber Begegnungen in der Therapie finden immer auf einer leiblichen Ebene statt⁶⁷. Entsprechend dieser Haltung wird bei der Psychotherapie viel Gewicht auf Körperpsychotherapie gelegt – mit Ansätzen der integrativen Leib- und Bewegungstherapie und der bioenergetischen Analyse und Therapie.

Auf einem Weg der Sinnfindung und Spiritualität sollte meines Erachtens der Leib miteinbezogen werden. Einerseits aus gesundheitlichen Gründen: Ein Leib, der in Fluss, in Bewegung ist, führt zu besserer Befindlichkeit, was eine Beschäftigung mit Sinnfragen unterstützen kann. Andererseits kann eine rein intellektuelle Auseinandersetzung kaum wirklich in die Tiefe führen. Eine spirituelle Praxis geschieht in den meisten Fällen durch den Miteinbezug des Leibs. Denn Bewusstsein ist an den Leib gebunden. Will ich mit dem Bewusstsein arbeiten, was bei jeder spirituellen Ausrichtung Bestandteil ist, muss ich infolgedessen mit dem Leib arbeiten. Dies ist offensichtlich so bei Praktiken wie Yoga, Kampfkünste, Tanz, Rituale, Feldenkrais usw. usf. Auch Fasten ist im spirituellen Kontext eine Praxis mit dem Leib. Genauso nutzen Praktiken mit bewusstseinverändernden Substanzen die körperliche Reaktion auf diese Mittel. Ein anderes Beispiel für den Einbezug des Körpers in einen 'Wachstumsweg' sind die schamanischen Praktiken mit Trommelrhythmen, von denen nachgewiesen werden konnte, dass sie hirnhysiologische Prozesse beeinflussen. Meditation, Kontemplation und Gebet bezieht durch zum Teil exakt vorgeschriebene Haltungen und/oder Gesten das leibliche Erleben mit ein oder fokussieren dieses sogar (zum Beispiel Achtsamkeitsmeditation).

Da wir selbstverständlich nicht das ganze Spektrum der individuellen Bedürfnisse nach Praxis oder Therapieformen anbieten können, bildet die Vernetzung und Vermittlung dieser Angebote ein sinnvolles Element in der Beratungsstelle. Wir verfügen über eine Dokumentation verschiedener Angebote im Raum Basel: Kampfkünste, Yoga, Tanzkurse und versch. Körpertherapien wie zum Beispiel Shiatsu, Cranio-Sakraltherapie, Reiki, Sufi-Arbeit usw. Diese Angebote wurden zum Teil durch Probestunden und/oder Gespräche evaluiert.

Aufgrund meiner eigenen langjährigen Yoga- und Meditationserfahrung (Yoga seit 1986, Zazen seit 1994) biete ich beides in Kursen an. Zum Teil handelt es sich dabei um begrenzte Projekte, wie zum Beispiel Zazen-Kurs in der Beratungsstelle für Alkohol- und andere Drogenabhängigkeit Basellandschaft, zum Teil um längerfristige Angebote wie Yoga am externen psychiatrischen Dienst, Liestal. Momentan wird ein neues Projekt – Yoga für Gehbehinderte – gestartet. Nachdem ich in einer Pilotphase einer querschnittgelähmten Kollegin ein Jahr lang Yoga unterrichtet habe, wird das Angebot einer betroffenen Öffentlichkeit vorgestellt.

Psychischer Aspekt

Wie ich bereits diskutiert habe, spielt auf einem spirituellen Weg die psychische Befindlichkeit eine wichtige Rolle. Auf der Grundlage fundierter psychotherapeutischer Ausbildung (mit inzwischen einigen Jahren praktischer Erfahrung) bieten wir Psychotherapie an. Da es uns – wie bereits mehrfach erwähnt – wichtig ist, weder dogmatisch noch missionarisch tätig zu sein, spielt sich die Psychotherapie zwar vor dem hier vorgestellten Hintergrund ab⁶⁸. Aber in der konkreten Therapiesituation werden die Inhalte normalerweise nicht erwähnt. Im Vordergrund steht die Klientin in ihrem Lebenskontext, der, wenn eine Therapie begonnen wird, meist viel Leiden enthält. Daran wird ent-

⁶⁶ Leib = belebter Körper (vgl. vorn)

⁶⁷ Dies mag zum Beispiel bei geistigem Heilen oder ähnlichen Therapieformen anders sei. Jedoch arbeiten wir nicht auf solche Weise

⁶⁸ Die in der "Beratungsstelle" involvierten PsychotherapeutInnen teilen ausserdem grundsätzlich das Interesse an Sinnfragen, folgen aber einer eigenen Ausformulierung der spezifischen Inhalte.

sprechend wissenschaftlichen Ergebnissen der Psychotherapieforschung gearbeitet. Das heisst, dass der Klient normalerweise prinzipiell keinen Unterschied zu einer herkömmlichen Praxis merkt. Schätzungsweise ist dies momentan bei 80 – 90% der Therapien der Fall. Durch eine Sensibilisierung des Themas Weltbild, Werte, Glaube etc. (die 5. Säule der Identität, Petzold), haben wir jedoch ein offenes Ohr, wenn die Klientin ein solches zur Sprache bringt. Hier arbeiten wir in erster Linie ressourcenorientiert. Wenn sich dieses Thema als Ressource erweist, wird ihm immer wieder ein fördernder Platz eingeräumt. Ich habe bereits öfter erlebt, dass die Werte-Säule – neben Leiblichkeit, sozialem Netzwerk, materiellem Umfeld und Arbeit & Leistung – die einzige noch intakte Stütze darstellt. Indem darauf Bezug genommen wird, können die defizitären und geschädigten Seiten besser angezogen werden. Stelle ich aber fest, dass aus der 5. Säule dysfunktionale Gedanken resultieren, was sich zum Beispiel in Schuldgefühlen äussern kann, arbeiten wir an diesen Überzeugungen. Dies geschieht nicht durch völlig neues Gedankengut von mir, sondern ich versuche, mich in die Welt des Klienten einzudenken und einzufühlen, um dann quasi von innen heraus und mit dem Klienten zusammen die schädigenden Inhalte in gesundheitsfördernde umzuformulieren.

Geistiger Aspekt

Im deutschen Begriff 'Geist' ist sowohl ein mentaler als auch ein spiritueller Aspekt enthalten. Dies mag nach zwei völlig unterschiedlichen Inhalten klingen: Was hat denn das Denken mit Spiritualität zu tun? Oft wird deshalb dieser geistige Aspekt aufgeteilt. Mir scheint dies unnötig zu sein. Wie in den theoretischen Überlegungen ausgeführt wurde, gehe ich davon aus, dass unser Sein in der Welt eine mentale Konstruktion ist. Jede Wahrnehmung (Sehen, Hören, Spüren etc.), jedes Fühlen, jedes Erleben wird – weit unter der Alltagsbewusstseins-Schwelle – interpretiert, um in unser Weltbild integriert werden zu können. Wir sind weit davon entfernt, in der Welt, so wie sie ist, zu leben. Sondern wir leben in einer von uns konstruierten Welt (noch bevor wir sie im Aussen gestalten und konstruieren). In der buddhistischen Tradition spricht man daher davon, dass nicht nur das Ich, sondern die ganze Welt eine Konstruktion ist. Das Ende der Welt als Konstruktion drückt Buddha Gautama treffend mit folgenden Worten aus:

"Oh, Hausbauer, du bist erkannt!

Du wirst dieses Haus nicht mehr bauen.

Denn deine Balken sind zerbrochen und dein Dachstuhl ist zerborsten.

Mein Geist hat das Unkonditionierte gefunden;

Ich habe die Zerstörung des Verlangens erreicht." (Dhammapada 154)

Der geistige Aspekt der anthropologischen Formel beinhaltet somit die Werte-Säule der Identität. Die im obigen Spruch ausgedrückte Transzendierung der Welt, resp. des Weltbildens macht das aus, was ich in dieser Arbeit als Spiritualität verstehe: Eine Transzendierung der Welt in der Welt, in Petzolds Begriffen eine "säkulare Mystik".

Insofern die Arbeit mit dem Denken diesem Aspekt zugeordnet ist, kann bereits kognitive Therapie zum Beispiel bei einer Angstpatientin hier dazu gerechnet werden. In der Tat geht es ja hier darum, dysfunktionale Kognitionen zu erkennen und an deren Stelle beruhigende Gedanken zu setzen.

Spirituelle Praxis besteht in diesem Sinn aus einer (leiblich) erlebbaren Auseinandersetzung mit dem "Hausbauer". Buddhistisch-spirituelle Praxis begnügt sich nicht – dies sollte deutlich geworden sein – mit einem Entfernen dysfunktionaler Elemente, so dass man in einem gut funktionierenden, angenehmen Haus leben kann, sondern strebt die Hauslosigkeit an (vgl. Wilber, 1999, Bodhi, 2004).

Allerdings ist dies ein langer, ein sehr langer Weg. Und es wäre vermessen zu behaupten, in der Praxis der "Beratungsstelle Körper Seele Geist" würden die Suchenden bis zum Schluss dieses Weges begleitet. Ich erwähne dies nur, um das ganze Spektrum aufzuzeigen, in dem sich die Arbeit der "Beratungsstelle" versteht.

An einem Ende des Spektrums wird also mit dysfunktionalen Gedanken gearbeitet – was gemeinhin zur Psychotherapie gezählt wird – und dabei unter Umständen auch einfache "meditative" und Entspannungstechniken eingesetzt. An der Grenze von Psycho- und Nootherapie werden Themen der

5. Säule der Identität bearbeitet. Es werden spirituelle Krisen bearbeitet. Und im deutlich geistigen Bereich werden – neben der erwähnten Vermittlung spiritueller Angebote – Yoga und Meditationskurse angeboten. Hier wird selbstverständlich explizit auf spirituelle Themen eingegangen. Wobei – auch dies wurde, so hoffe ich, klar – nicht Lehren verkauft werden, sondern immer und immer wieder auf das eigene Erleben hingewiesen wird.

Spirituelle Krisen

Den Geist haben wir als zum Menschen gehörigen Aspekt definiert. Genau so wie zum Beispiel sexuelle, aggressive Anteile oder Bedürfnisse nach sozialen Beziehungen, nach Sicherheit usw. trachtet auch die spirituelle Seite des Menschen danach, sich auszudrücken. Und genau so wie die anderen Bedürfnisse kann auch Spiritualität mehr oder weniger stark ausgeprägt sein. Das heisst, es gibt Menschen, die ein erfülltes Leben führen können, ohne sich je einen Gedanken über Sinnfragen gemacht zu haben, die sich glücklich fühlen, ihre Arbeit, ihre Wohnung, ihre sozialen Beziehungen zu haben. Ihre Wertesäule beruht auf sicheren Grundsätzen, die nicht hinterfragt werden müssen. Aber es gibt eine nicht zu unterschätzende Zahl von Menschen, denen es ein vitales Bedürfnis ist, sich auch mit ihrem Weltbild auseinander zu setzen, sich Fragen über das Leben und das Sterben, den Glauben, über Gott und das Eingebettet-Sein in eine transzendente Wirklichkeit usw. zu stellen und nach sogenannten letzten Antworten zu streben. Auch scheint es eine 'Energie'⁶⁹ zu geben, die eng mit Spiritualität verbunden zu sein scheint. Bisher fehlt es an einem angemessenen Verständnis und in der Folge an einer sinnvollen Konzeptionierung. Es gibt eine Vielzahl an Namen, unter denen sich die meisten Menschen etwas vorstellen können, ohne sie *wirklich* verstehen zu können, auch wenn pseudowissenschaftliche Erklärungsversuche bestehen. In östlichen Traditionen wird diese 'Energie' Ki (jap.), Ch'i (chin.), Prana oder Kundalini (ind.) genannt. In europäischen Traditionen wird zum Beispiel von Kolo (slaw.) (Petzold, Bloem & Moget, 2004) gesprochen. Moderne, westliche Autoren sprechen von Bioenergie, Lebensenergie usw. usf.

Es gibt eine Vielzahl Möglichkeiten, diese 'Energie' zu nutzen, sie aufzubauen und/oder zu kontrollieren. Ich habe in Kapitel 1.7 einige therapeutische Methoden genannt, die damit arbeiten. Andererseits kann diese 'Energie' die Tendenz haben, sich selbst zu aktualisieren, was spontan auftreten kann, wie wir noch sehen werden. Vor allem aber durch den Einsatz entsprechender Techniken⁷⁰ kann die 'Energie' 'geweckt' werden. Geschieht dies jedoch ohne kundige Anleitung, kann sich eine Eigendynamik entwickeln, die nicht mehr kontrolliert werden kann. In Indien vergleicht man zum Beispiel Kundalini mit einer im Beckenboden schlafenden Schlange. Wird diese Schlange zu schnell geweckt, schreckt sie auf, schnellt die Wirbelsäule ungebremst hoch und beisst den Praktizierenden ins Hirn, was schwere und unter Umständen bleibende Schäden verursachen kann.

Mit diesen einführenden Worten zeigte ich bereits einige Aspekte aus dem Spektrum der Beschäftigung mit Spiritualität, bei der krisenhafte Situationen auftreten können.

Scharfetter definiert spirituelle Krisen wie folgt: "Unter der sogenannten spirituellen Krise werden krisenhaft auftretende, besondere Bewusstseinsphänomene, Stimmungen, Sensationen, Ich-Zustände u.ä., spontan oder provoziert, verstanden, welche den Träger und eventuelle auch seine Umgebung verunsichern, beängstigen, hilfsbedürftig machen. Das Wort Krise hat einen doppelten Sinn: Einerseits bezeichnet es einen risikoträchtigen, notvollen, unter Umständen zum Helfen aufrfordernden Zustand (emergency), andererseits einen Wendepunkt mit der Möglichkeit positiver Auswirkung, Wandlung, Wachstum und Entfaltung" (Scharfetter, 1999, S. 60). Letzterem wird im Englischen im Zusammenhang mit spirituellen Krisen mit der anderen Bedeutung von emergence (Auftauchen, Erscheinen) auf treffende Weise Rechnung getragen: Es handelt sich um ein Auftauchen neuen Erlebens, welches unter Umständen krisenhaft erlebt werden kann. Grof spricht auch von Wachstums- oder Transformationskrisen im Gegensatz zu regressiven Krisen, um das Potential zu betonen, das spirituellen Krisen innewohnt (Grof & Grof, 1990).

⁶⁹ In Ermangelung eines besseren Begriffs verwende ich 'Energie' (vgl. hierzu auch Madert, 2004 und Petzold, Bloem & Moget, 2004). Da es sich dabei um etwas anderes als den in der Physik gebräuchlichen Energiebegriff geht, setze ich Anführungszeichen. Wenn ich deshalb von 'Energie' spreche, handelt es sich deshalb lediglich um einen bildlichen Ausdruck.

⁷⁰ Als Beispiel eines sehr behutsamen Umgangs mit Prana kann das neu erschienene Buch meines Yogalehrers angegeben werden: Jordi (2004).

Auftreten können spirituelle Krisen spontan, hervorgerufen durch besondere Lebensumstände (wie Nahtod-Erfahrungen, traumatische Erlebnisse wie Unfälle oder Gefangenschaft (Bampton, 2004)) oder durch (forcierte) spirituelle Praxis. Sie können aber auch als Bestandteil eines spirituellen Weges auftreten.

In einem der Standardwerke über spirituelle Krisen teilen Grof & Grof spirituelle Krisen ein in:

1. Die schamanische Krise
2. Das Kundalini Erwachen
3. Das Erleben von Einheitsbewusstsein ("Gipfelerlebnisse")
4. Psychologische Erneuerung durch Rückkehr zum Zentrum
5. Die Krise der sensitiven Öffnung
6. Erfahrungen aus früheren Leben
7. Kommunikation mit geistigen Führern und "Channelling"
8. Nahtoderfahrungen
9. Erfahrungen mit dem Erscheinen von Ufos
10. Zustände der Besessenheit (Grof & Grof, 1990, S. 38)

Der Nachteil dieser Aufteilung liegt darin, dass phänomenologische und auslösende Faktoren von Krisen und spirituelle Erlebnisse gemischt werden.

Ähnlich ergeht es der Darstellung von Scharfetter (1999). Da sie etwas besser strukturiert ist als diejenige von Grof & Grof, sei sie hier kurz erörtert.

1. Bewusstseinsphänomene
2. Vegetativ-energetische psychosomatische Phänomene, Kundalini
3. Affektdominante Phänomene
4. Mnestiche Phänomene
5. Besessenheitszustände
6. Ich-desintegrative Krisen

Unter *Bewusstseinsphänomenen* werden Veränderungen des Bewusstseinszustandes verstanden⁷¹. Scharfetter (op. cit.) nennt als Beispiel solcher Bewusstseinsphänomene ausserdem die sogenannte schamanische Reise, in der sich das Bewusstsein vom Körper löst und in einen transpersonalen Raum auf Reisen geht, und parapsychologische Phänomene (Grofs "sensitive Öffnung").

Unter *vegetativ-energetische psychosomatische Phänomene* fallen Reaktionen auf die von mir erwähnte 'Energie': "Erregungen, Unausgeglichenheiten wie Schwitzen, Hitze, Frösteln, Zittern, Beben, Schmerzen in Kopf, Herzgegend, Bauch, Beckenbereich, Körpergefühlsveränderungen, eventuell das Auftreten sensorischer Sensationen wie Licht-, Farb-, Ton-, Vibrationsempfindungen sowie Stimmungsveränderungen zwischen Depression und Manie" (op. cit., S. 64). In der Literatur werden Phänomene, die in diesem Zusammenhang stehen, meist mit Kundalini-Erwachen bezeichnet.

Mit *affektdominanten Phänomenen* sind in erster Linie negative Veränderungen der Grundstimmung gemeint: "Niedergeschlagenheit, Verzagtheit, Mutlosigkeit, Schwermut, Gefühle der Nichtigkeit, Dumpfheit, Zweifel, Angst, Verlassenheits- und Verlorenheitsgefühle" (op. cit., S. 67). Auf einer Symptom-Ebene könnte man von depressiven Symptomen sprechen, die unter dieses Kapitel fallen. In einem spirituellen Zusammenhang stellen sie jedoch passagere Phasen dar, die zu diesem Weg zu gehören scheinen. In der religiösen Literatur finden sich immer wieder Beschreibungen solcher Zustände. Im hinduistischen Bereich mag jene berühmte Verzagtheit, Ratlosigkeit und Zweifel des Königs Arjuna genannt werden im ersten Gesang der Bhagadvatgita, bevor er in die grosse Schlacht ziehen soll. Im tibetischen Buddhismus steht Milarepa als Beispiel, dem von seinem Guru Marpa schwere Prüfungen auferlegt werden (op. cit.).

In der christlichen Tradition spielen diese Phänomene eine wichtige Rolle. Johannes vom Kreuz (Vom Kreuz, 1995) nennt prominente Beispiele aus der Bibel: Hiob oder David. Aber auch in der Tradition der Wüstenväter spielen affektdominante Phänomene eine wichtige Rolle. So bezeichnet "Akedía" den aus dem asketischen und mönchischen Leben entwickelten Begriff für einen "über-

⁷¹ Das heisst, es werden Inhalte aus nicht bewussten Bereichen – "Unter- oder Überbewusstsein" – bewusst. Diese können von ekstatischem Entzücken begleitet, aber auch sehr verstörend sein oder grauenhafte Ängste auslösen.

drüssigen Widerwillen gegen das asketische Leben, [der] sämtliche spirituellen Bemühungen untergräbt. Phänomenologisch äussert sie sich in einem ganzen Symptomkatalog, der von Ekel, Langeweile, Leeregefühl, Trägheit, Mutlosigkeit, Mattigkeit, Widerwillen, Verdruss und Überdruss bis zu einem totalen seelischen und körperlichen Spannungsverlust reichen kann" (Scharfetter, 1999, S. 72).

Bekannter als die "Akedia" ist das Modell der "dunklen Nacht" des erwähnten Johannes vom Kreuz⁷² (1995).

Dieses Modell teilt sich auf in fünf Phasen:

Am Anfang (I) stehen dem spirituell Übenden eine Vielzahl persönlicher Hindernisse im Weg wie Überheblichkeit, sinnliche Lust, Habgier, Zorn, Genusssucht, Neid, geistige Trägheit.

Bei Fortsetzung des meditativen Lebens tritt er in die Nacht der Sinne (II), deren Länge und Tiefe variieren kann. In dieser Nacht werden gemäss Johannes die groben Unreinheiten geläutert – eben diejenigen der Sinne. Für den Übenden fühlt sich diese Läuterung qualvoll an: "Es folgt nun die (...) Trockenheit. Sie äussert sich in einer Unfähigkeit zu betrachten: Trotz aller Anstrengung vermag die Seele weder durch Nachdenken noch durch den Gebrauch von Vorstellungskraft, Empfindungen in sich zu erwecken. Sie findet keinerlei Geschmack mehr an weltlichen als auch an geistlichen Dingen. Niedergeschlagenheit und Traurigkeit bestimmen die Grundstimmung in dieser Phase ihres geistlichen Wachstums" (Scharfetter, 1999, S. 78).

Mit der Zeit lernt "die Seele", diesen Zustand geduldig und demütig zu ertragen, was ihren Zustand wesentlich erträglicher macht. Sie ist in das Stadium des Fortgeschrittenen (III) übergegangen. In diesem Stadium kann sie "ohne Anstrengung Friede, Ruhe und Wonne" (op. cit., S. 79) finden. Aber der Zustand ist labil. Ursache dafür sind "naturbedingte Schwächen" (loc. cit.) wie mangelnde Sammlung, eine allzu sinnhafte Auffassung geistlicher Erfahrungen, Anhaften an geistlichen Erfahrungen oder die Neigung, "sich dem Sinnenfälligen hinzugeben" (loc. cit.). Neben einem labilen Zustand erlebt die Übende nicht selten psychosomatische Störungen wie Kopfweg, Magenschmerzen, Herzkrämpfe etc.

All die erwähnten Unvollkommenheiten werden in der nächsten Phase, der Nacht des Geistes (IV), geläutert. Die Nacht des Geistes, obwohl vom Betroffenen mit grossem Leiden verbunden, wird von Johannes aufs Höchste gepriesen⁷³. Anders als die Nacht der Sinne, die von den meisten Adepten durchlebt wird, bleibt die dunkle Nacht des Geistes nur wenigen vorbehalten. Sie lässt sich in zwei unscharf trennbare Phasen einteilen, die Johannes mit einem Bild verdeutlicht. Er vergleicht die Seele mit einem Stück Holz, das verbrannt wird. Zuerst schwärzen Flammen das Holz und trocknen es aus, bis es aufflammt und selbst zu Feuer wird. Das Aufflammen meint die flammende Liebe zu Gott, die zunimmt und die dunkelsten Zeiten erträglich macht. Das Austrocknen fühlt sich an, "als würden Sinne und Geist gleichsam von einer ungeheuren unsichtbaren Last erdrückt. Die Seele wird von Todesängsten heimgesucht. Dabei meint sie aus jeder Gnade herausgefallen zu sein. Die Seele erkennt sich ferner als so elend, unsauber und erbärmlich, dass es ihr ist, als erhebe sich Gott gegen sie und sie sich gegen ihn. Was die Seele aber am meisten quält, ist das Gefühl, von Gott auf ewig verworfen zu sein. Sie erlebt sich als gottlos, in die tiefste Finsternis verstossen. Auch bei den Geschöpfen kann sie keinerlei Trost finden, denn es kommt ihr so vor, als ob alle Geschöpfe sie verachtet und verlassen hätten" (Scharfetter, 1999, S. 80).

Gegen Ende der dunklen Nacht gibt es zunächst kurze Phasen der Ruhe (V), die sich schliesslich stabil einstellt: "Diese Ruhe und Stille des geistigen Hauses erlangt der Mensch als Zustand und in Vollkommenheit, soweit das in diesem Leben möglich ist, durch die Auswirkungen der Wesensberührungen in der (Gott)Einung" (vom Kreuz, 1995, S. 200). So schmerzhaft die Jahre der dunklen Nacht des Geistes gewesen sind, so befreiend ist der Anbruch des Tages. Diese Aussicht lässt manche der finsternen Stunden in wehmütigem Hoffnungsschimmer leichter erträglich werden.

⁷² Johannes vom Kreuz (1542-1591) war ein spanischer Karmelit, der jüngere Glaubensbrüder und –schwestern auf ihrem Weg begleitete. Aufgrund reformativer Aktivitäten wurde er verfolgt und ein Jahr eingekerkert. Er wurde später (1726) heilig gesprochen und 1926 zum Kirchenlehrer ernannt (vom Kreuz, 1995).

⁷³ "In einer Nacht, dunkel,
in brennender Liebesehnsucht entflammt,
- o glückliches Geschick! –
ging ich hinaus, ohne bemerkt zu sein;
mein Haus war schon zur Ruhe gekommen" (vom Kreuz, 1995, S. 27).

Von *mnestischen Phänomenen* spricht Scharfetter (1999), wenn Erinnerungen auftauchen, sei dies aus frühen biografischen Ereignissen, bis in perinatalen⁷⁴ Zeiten, oder gar Erinnerungen an eine Zeit im Mutterbauch (pränatal). Nicht selten wird von Erinnerungen aus anderen Leben berichtet⁷⁵.

In *Besessenheitszuständen* erlebt sich der/die Betroffene von fremden Mächten, Geistern oder Dämonen besessen. Besessenheitszustände können spontan auftreten, aber zum Beispiel in schamanischen Ritualen auch bewusst induziert werden. Meines Erachtens ist es sinnvoller, diese Art Besessenheitszustände unter transpersonaler Heilung denn unter spirituellen Krisen zu subsumieren. Denn es handelt sich dort um Zustände, die der Schamane einnehmen kann, um Kranke zu heilen.

Ich-desintegrative Krisen gehören zu den schwersten Formen kritischer Situationen, die auf dem spirituellen Weg auftreten können. Scharfetter meint damit "das Gefühl der Desintegration des Ich, die negative Ich-Auflösung, der Ich-Verlust im Sinne des Zerbrechens, des Vergehens, des Verlorengehens oder auch das Gefühl von Weltverlust, Eingeschlossenheit in dieser Sonderwelt, den Kontext zur Welt der anderen Menschen zu verlieren" (op. cit., S.83).

Das Auftreten schwerer Ich-desintegrativer Krisen, die sich vom Erscheinungsbild derart äussern, dass sie auch von kundigen Fachleuten schwer von psychotischen Krisen im psychiatrischen Sinn zu unterscheiden sind, ist gemäss Scharfetter selten (op. cit.). In der herkömmlichen Psychiatrie werden aber bereits schwächere Formen Ich-desintegrativer Krisen psychiatrisch diagnostiziert und behandelt.

Eine Unterscheidung von den thematischen Inhalten her ist nicht sinnvoll; beginnende Schizophrenien haben nicht selten religiöse Inhalte. Unterschiede können aber in dreierlei Hinsicht festgestellt werden: Betroffene von spirituellen Krisen neigen *tendenziell* zu einer stärkeren Kohärenz im Denken und Erleben. Sie haben fast immer irgendwo die Überzeugung, dass es richtig und wichtig ist, was mit ihnen geschieht. Drittens und vor allem lassen sich meistens biographische Unterschiede feststellen.

Roberto Assagioli, Gründer der Psychosynthese, oft verglichen mit seinem Zeitgenossen C.G. Jung, legt ein Modell des spirituellen Weges mit den dazu gehörigen Schwierigkeiten dar, das in vier Phasen eingeteilt ist (Assagioli, 1990, 1992, Scharfetter, 1999):

1. Phase: vor dem spirituellen Erwachen – Krisen, die dem Erwachen vorausgehen
2. Phase: spirituelles Erwachen – Krisen, die durch das Erwachen ausgelöst werden
3. Phase: Reaktionen auf das spirituelle Erwachen
4. Phase: Prozess der Verwandlung – Krisen der Transmutation

Schwierigkeiten in der *1. Phase* äussern sich als Unzufriedenheit, Grübeln, intensive Beschäftigung mit Sinnfragen, (Selbst)zweifel, Gefühle der inneren und Sinnleere, Mangel an etwas Unbestimmtem, Depressionen. Dieses Erleben kündigt an, dass etwas im Leben fehlt, nämlich der Sinn.

Krisen der *2. Phase* können sich in einer von Grof & Grof (1990) oder Scharfetter (1999) dargestellten Form äussern. Zum Teil legt Assagioli die Betonung auch auf weitere, resp. andere Faktoren: "Emotionale Erregung oder Ekstase durch Einströmen von Licht und Kraft, Selbstüberschätzung, Überheblichkeit, Stolz, übertriebener Bekehrungseifer, Fanatismus, emotionale Ausbrüche, Unkontrolliertheit, Verlust des Realitätskontaktes, Erwachen parapsychologischer Wahrnehmungen" (Scharfetter, 1999, S. 96).

Nach der produktiven Erwachungsphase folgt in der *3. Phase* ein 'energetischer' Einbruch: "Auf die Flut folgt die Ebbe" (Assagioli, 1990, S. 68). In den seltensten Fällen reichte die Energie aus, die Persönlichkeit so vollständig zu transformieren, dass ein erleuchteter, transpersonaler Zustand dauerhaft bestehen bleibt. Der Mensch fällt wieder zurück auf das Niveau vor der Erleuchtungserfahrung. Die Muster und Grenzen des personalen Ich werden wieder aktiv: "Das personale Ich erwacht erneut. Felsen und Geröll, die durch die Flut bedeckt waren, tauchen wieder auf. Manchmal kommt es sogar vor, dass niedere Neigungen und Impulse, die bisher im Unterbewusstsein schlummerten, durch das Einfließen höherer Energien lebendig werden" (op. cit., S. 70).

Eine Folge der Erleuchtungserfahrung ist eine Steigerung des moralischen Gewissens: "Der Mensch, dessen moralisches Gewissen jetzt feiner und anspruchsvoller, dessen Drang nach Vollkommenheit stärker geworden ist, urteilt mit grösserer Strenge und verurteilt seine Persönlichkeit

⁷⁴ Aus dem Griechischen: peri: um herum, natal: Geburt. Perinatal heisst also, vor, während und nach der Geburt.

⁷⁵ Scharfetter weist darauf hin, dass es sich bei Erinnerungen um "kognitiv-affektive Vorgänge [handelt] und (...) keine Beweise für tatsächliche Vorkommnisse in früheren Zeiten" sind (Scharfetter, 1999, S. 83).

mit neuer Heftigkeit; er neigt zu dem falschen Glauben, er sei noch tiefer gefallen als zuvor" (loc. cit.). Der Rückfall auf einen "normalen" Zustand, nachdem ein Blick unaussprechlicher Schönheit vom Gipfel geworfen werden konnte, ist oft schwer erträglich. Assagioli lehnt sich in der Beschreibung der Folgen an die dunkle Nacht des Johannes vom Kreuz: "Verzweiflung, Selbstanklage, Gefühl der Wertlosigkeit, Unsicherheit, Melancholie (Depression), Verlust von Willenskraft und Selbstkontrolle, 'göttliches Heimweh' (starke Erlösungs- und Verschmelzungssehnsucht) (Scharfetter, 1999, S. 96). Das Ende dieser Phase wird erreicht, wenn die Erkenntnis akzeptiert werden kann, dass "der wahre und tiefste Wert der Erfahrung darin liegt, dass sie eine 'greifbare Vision' eines besseren Seinszustandes und damit eine Landkarte gebracht hat, ein ideales Modell, dem man sich nähern und das dann beständig Realität werden kann" (Assagioli, 1995, S. 72). Das Erreichen dieser Einsicht kann ein lang andauernder und vielschichtiger Prozess sein.

Nach der sozusagen akuten Krise der 3. Phase folgt mit der Transmutation die 4. Phase. Man könnte sie chronisch nennen, weniger im Sinne einer Unheilbarkeit als vielmehr im Sinne der graduellen Abschwächung und der zeitlichen Länge dieser Phase. Symptomatisch gleicht die 4. Phase der vorangegangenen: "Leistungsabfall, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Depression, Ausgelaugtsein, seelische Erregung, Ruhelosigkeit" (Scharfetter, 1999, S. 96). Da die Sehnsucht nach der Erlösung nach wie vor glimmt und immer wieder aufflackert, kann sich die sowieso bereits lange Dauer dieser Phase im Erleben der Betroffenen quälend in die Länge ziehen. Ein Problem, welches in dieser Phase auftritt und von dem bisher in keinem anderen der vorgestellten Modelle die Rede war, ist der Umstand, dass sich ein spiritueller Weg in einer Alltagsrealität abspielt. Die übrigen Modelle konzentrieren sich auf innerpsychische, resp. transpersonale Prozesse. Erwähnt werden selbstverständlich mögliche Probleme mit dem Realitätskontakt (im Sinne von Verarbeitung von Ausseneindrücken und von Kommunikation) und fehlendem Verständnis der Umgebung. Man könnte hier wiederum von akuten Problemen sprechen. Die Schwierigkeiten chronischer Transmutationsprozesse beziehen sich auf den Alltag: Es bestehen Anforderungen, Geld zu verdienen, soziale, familiäre und berufliche Verpflichtungen etc. Assagioli spricht von "weltlichem Leben", welches im Widerspruch zu spirituellen Interessen und Zielen steht.

Die vier Modelle von spirituellen Krisen, die ich hier in unterschiedlicher Ausführlichkeit dargestellt habe⁷⁶, bieten einen reichen Fundus zum Thema, weisen meines Erachtens aber einige Mängel auf: Die Klassifizierungen von Grof & Grof (1990) und Scharfetter (1999) vermischen Phänomene und Krisen, das heisst, mögliche Erlebens- und Erscheinungsweisen im Zusammenhang mit Spiritualität und mögliche Schwierigkeiten. Die Phasenmodelle von Johannes vom Kreuz (1995) und Assagiolis (1990, 1992) liefern zwar zum Teil wirklich erstaunlich präzise Beschreibung einzelner Phänomene und Schwierigkeiten. Aber ob es sich tatsächlich um ein Geschehen in Stufen handelt, bei dem Stufenmodelle⁷⁷ angebracht sind, müsste theoretisch und vor allem empirisch überprüft werden. Bei Assagiolis Modell erscheint mir die Beschreibungen der Phase 1 sehr plakativ zu sein und hat meines Erachtens eher selten mit dem realen Erleben der Betroffenen zu tun⁷⁸. Ausserdem fehlt bei diesem Modell die Auflösung. Assagioli schweigt sich – anders als Johannes – über eine fünfte Phase, einen bleibenden, stabilen Durchbruch aus.

Für die Lösung dieser Fragen sehe ich zwei Möglichkeiten.

Wie in den Manualen zur Diagnostik psychischer Störungen (DSM IV oder ICD 10) liessen sich die Phänomene und Schwierigkeiten im Erleben spiritueller Thematik deskriptiv erfassen und klassifizieren. Dies ist sehr aufwändig; mir fehlen Erfahrung und Kapazität für ein solches Unterfangen. Aber es schiene mir durchaus lohnenswert, eine differenzierte Übersicht über das tatsächliche Vorkommen spiritueller Krisen zu erstellen.

Die zweite Möglichkeit, die ich im folgenden vorstellen möchte, ist eine grobe Ordnung von Schwierigkeiten und Problemen im Zusammenhang mit spirituellen Phänomenen:

1. Probleme mit dem Verstehen, Einordnen und Integrieren spiritueller Phänomene
2. Probleme der psychischen Überflutung

⁷⁶ Bei tieferem Interesse an diesem Thema lohnt sich unbedingt die Lektüre dieser Texte.

⁷⁷ Stufenmodelle implizieren einige Voraussetzungen: auf Stufe x folgt zwangsläufig Stufe y und zwischen Stufen a und c muss Stufe b liegen, da sich c auf b aufbaut etc.

⁷⁸ Aus diesem Grund habe ich auf eine ausführliche Beschreibung verzichtet.

3. Probleme der 'energetischen' Überflutung
4. Probleme der Trockenheit

Die Probleme unter Punkt 1 können separat auftreten oder zusätzlich zu den anderen Problemen hinzukommen. Es handelt sich hierbei um kognitive Schwierigkeiten: Wie können die Erlebnisse ausserhalb des gewohnten Erlebens verstanden werden? Dies ist auch eine Frage des Weltbildes, welches im Kontext der Kultur entstanden ist, in dem die Betroffene lebt. Was bedeuten diese Erlebnisse für mich? Dies ist die Frage des Sinns. Will ich diese Fähigkeiten überhaupt? Die Frage der Akzeptanz. Wie kann ich mich den anderen verständlich machen? Dies ist die Frage der sozialen Akzeptanz und den Kommunikationsmöglichkeiten. Wie kann ich umgehen mit diesen Fähigkeiten und Erlebnissen? Dies ist die Frage der Integration in den Alltag.

Ich möchte hier keine weiteren theoretischen Überlegungen anbringen, sondern mit Beispielen darstellen, wie sich Krisen im spirituellen Kontext äussern können.

Zu den Punkten 2-4 möchte ich Fallbeispiele ausformulieren. Punkt 1 tritt bei all diesen Beispielen auch immer auf. Zusätzlich soll hier von einigen kürzeren Beispielen berichtet werden.

Probleme mit dem Verstehen, Einordnen und Integrieren spiritueller Phänomene

Eine Frau Mitte zwanzig suchte mich mit der Frage auf, ob das kreuzförmige Licht, das sie gelegentlich sehe, eine (psychotische) Halluzination sei. Es handelte sich bei ihr also um die Frage des Sinns ihres Erlebens. Insbesondere fürchtete sie sich, verrückt zu werden. Ein ausführliches und verständnisvolles Gespräch, bei dem auch die Möglichkeit ernsthaft in Erwägung gezogen wurde, dass es sich um ein spirituelles Erleben handeln könnte, konnte sie soweit beruhigen, es bei diesem einen Beratungsgespräch zu belassen. Aufgrund eines Fehlens von Hinweisen auf ein psychotisches oder präpsychotisches Geschehen einerseits und einer gewissen Sensitivität andererseits schätzte ich die Wahrscheinlichkeit von ersterem als sehr gering ein und entliess sie guten Gewissens.

Von einigen meiner Bekannten erfuhr ich, dass Stimmen zu ihnen sprechen, dass sie die Gedanken anderer Menschen lesen können oder den Tod naher Menschen trotz fehlender Hinweise voraussagen können oder andere paranormale Fähigkeiten besitzen. Hier interessiert weniger die Frage, ob es sich um tatsächliche paranormale Fähigkeiten handelt – einiges könnte bestimmt als "normales" Erleben aufgeklärt werden -, sondern die Tatsache, dass sie ihre Erlebnisse kaum jemandem zu erzählen trauten. Denn sie schämten sich deswegen, fürchteten sich, ausgelacht zu werden oder als verrückt abgestempelt zu werden.

Es handelt sich bei diesen Problemen weniger um spirituelle Schwierigkeiten denn um die Frage der sozialen Akzeptanz von Andersartigkeit. Steht in der Beratung oder Therapie eine Folie zur Verfügung, in der auch paranormales Erleben als solches Platz hat, können solche Probleme in einem aufbauenden Sinn gelöst werden. Das heisst, die Erlebnisse können als Ressourcen erkannt und genutzt werden, statt als krankhaft – womöglich mit Medikamenten – unterdrückt werden. Hier ist ausserdem Kulturarbeit gefragt, zum Beispiel als Aufklärung in der Psychiatrie über das Vorkommen spirituellen Erlebens⁷⁹.

Probleme der psychischen Ueberflutung

Der heute 49-jährige B. berichtete mir von einer massiven Krise, die er als Jugendlicher erlebt hatte. Er habe im Alter von 14 Jahren begonnen, Drogen zu konsumieren, vorwiegend Haschisch und gelegentlich LSD. Nach der 11. Klasse habe er das Gymnasium abgebrochen zu jobben begonnen. 1972, im Alter von 17 Jahren, habe er – ausgelöst durch einen LSD-Trip – eine Vision gehabt:

"Die Vision war sehr merkwürdig: wir hatten uns während eines zwei Tage Festivals zum Abend auf ein Feld gelegt mit Schlafsäcken. Das letzte 'Normale', woran ich mich erinnere, ist, dass einer der Freunde mir sagte: 'Du kannst ja einfach mal auf den Himmel und in die Wolken gucken.' Es war eine geschlossene Wolkendecke, und ich schaute. Irgendwann begann sie sich mit einem Mal kreisrund zu öffnen und von weit entfernt kam ein helles Licht in leichtem Linksbogen immer näher auf mich 'zugefahren'. Fasziniert beobachtete ich dieses Schauspiel, bis es schon ziemlich nahe war

⁷⁹ Seriöse Aufklärung meint selbstverständlich nicht den Rückfall in ein vorwissenschaftliches Verklären und Mystifizieren.

und mir der spontane Gedanke aufkam: 'Da kommt Gott!' Dann realisierte ich irgendwie erst, was da eben geschah und ich bekam einen Riesenschrecken! Zeitgleich damit kehrte das Geschehen ('gnädig') um, das Licht 'fuhr' wieder denselben Weg zurück, die Wolkendecke schloss sich und ich schlief ein. So verrückt es weiter klingt: in dieser Nacht wachte ich die – bedeutungsschwangeren – sieben Male auf und sah jeweils die Sonne: mal am Horizont, mal am Zenith, mal halb rechts, mal halblinks... Und noch einen Eindruck gab es, ein Aufwachen, bei dem ich meinen Schlafsack hoch aufgebläht sah. Ich erinnere mich, dass ich mich wunderte, was das wohl sei, überlegte 'irgendwas mit Thermik - warm innen, kalt aussen', mass dem aber keine allzu grosse Bedeutung bei und schlief wieder ein.

Vom nächsten Morgen an war alles seltsam: ich wachte auf und dachte nur: 'wenn ich aufwache, können meine Freunde ja auch aufwachen' – was sie dann auch sofort taten. Kann aber auch gut sein, dass es an ein paar wenigen Regentropfen gelegen haben mag, die eben gefallen sein mochten – das weiss ich nicht mehr so genau. Als nächstes Merkwürdiges passierte allerdings dann doch etwas Seltsames: Wir trafen auf unsrem Weg zurück in die Stadt als erstes auf ein paar 'Kinder Gottes', Sektenanhänger des Asiaten Moon (daher auch 'Moonies' genannt), die zu jener Zeit immer Heftchen mit Zeichnungen und Texten einschlägigen Inhalts verteilten. Auch mir gaben sie so ein Heft in die Hand, und als ich es aufschlug, sah ich als erstes direkt eine Zeichnung von ausserirdischen, die unter einem hoch aufgeblähten Zelt einen Menschen irgendwie behandelten (!)... Auch merkwürdig: einer meiner Freunde riss mir das Heftchen sofort aus der Hand, und ich sah es nie wieder....

Noch eine kleine Merkwürdigkeit dieses Morgens beschreibe ich, dann mögen diese Begebenheiten als Beschreibung für den merkwürdigen Zustand, der dann in verschiedenen Intensitäten anhielt, ausreichen: wir hatten Hunger und Durst, wollten etwas frühstücken. Es war aber Sonntag, noch früh und die Stadt ziemlich leer. Als wir jedoch an einer Kneipe angelangten, sagte derselbe Freund, der mir auch das Heft weggenommen hatte: 'wenn WIR hier ankommen, kann das Lokal nun eigentlich öffnen' – und schupps! – wie auf Befehl gingen die Rollläden hoch, wir konnten eintreten und bekamen unseren Kaffee...

Von diesem 'Trip' kam ich in der Tat nicht mehr runter. Am nächsten Tag hatte ich wieder zu arbeiten und funktionierte höchstens halb und hatte eine Menge abwegiger Gedanken, u.a. einen starken Dran, mich zu entkleiden (sich befreien?) und eine Menge anderer Ver-rückt-heiten...

Das führte dazu, dass ich schliesslich spontan meine Arbeitsstätte verliess, nach Hause ging, wo mein Bruder meinen Zustand bemerkte, mich zu einem Psychiater brachte, der mich per Noteinweisung ins Landeskrankenhaus fahren liess. Dort angekommen, währte ich mich im Himmel, im Jahr 2000 usw."

In der Klinik sei er mit Neuroleptika behandelt und drei Wochen später vollkommen remittier entlassen worden. Dass er jedoch nicht wirklich geheilt war, habe sich ein Jahr später gezeigt. Er habe – auf der Suche nach Erleuchtung – das Experiment mit LSD wiederholt und eine sehr ähnliche Erfahrung gemacht. Er sei erneut mit der Diagnose Schizophrenie in die Klinik eingewiesen worden, wo er sechs Wochen lang geblieben sei. Erneut führte die Behandlung mit Neuroleptika zur Remission der Symptomatik. Nach dem Klinikaustritt habe er einen Lehrer in Transzendentaler Meditation (TM) kennengelernt und nach dessen Anweisung meditiert. Nach etwa einem halben Jahr regelmässiger TM sei der Inhalt jener Visionen aufgetaucht, resp. er sei zu ihnen hinuntergetaucht. In der Klarheit der Meditation habe er alles ordnen können: einiges sei ein Irrtum gewesen (so sei es zum Beispiel nichts Übersinnliches gewesen, was seine Freunde gleichzeitig geweckt habe, sondern eben der einsetzende Regen), anderes bleibe unerklärlich und ein Mysterium. Nach dieser Meditationssitzung habe er sich völlig geheilt gefühlt. Er sei auch trotz fortgesetzten Drogenkonsums – exzessiver Haschischkonsum, LSD (insgesamt ca. 50 'Trips', gelegentlich Kokain – nie mehr psychotisch geworden.

Die neuroleptische Behandlung habe ihn zwar nicht geheilt, doch habe sie ihm über die chaotischste Zeit hinweggeholfen und ihm nicht geschadet.

Anders hatte diese ein ca. 30 jähriger Mann erlebt, der während eines Zen-Sesshins (Retreat) de-kompensiert hatte und mit einer manischen und psychotischen Symptomatik in eine psychiatrische

Klink eingewiesen werden musste. Er erzählte, er habe sich durch die Medikation von sich entfremdet gefühlt. Der Prozess, in dem er sich befunden habe, sei gewaltsam unterbrochen worden. Er habe lange gebraucht, sich von diesem für ihn negativen Erlebnis des Klinikaufenthaltes zu erholen.

Folgende Ausschnitte aus dem Bericht, den mir der 25 jährige S. – auch in schriftlicher Form – zukommen liess, zeigen die Herausforderung, spirituelles Erleben von psychopathologischem Geschehen zu trennen:

"Ich lebe (...) äußerlich ganz normal. Ich mag es, auch die Gegensätze zu vereinen und Gott in allem zu sehen. Ich habe mich auch Jahre völlig zurückgezogen von allem näheren zwischenmenschlichen Kontakt um mich ganz meinem inneren Leben hinzugeben. In den letzten Wochen mache ich auch mal wieder was mit Freunden, die ich noch von vor meiner spirituellen Zeit kenne. (...)

Ich selbst fühle mich in einer Art Zwischenland - ich bin nur noch halb hier. Ich weiß, dass mein Zuhause, mein wahres Ich, im Inneren, im Unsichtbaren liegt. Das Äußere ist nicht die wirkliche Wirklichkeit. (...)

Die letzten 8einhalb Jahre waren eine sehr intensive, oft vielleicht auch traumatische und trippige Zeit in der ich durch unterschiedlichste Extreme gegangen bin. Das christliche "Hölle-Sünde-Strafe"-Trauma in den ersten 4 Jahren, viel Fasten und Gebet. Dabei habe ich auch alles immer selbst gemacht - ich war für die anderen auch zu streng, zu extrem. Dann Übergang in mystische Vorstellungen, inneres Christsein, Naturkost-Extreme, Verlust der Kontrolle über alles, ganz zügelloses Leben - aber alles allein - , saches Öffnen für normaleres Leben, New Balance, erstes richtiges oder bewusst durchlebtes Verlieben, Enttäuschung und Schmerz, Kennenlernen meiner Gefühlswelt, die schwere Depression letzten Sommer, Tinnitus.

Aber bei allem wusste ich immer irgendwie, dass es so sein musste und, das ich das im Innersten auch irgendwie wollte. Es war auch immer ein Fortschritt, ich habe mich selbst kennengelernt, Hoffnungen und Träume entwickelt, durch die Isolation und Abgeschnittenheit vom Äußeren die inneren Sinne entwickeln müssen. Alle Liebe, Leitung, Berührung meiner Gefühle, Trost usw. habe ich aus dem Inneren, aus Gott bezogen.

Ich weiß nun wer ich bin, habe nichts mehr zu verlieren - ich möchte nun leben!

Von dem "Hölle-Sünd-Strafe"- Gottesbild bin ich eigentlich schon lange weg, aber Angst, Ausgeschlossen zu sein, Fehler zu machen, etwas zu verpassen sitzen/saßen bei mir bis zu letzt sehr tief. Ich habe erst diesen Monat bemerkt, dass ich meinen Zugang zur Inneren Welt unbewußt oft als Belohnung für meinen Verzicht auf äußere Hilfe angesehen habe und Angst hatte, ich könnte es verlieren. Schließlich war ich in so vielen Befürchtungen, zaghaften Überlegungen, immer wieder drehenden und gleichen Gedankenmustern wie in Eisen gegossen. Erst als dann auch die Ohrenschmerzen und wieder Depressionen so schlimm wurden, dass ich es kaum noch ausgehalten habe. Da habe ich mich einfach entschlossen, Gott aus meinen Gedanken rauszuschmeißen und zu machen, was ich will - so habe ich das zumindest im ersten Moment formuliert, obwohl ich wusste, dass ja alle meine Hoffnungen eigentlich in Gott sind, ich war einfach zu enttäuscht und verletzt - so lange hingehalten worden.

Das war aber auch gut so - schließlich existiert ja kein Gott irgendwie getrennt, oder außerhalb oder über mir. Ich bin ja ein Gotteskind, ein kleines Stückchen Gott, ein Teil des ganzen (so wie jeder Mensch!). Ich kann also gar nicht ausgeschlossen sein oder etwas verlieren, oder muss mir etwas verdienen oder erarbeiten. *Ich bin das* und darf mich ganz kindlich und natürlich entwickeln. Es ist kein Wettrennen...

Mir geht es sehr gut seit dem. Ich lebe endlich mal wieder, bin viel fitter und wacher, breche aus dem Halbschlafland aus - und bin trotzdem mit meiner inneren Führung soweit ganz gut versöhnt - ich werde mir aber nicht mehr so viele Gedanken machen und mich so klein machen lassen!! Ich bin ein Gotteskind und will nun leben!"

Dies sind Zeugnisse der Verwirrung einer aktuellen Krise, die teilweise psychisch bedingt zu sein scheint, teilweise aber Zeichen einer tief erlebten Spiritualität tragen.

Probleme der 'energetischen' Ueberflutung

Der indische Weise Krishnamurti durchlebte bei seinem spirituellen Erwachen intensive Kundalini-Phänomene. Die Selbstzeugnisse und Zeugnisse der Menschen, die ihn in dieser Zeit begleiteten, lesen sich eindrücklich.

Lassen wir zuerst Krishnamurti selbst zu Wort kommen:

"Am 17. August spürte ich starke Schmerzen im Nacken. Und ich musste meine Meditation auf fünfzehn Minuten reduzieren. Aber statt sich zu bessern, wie ich gehofft hatte, verschlimmerte sich mein Zustand noch. Am 19. erreichten die Schmerzen ihren Höhepunkt. Ich konnte weder denken noch irgend etwas tun, und meine Freunde hier zwangen mich, zu Bett zu gehen. Ich wurde halb bewusstlos, obwohl ich gleichzeitig alles wahrnahm, was um mich herum geschah. Ich kam jeden Tag erst gegen Mittag zu mir. Am ersten Tag, an dem ich mich in diesem Zustand befand und mir der Ereignisse um mich herum noch bewusster war, hatte ich das erste aussergewöhnliche Erlebnis. Da war ein Mann, der die Strasse ausbesserte: dieser Mann war ich selbst; ich war auch die Spitzhacke in seiner Hand; die Steine, die er damit brach, waren Teil von mir; der zarte Grashalm neben der Strasse war mein innerstes Wesen, und auch der Baum, neben dem der Mann arbeitete, war ich selbst. Ich konnte fast fühlen und denken wie der Strassenarbeiter, und ich konnte den Wind spüren, der durch den Baum strich und die kleine Ameise, die auf dem Grashalm sass. Die Vögel und der Staub und alle Geräusche waren Teil von mir. In diesem Moment fuhr in einiger Entfernung ein Auto vorbei; ich war der Fahrer, der Motor und die Reifen. Als sich das Auto entfernte, entfernte ich mich von mir selbst. Ich war in allem oder, besser ausgedrückt, alles war in mir, alle belebten und unbelebten Wesen und Dinge, der Berg, der Wurm und alles, was atmete. Ich verweilte den ganzen Tag in diesem glücklichen Zustand. Ich konnte nicht essen. Gegen sechs Uhr abends begann ich wieder meinen physischen Körper zu verlieren, und die Naturkräfte wirkten ungehindert: ich war halb bewusstlos.

Am nächsten Morgen (dem 20.) fühlte ich mich fast ebenso wie am Tag zuvor. Ich ass den ganzen Tag über nichts und konnte es kaum ertragen, wenn mehrere Menschen im Zimmer waren. Ich spürte ihre Gegenwart auf eine seltsame Weise, und ihre Schwingungen gingen mir auf die Nerven. Gegen sechs Uhr an diesem Abend begann ich mich schlechter zu fühlen als je zuvor. Ich wollte niemanden um mich haben; niemand durfte mich berühren. Ich fühlte mich furchtbar müde und schwach. Ich glaube, ich weinte vor Erschöpfung. Mein Kopf fühlte sich gar nicht gut an. Es war ein Gefühl, als ob viele Nadeln durch meine Schädeldecke gestochen würden. Während ich in diesem Zustand war, hatte ich das Gefühl, dass das Bett, auf dem ich lag – es war das gleiche, wie am Tag zuvor – unvorstellbar schmutzig sei, und ich konnte nicht darin liegen bleiben. Plötzlich sass ich auf dem Boden, und Nitya und Rosalind baten mich, zu Bett zu gehen. Ich bat sie, mich nicht zu berühren und schrie, das Bett sei schmutzig. Ich beklagte mich noch eine Weile, bis ich schliesslich auf die Veranda hinausging und mich erschöpft hinsetzte. Allmählich wurde ich etwas ruhiger. Ich kam langsam zu mir. Mr. Warrington (...) meinte, ich solle zu dem Pfefferbaum gehen, der in der Nähe des Hauses steht. Ich setzte mich im Lostossitz unter den Baum. Nachdem ich eine Weile so gesessen hatte, spürte ich, wie ich meinen Körper verliess. Ich sah mich selbst unter dem Baum sitzen, dessen zarte, feine Blätter über mir herabgingen. Mein Körper war nach Osten gewandt. Über meinem Kopf sah ich hell und klar den Stern. Plötzlich konnte ich die Schwingung des Buddha spüren; ich sah Maitreya und Meister K.H. Ich war sehr glücklich und zufrieden. Ich sah meinen Körper noch immer unter mir. Ich schwebte, und in mir war eine Stille wie auf dem Grund eines unermesslich tiefen Sees. Wie der See erschien mir auch mein Körper unermesslich tief und unergründlich. Ich spürte, dass mein Wesen mit seinen Gedanken und Gefühlen nur an der Oberfläche bewegt werden konnte – nichts, absolut nichts, konnte jemals die Ruhe meiner Seele stören. Für eine Weile spürte ich wieder die Gegenwart der mächtigen Wesen, dann waren sie verschwunden. Ich war sehr, sehr glücklich, denn ich hatte gesehen. Nichts würde mehr sein wie zuvor. Ich hatte von den klaren, reinen Wassern der Quelle des Lebens getrunken, und meine Seele hatte Frieden gefunden. Ich werde nie mehr dürsten, nie mehr in völliger Dunkelheit wandeln. Ich habe das Licht gesehen. Ich habe die allumfassende Liebe gespürt, die alle Not und alles Leiden heilt. Es ist nicht für mich selbst, es ist für die Welt. Ich habe auf dem Gipfel des Berges gestanden und die mächtigen Wesen gesehen. Ich kann nie wieder in absolute Dunkelheit zurückfallen; ich habe das herrliche und heilende Licht gesehen. Die Wahrheit der Quelle hat sich mir offenbart und die Dunkelheit zerstreut. Die Liebe in all ihrer Herrlichkeit hat mich trunken gemacht; mein Herz kann sich nie wieder verschliessen. Ich habe von der Quelle der Freude und ewigen Schönheit getrunken. Ich bin trunken von Gott!" (Jayakar, 2003, S. 59f)

Seine Begleiter verstanden nicht so richtig, was geschah. Die Biographin schreibt:

"Die Ereignisse schienen sich folgendermassen abgespielt zu haben: Jeden Abend meditierte Krishna unter dem Pfefferbaum. Am 3. September kam er halb bewusstlos ins Haus zurück und legte sich nieder. Er begann zu stöhnen und klagte über grosse Hitze; er schauderte und brach auf der Couch zusammen. Als er wieder bei vollem Bewusstsein war, konnte er sich nicht mehr daran erinnern, was geschehen war, aber er spürte allgemeines Unbehagen. Am nächsten Abend traten die gleichen Symptome erneut auf" (op. cit., S. 60f).

Der Bruder, Nitya, berichtet:

"Es fällt mir schwer zu entscheiden, ob ich das Ganze wie einen wissenschaftlichen Vorgang beschreiben soll oder wie deine Zeremonie, die in einem Tempel stattfindet. Die Phänomene waren sehr intensiv und begannen jeden Abend gegen sechs Uhr. Sie dauerten eine bestimmte Zeit an und endeten meistens um die gleiche Zeit, etwa gegen acht Uhr. An manchen Tagen dauerte der Zustand bis neun Uhr an" (op. cit., S. 60).

Als Krishna unter dem Baum hervorkam, sahen wir ihn ganz klar. Er wirkte wie ein Geist in seinen indischen Kleidern und kam mit schwerem, schleppendem Schritt auf uns zu; er schwankte leicht und konnte sich kaum aufrecht halten. Als er näher kam, konnten wir seine Augen sehen. Sie hatten einen seltsamen toten Ausdruck. Obwohl er uns sah, erkannte er keinen von uns. Er konnte noch zusammenhängende Sätze sprechen, aber er verlor schnell das Bewusstsein. Es sah gefährlich aus, wie er so auf uns zuwankte, und deshalb gingen Rosalind und Mr. Warrington ihm entgegen, um ihn zu stützen. Aber er rief: 'Bitte nicht berühren, oh bitte, es tut weh!' Dann ging er in das vordere Zimmer und legte sich aufs Bett. Wir hatten alle Rollos heruntergelassen, um das Zimmer ganz abzudunkeln, aber der Mond schien sehr hell. Rosalind sass in seiner Nähe. Nach einer Weile stand er auf und sagte zu jemandem, den niemand von uns sehen konnte: 'Was? Ja, ich komme', und schickte sich an, das Haus zu verlassen. Rosalind versuchte, ihn zurückzuhalten, aber er sagte: 'Es geht mir gut, bitte fass mich nicht an. Ich bin völlig in Ordnung.' Seine Stimme klang ganz normal, vielleicht ein wenig nervös. Rosalind liess sich täuschen und liess ihn gehen. Kaum aber hatte er zwei Schritte gemacht, gab es einen fürchterlichen Schlag, und er war der Länge nach hingefallen. Er wusste nie, wo oder wie er hinfiel. Draussen auf der Veranda ragten Holzkästen unter einer langen Bank hervor, die über die gesamte Länge der Veranda lief; aber er war sich all dessen absolut nicht bewusst; er fiel einfach hin, wo er gerade stand, fiel einfach um, so als würde er ohnmächtig. Manchmal sass er auf dem Bett, murmelte etwas vor sich hin und fiel dann mit einem Schlag rückwärts aufs Bett. Manchmal fiel er auch nach vorn und landete auf dem Boden. Man musste ständig auf ihn aufpassen, aber wenn er das bemerkte, schien er verärgert und versicherte mit klarer Stimme: 'Es geht mir gut, bitte glaubt mir, ich bin völlig in Ordnung.' Aber noch während er die Worte aussprach, wurde seine Stimme schwächer. Er war ständig unruhig und stöhnte; er konnte nicht still sitzen, murmelte unzusammenhängende Sätze vor sich hin und klagte über sein Rückgrat. Alle Geräusche, selbst leise Unterhaltungen, störten ihn, und er bat seine Gefährten, nicht über ihn zu sprechen, ihn allein zu lassen, denn es tat ihm jedes Mal weh, wenn sie über ihn sprachen. Das ging so bis gegen acht Uhr abends. Kurz vor acht wurde er dann etwas ruhiger, und manchmal schlief er ein. Dann kam er allmählich wieder zu Bewusstsein und kehrte zu seinem Normalzustand zurück" (op. cit., S. 61).

Neben energetischen und transpersonalen Phänomenen traten Phänomene im personalen Bereich auf. Die Biographin schreibt:

"Erinnerungen an seine frühe Kindheit stiegen auf, und er durchlebte viele Kindheitserfahrungen noch einmal. Nitya und Warrington erkannten bald, dass Krishna sehr gefährliche Bewusstseins Transformationen durchmachte, dass sein Zustand mit dem Erwachen und Aufsteigen der Kundalini zusammenhing, und sie empfanden die Atmosphäre wie 'energetisch aufgeladen'" (op. cit., S. 62).

Die Intensität der 'energetischen' Phänomene können sich ins Unerträgliche steigern und sich über längere Zeit hinziehen:

"Am 18. September begann eine neue Phase. Die Intensität der Schmerzen steigerte sich. Krishna stellte der unsichtbaren 'Präsenz' Fragen. Seine Unruhe nahm zu, seine geöffneten Augen schienen nichts zu sehen; er schauderte und stöhnte. Manchmal rief er, von Schmerz gepeinigt: 'Bitte, oh bitte, gib mir eine Minute.' Immer wieder rief er nach seiner Mutter. Am 18. September gegen 20.10 Uhr sass er auf der Couch, sprach mit seinen Gefährten und hörte ihnen zu – er war völlig klar und bewusst. Aber schon wenige Minuten später verlor er wieder das Bewusstsein. Sein Körper, der wie eine offene Wunde war, zeigte Anzeichen der gleichen schrecklichen Schmerzen. Diesmal schien ein Teil des Körpers betroffen zu sein, der die furchtbare Hitze noch nicht gewohnt war, und Krishnas Schluchzen steigerte sich zu einem erschütternden, halbunterdrückten Schrei. Krishna war in der Dunkelheit, und Nitya hörte 'den Körper sprechen, seufzen, vor Schmerz aufschreien und um eine kurze Pause betteln.' Krishnas Gefährten lernten bald, zwischen zwei Stimmen zu unterscheiden: der 'elementaren physischen' – dem Körper – wie Nitya schreibt, und der anderen, der Stimme Krishnas. Um 21.15 Uhr kam Krishna schliesslich für den Rest der Nacht wieder zu sich. Es schien, das sei die Zeitspanne, in der diese Prozesse abliefen, genau bemessen, so als müsse jeden Abend ein gewisses Pensum an innerer Arbeit geleistet werden. Wurde dieser Ablauf zu Beginn gestört oder unterbrochen, musste die verlorene Zeit am Schluss 'nachgeholt' werden. An den folgenden fünfzehn Abenden fragte Krishna jedes Mal auf dem Höhepunkt seiner Qualen nach der Uhrzeit – es war stets auf die Minute genau sieben Uhr dreissig. Jedesmal, wenn er sein normales Wachbewusstsein wiedererlangte, waren die Schmerzen wie weggeblasen. (...)

Am 19. September schienen die Schmerzen schlimmer als je zuvor. Sie begannen ohne Vorwarnung, direkt nachdem Krishna das Bewusstsein verloren hatte, und wurden stärker und stärker, bis Krishna plötzlich aufsprang und wie ein Wahnsinniger losrannte. Die andern hielten ihn mit Mühe zurück, denn sie befürchteten, er könne auf die Steine stürzen. Er versuchte, sich mit Gewalt loszureissen. Nach einer Weile begann er zu schluchzen und stiess schreiend hervor: 'Oh Mutter, warum hast du mich geboren, warum hast du mich für diese Qual geboren?' Seine Augen waren, laut Nitya, 'seltsam abwesend, wild und blutunterlaufen und erkannten niemanden ausser der Mutter.' Er klagte, ein Feuer würde ihn verbrennen, und sein Schluchzen wurde so heftig, dass er anfang zu würgen, was aber bald wieder aufhörte. 'Wieder sprang er plötzlich auf, als die Schmerzen unerträglich wurden, und wollte weglaufen, aber wir waren in seiner Nähe. Dreimal versuchte er wegzulaufen, doch als er sah, dass wir um ihn herum waren, beruhigte er sich ein wenig" (op. cit., S. 62f).

Diese Kundalini-Krise, welche sich einige Zeit weiter in dieser Intensität hinzog und dann allmählich beruhigte, war die erste einer Reihe, die Krishnamurti durchlebte. Die folgenden schienen nicht mehr von der selben Intensität zu sein. Doch bis ins Alter erlebte er immer wieder Kundalini-Krisen.

Neben einem phasenweisen Erscheinungsbild, in dem die einzelnen Schübe – wie bei Krishnamurti – bis zu einigen Monaten dauern, kann es sich um jahrelange Prozesse handeln.

Henk Goorhuis⁸⁰, ein heute 49 jähriger Mann erzählte mir, es habe bei ihm neun Jahre gedauert, bis er zum ersten Mal seit dem Erwachen von Kundalini einen ganzen Tag lang keinen Zusammenbruch mehr gehabt habe. Ein weiterer erwähnenswerter Unterschied zu Krishnamurti – und den anderen hier vorgestellten Fallbeispielen – liegt darin, dass sich Henk vorher nicht mit Meditation, mit 'kundalini-anregenden' Methoden oder einer anderen Art 'energetischer' Arbeit beschäftigt hatte. Auch hatte er keine Drogen genommen. Umso unerwarteter und unverständlicher waren für ihn seine Erlebnisse:

"Im Juni 1989, in meinem 34-sten Lebensjahr kam ich nach einer anstrengenden Arbeitswoche nach Hause, legte mich erschöpft ins Bett und fühlte dann einen Energiestoss, der mein Nervensystem und alle meine Sinne völlig durcheinander brachte. Von diesem Moment an konnte ich für lange Zeit nicht mehr richtig sehen, hören, konnte mich nicht mehr konzentrieren, nicht mehr richtig gehen und war hochempfindlich auf alle äusseren Einflüsse. Ich hatte keine Ahnung, was mit mir geschehen war und wusste zum Glück auch nicht, dass dieser Zustand sich über Jahre kaum verbessern würde. An Arbeit war nicht mehr zu denken. Während den folgenden Monaten verbrachte ich meine Tage vor allem im Bett und ich schaffte es knapp, mir im Quartierladen Essen einzukau-

⁸⁰ Da Henk seine Geschichte im Internet veröffentlicht hat (vgl. <http://www.freisein.ch/files/bio.html>), wo ich sie fand, verzichte ich hier auf eine Anonymisierung. Wir führten zusätzlich ein ausführliches Gespräch über sein Erleben.

fen. Die Ärzte konnten keine Ursache finden und ein Psychiater attestierte mir eine Überlastungsdepression und schrieb mich zu 100% arbeitsunfähig. Ich war eigentlich – zu meiner eigenen Verwunderung – kaum deprimiert, war aber natürlich froh um die finanzielle Lösung.

Gespräche führen konnte ich nur für wenige Minuten, da ich es kaum fertig brachte, die Worte die mir entgegenkamen zu einem Satz – geschweige denn zu einem Sinn – zusammen zu setzen. Mein Sehen war eingeschränkt, da mein ganzes Blickfeld bei jedem Herzschlag zerriss und zusammenzuckte. Inzwischen weiss ich, dass mir meine geballte Lebensenergie bei jedem Herzschlag aus dem Becken ins Gehirn schoss und dass darum alle diese Störungen auftraten. Das war auch der Grund für die starken hämmernden Kopfschmerzen die mich jahrelang plagten.

Damals hatte ich weder von Spiritualität, Meditation, noch von den alten Weisheiten über die sogenannte Kundalini-Energie etwas gehört. Es begann eine verzweifelte Odyssee durch die Landschaft westlicher Ärzte, was aber über Jahre kaum Fortschritte brachte. Psychopharmaka, Psychotherapie und verschiedenste Untersuchungen führten zu keinerlei Resultaten. Eine bescheidene Verbesserung brachte nach zwei Jahren das Herausnehmen aller Amalgam-Füllungen."

Die ersten 10 Monate seien die schlimmsten gewesen. Er erzählte, er sei sozusagen "flach gelegen". Er habe sich nicht nur beruflich, sondern auch sozial zurückgezogen, da ihm Gespräche kaum möglich gewesen seien. Die damalige Freundin habe ihn nach sechs Monaten verlassen, da mit ihm nichts mehr anzufangen gewesen sei. Sein Glück sei aber gewesen, dass er einige gute Freunde gehabt habe, die ihn unterstützt hätten. Auch von seinem Chef habe er grosse Unterstützung erfahren. Intrapsychisch habe ihm geholfen, dass er "irgendwie" gewusst habe, dass das, was er erlebte, richtig und wichtig sei. Und doch war er sehr verunsichert. Als es ihm nach dieser ersten Zeit (nach 10 Monaten) leicht besser gegangen sei, habe er sich auf die Suche nach Hilfe begeben: von Arzt zu Arzt, von Gesprächspsychotherapie zu Computertomographie (aus Angst vor einem Hirntumor). Schliesslich habe ihm ein Ethnologie-Professor den Tipp gegeben, dass man in Indien mehr über solche Dinge wisse.

"Nach 2 Jahren war ich immer noch kaum arbeits- und lebensfähig. Ich lernte zwar viel über mich selbst, aber es waren keine wesentlichen Fortschritte zu verzeichnen. Mit letzter Kraft und der enormen Hilfe meiner damaligen Freundin reiste ich nach Indien, wo mir in Poona erstmals ein Yogi erklären konnte, was ich eigentlich habe. Ich begann mich mit Meditation und den Weisheiten über Energieflüsse im Körper zu befassen. Ich besuchte verschiedene Ashrams und Lehrer und habe in diesen Jahren aus der Not geboren viel Wissen über Kundalini-Prozesse ansammeln können, welches ich jeweils direkt und mit grösster Hingabe umzusetzen versuchte.

Die Begegnung mit diesem Yogi im Ashram von Osho in Poona war der erste Meilenstein in meinem Prozess. Er hatte nur wenige Worte von mir gehört und erklärte mir spontan, dass das Ganze aus spiritueller Sicht ein Riesengeschenk sei und ich mich eigentlich als gesegnetes Wesen betrachten sollte. Seine Worte "You are blessed" werde ich nie vergessen, weil sie die ganze bisherige Sicht meines Prozesses als Krankheit und Störung völlig auf den Kopf stellten.

Er berichtete, dass er viele Menschen kenne welche jahrelang durch Meditation oder Yoga versuchten, diese Energie auf kontrollierte Art zu erwecken und zum Teil lange erfolglos sind. Ich hingegen könne mir alle diese Bemühungen sparen und müsse nur noch lernen die Energie zu sammeln und zu transformieren. Er gab mir einige Tipps und vor allem das Vertrauen, dass in mir eigentlich etwas Positives geschieht. Er zeigte mir, wie ich einen inneren Dialog mit dieser Kraft aufnehmen kann.

Die Aufgabe dieser Kraft, welche in Indien Kundalini-Kraft (Schlangen-Kraft) genannt wird, ist es zu erwachen und aufzusteigen. Bis dahin liegt sie schlummernd aufgerollt im Hara (Becken). Eigentlich tat meine Schlange genau das, wozu sie beauftragt war und es war meine Aufgabe ihr klarzumachen wie sie das tun muss. Alle meine Bemühungen, diese Kraft wieder zur Ruhe zu bringen mussten scheitern, da die Schlange sich unerbittlich durch alle Blockaden durchzubohren versuchte, was ihr auch immer wieder gut gelang.

Der Yogi erklärte mir, dass die Schlangenkraft selbst nicht weiss, dass sie während des Aufsteigens abgekühlt und in Liebe und Licht umgewandelt werden muss. Sie ist von ihrer primären Natur her Feuerkraft und führt, wenn sie ohne Transformation bis ins Gehirn steigt zu den massivsten Störungen – wie ich sie über viele Jahre erleben musste – was als unfreiwillige oder unkontrollierte Kundalini-Auslösung bezeichnet wird.

Nach dieser Kehrtwende habe ich viel durch den Taoismus gelernt. Dort sind viele Übungen zu finden, wie diese Kraft vom Wurzelchakra her der Wirbelsäule entlang über den Kopf und von vorne kommend ins Herz gelangt und auf diesem Wege abgekühlt und transformiert wird. Auch bei den meisten Yoga-Schulen steigt die Energie durch oder um die Wirbelsäule hinauf. Mich verwirrte daher weiterhin, dass bei mir die Kraft deutlich etwas vor der Wirbelsäule hochstieg und direkt ins Herz und ins Gehirn gelangte, manchmal mit erheblichen Schmerzen.

Ich konnte sie zwar teilweise weiter nach hinten leiten, dann verlor aber sofort auch die spirituelle Dimension dieser Kraft an Wirkung, indem der Zugang zum Nicht-Begrifflichen und Transzendenten sich wieder verschloss. Erst später entdeckte ich, dass auch im Taoismus nur der zentrale Kanal (Chong Mo) zum spirituellen Erwachen führen kann. Der Weg der Wirbelsäule entlang (Du Mo) führt zu einer deutlichen Verbesserung körperlicher und geistiger Konstitution und dient zur Vorbereitung auf das spirituelle Erwachen."

Heute – 15 Jahre nach Beginn des Kundalini-Erwachens – lebt Henk mit seiner Familie in Basel, wo er andere Betroffene durch spirituelle Krisen begleitet. Seine innere Ruhe, die Bescheidenheit und die starke Ausstrahlung haben etwas Beeindruckendes. Er wirkt als lebendiges Zeugnis, dass spirituelle Krisen mit kundiger Unterstützung ein enormes Potential haben. Noch heute sei Kundalini eine strenge Lehrerin, berichtet er. Es sei wichtig, dass er immer zentriert sei, weil er sonst emotional und insbesondere 'energetisch' sehr instabil werde.

Als dritten Fall von Kundalini-Krise möchte ich den Bericht anfügen, den mir ein Mann Anfang 20 in schriftlicher Form zur Verfügung stellte. Hier wird wiederum die enge Verschränkung der psychischen mit der 'energetischen', resp. spirituellen Problematik sichtbar:

"Um die Geschichte zu erzählen, muss ich ein wenig weiter ausholen. Als ich noch in der Bezirksschule war, hatte ich bereits eine nicht ganz einfache Zeit. Vor allem kämpfte ich mit meinen Hautproblemen, Akne war angesagt. Auch Mühe hatte ich immer wenn ich vorlesen musste. Ich bekam keine Luft. Es war jedesmal sehr peinlich, und in vielen Schulstunden hatte ich Angst, da es jederzeit passieren konnte, dass jemand vorlesen musste. Schliesslich war ich von der 1-3 Bezirksschule auch schlecht integriert, ich fand den Anschluss nicht so gut an die Mitschüler. (...) Zu dieser Zeit trieb ich sehr viel Sport. Der Sport war ein Ventil um Frustration abzubauen. (...) Pro Woche machte ich bis zu 15 Stunden Sport, kein Wunder waren meine Schulleistungen nicht so brilliant. Ich war sehr ehrgeizig beim Sport, weniger aber in der Schule."

Nach der Schule habe er eine Berufsausbildung als kaufmännischer Angestellter begonnen. Während dieser Zeit

"hatte ich einige gute Kollegen. In der Freizeit in der Klasse war ich auch einigermaßen gut integriert. Die Zeit in der [Bank, in der er seine Lehre absolvierte] war eigentlich eine mehr oder weniger gute Zeit, was mir einfach fehlte war ein gesundes Selbstbewusstsein, da hatte ich schon zu kämpfen. Nebst dem Kaufmännischen Unterricht absolvierte ich noch die BMS, die Berufsmittelschule.

Ich konnte schliesslich mit guten Noten abschliessen und kam sogar in die Ränge.

Während [der Berufsausbildung] war ich mit Kollegen zusammen die rauchten. So fing ich bald darauf auch an Zigaretten zu rauchen. Sport trieb ich nicht mehr so viel, ich investierte mehr Zeit in die Schule."

Nach der Ausbildung habe er weiter auf der Bank gearbeitet, wo er die Lehre gemacht hatte. Er habe einen ehemaligen Schulkollegen getroffen.

"Er lud mich dann zu sich nach Hause ein, und so kam es, dass ich bald daraufhin anfang Cannabis zu konsumieren.

Zuerst waren es vor allem positive Erlebnisse die ich beim kiffen machte. Positive Gefühle und Zustände. Nach etwa 2 Jahren fingen dann aber die Erlebnisse an, negativer zu werden. Oftmals musste ich sehr viel denken während des Konsumierens. Während dieser Zeit kam ich auch das erste Mal in Kontakt mit dem Buddhismus. Ich kaufte mir ein Buch des Dalai Lamas, das mich sehr beeindruckte. Es war ein Buch mit Fragen und seinen Antworten. Ich spürte auch etwas im Rückgrat das sich nach oben bewegte. Da ich in einem Buch über Yoga schon von der Kundalini-Energie gelesen hatte, nahm ich an dass es sich um diese Energie handeln musste. Die Erlebnisse während des Kiffens wurden immer schlimmer, ich weiss im Nachhinein nicht, warum ich nicht sofort aufgehört hatte. Wahrscheinlich war es eine Abhängigkeit, ich konnte einfach nicht glauben, dass es nicht mehr funktionierte. Bei meinem Freund (...) war weiterhin alles in Ordnung. Ich verstand nicht, warum das bei mir nicht auch so war. Eines abends hatte dann [mein Freund] ein Erlebnis. Er sah auf dem Display seines CD oder DAT Spielers immer die Zahlen 757. Er erzählte mir das etwas später. Zu dieser Zeit belegte er gerade einen Kurs über das Buch „die Prophezeiungen der Celestine“, welches auch eine Art spirituelles Buch ist, einfach auf interessante Art erzählt. Er fragte dann den Kursleiter was wohl die Zahlen 757 auf dem Display bedeuten könnten. Der Leiter meinte daraufhin, dies bedeute.: Transformation – Wiedergeburt – Transformation. Im Nachhinein könnte das ein Anzeichen für die bevorstehende Kundaliniauslösung gewesen sein denn bald darauf kam dann die Kundalini-Auslösung. Es war während des Drogenkonsums als plötzlich eine grosse Energie wach wurde. Es wurden vor allem die unteren Chakras betroffen, was sich als grosse sexuelle Erregung äusserte. Aber die Energie floss von selbst ohne dass ich irgendwelche Gedanken sexueller Art hatte. Spontan kam mir in den Sinn, dass dies die Kundalini Energie sein musste. Etwas später äusserte sich das Ganze in einer Auflösung des Ich-Gefühls, des konventionellen Ichs, ich bekam sehr grosse Angst. In solchen Momenten geschah es dann, dass die Kundalini steil nach oben schoss, direkt aus dem Scheitelchakra austrat. Doch da war nichts. Ich musste jeweils abwarten bis die Wirkung der Drogen aufhörte bis ich mich wieder einigermassen normal fühlte.

Zu dieser Zeit fingen natürlich auch die Probleme an im Geschäft. Ich war nicht mehr fähig meine Arbeit zu machen, die Konzentration liess stark nach und ich spürte oftmals grosse Hitze vor allem im Kopfbereich. Ich hatte manchmal einen feuerroten Kopf während der Arbeit. Trotzdem war ich noch nicht ganz vom Kiffen losgekommen. Ich versuchte es noch einige wenige Male. Es war immer von grosser Angst begleitet. Einmal, ich war zu Hause, hatte ich dann eine Art Lichterfahrung.

Ich kiffte, und die Kundalini-Energie stieg an. Plötzlich stand ich da und war von silbernen Licht umgeben, das stellenweise mit goldenem Licht durchtränkt war.

Spontan tauchte der Gedanke auf „ich bin Buddha“. Jede Zelle meines Körpers wurde von dem Licht durchdrungen. Das Licht verschwand dann und hinterliess ein Vakuum, in dem kein Gedanke mehr auftauchte, für einen Moment war ich schlicht unfähig zu denken. Ich bekam Angst, weil es war ein Zustand, der wie von einer gedanklichen Leere begleitet war. Panik tauchte auf, schliesslich verschwand das Vakuum zum Glück.

Die nächsten 24 Stunden verbrachte ich dann mit dem Gefühl eingeschlossen zu sein in meinem Kopf und der Psyche. Ich hatte nach wie vor sehr grosse Angst, da ich natürlich den Eindruck hatte, durchzudrehen. Das war auch ungefähr der Zeitpunkt, als ich mit Dr. S. (...) in Kontakt kam. Er verschrieb mir tibetische Pillen, die einem ein wenig auf den Boden zurückbringen sollten. Er war sehr interessiert an meinen Erlebnissen, und wusste, dass so etwas wie die Kundalini-Energie existierte. Von da an konsumierte ich keine Drogen mehr, die Lust war mir endgültig vergangen. Oftmals fühlt ich mich wie in einem Körper über dem Körper. Vielleicht war das ein Erlebnis des Astralkörpers. Im Geschäft hatte ich aber bereits gekündigt und mich für eine Sprachschule in Australien angemeldet, ging ich nun für 3 Monate nach Australien. Zu diesem Zeitpunkt ging es mir bereits sehr schlecht. Ich hatte starke Angst unter die Leute zu gehen und auch zum Beispiel die morgendliche Reise im Bus zum Sprachinstitut führte zu starken Spannungen in mir. Es waren manchmal wie Messer die in meinen Kopf eintraten. Der Kopf schmerzte. Oder es war als würde jemand mich durchkneten im Kopf. Musste ich stehen, hatte ich bei jeder Wendung des Busses mit meinem Gleichgewicht zu kämpfen, ich war auch sehr unsicher. Innerlich fühlte ich mich sehr klein. Es war so als wäre von meinem Ichbewusstsein nur noch ein ganz kleiner Teil übriggeblieben und sonst spürte ich eine Energie die sich wellenförmig nach oben schlängelte. Die Spannungen waren vor allem im Kopfbereich zu spüren ich hatte jeden Tag mächtigen Druck auf meinem Kopf, den ich beinahe nicht zu bewältigen wusste.

Auch sexuell waren grosse Spannungen da. Es war irgendwie, wie wenn ich mich versuchte an der Sexualität festzuhalten in Ermangelung eines anderen Haltes.

Das konnte nicht funktionieren. So stürzte ich dann mehr und mehr ab. Rauchen tat ich noch, aber sehr wenig, weil es mich dermassen aus dem Gleichgewicht brachte, bloss eine Zigarette war schon eine Herausforderung. (...) Sozial gesehen war es sehr schwierig, Kontakte aufzunehmen, da viele Leute zum Feiern und Festen nach Australien gegangen waren. Ich kam bereits vom Festen und was ich wohl am wenigsten verkraften hätte können, wären Alkoholgelage gewesen. Der Alkohol wirkte sich nämlich auch dermassen stark auf mich aus. (...)

Meine Vermieterin, die Hausherrin, hatte jedoch keinerlei Verständnis für jemanden der nach Australien ging und in seiner Freizeit ein solches Buch las. Irgendwie schaffte ich es jedoch die 3 Monate zu überleben und so kam ich dann nach Hause zurück. Zu Hause war ich dann arbeitslos und musste stempeln gehen.

So war ich zu dieser Zeit zu Hause und versuchte mein Leben in den Griff zu kriegen. Der Gang unter die Leute war jedesmal eine Tortur, weil ich null Selbstvertrauen hatte und meistens sehr viel Angst vor einem Kontakt mit fremden Leuten hatte.

Nach einiger Zeit fand ich dann eine Stelle bei einem Temporärbüro, welches mich (...) weitervermittelte. Ich weiss nicht wie ich diese Stelle erhalten konnte, auf jeden Fall war ich kaum fähig zu arbeiten. Die Arbeit war jedesmal eine Tortur, Angstzustände, Verwirrungszustände, Probleme mit der Sexualität (die auch vor der Arbeit keinen Halt machten) usw. plagten mich. Ich konnte mich kaum konzentrieren versuchte aber so etwas wie Haltung zu bewahren, obwohl ich mich ja selbst des letzten Bisschens Würde beraubt hatte, durch mein Verhalten. Ich machte dann auch entsprechend viele Fehler bei der Arbeit, und musste schliesslich kündigen. So oder so, mir wäre auch gekündigt worden. Die Zeit darauf war dann mehr oder weniger die Hölle. Es ging soweit, dass ich nicht mehr ruhig sitzen konnte, noch konnte ich ruhig liegen oder stehen. Ständig plagten mich Erregungszustände. Auch hatte ich das Gefühl keinen Kontakt mehr zu Gott zu haben. Es war sehr schlimm. Die Gefühle versiegten, ich fühlte mich leer, wie ein Roboter. Es war nicht die Art von Depression, die ich dann später fühlte, es war unerträglich, zumal ich nicht wusste wie lange das andauern sollte. So kam es dann dazu, dass ich versuchte Selbstmord zu begehen, was aber misslang, da mein Bruder und mein Vater mich zurückhielten. Danach wurde ein fürsorglicher Freiheitsentzug erstellt und ich kam in die [psychiatrische] Klinik (...). Es war eine sehr harte Zeit, ich bin heute noch daran, mich wieder hochzuarbeiten, ein Teil der Depressionen verspüre ich immer noch. Nach dem Aufenthalt in [der Klinik] konnte ich dann anfangen [in einem Wiedereingliederungszentrum] zu arbeiten im kaufmännischen Atelier. Am Morgen plagten mich meistens Depressionen, bis am Abend geht's dann meistens etwas besser."

Heute wird G. durch den erwähnten Henk Goorhuis und seinen Psychiater begleitet.

Probleme der Trockenheit

Probleme der Trockenheit sind von deutlich geringerer Dramatik als diejenigen der Überflutung. Bei den meisten spirituellen Entwicklungen scheint es – wie wir gesehen haben - Phasen der Trockenheit zu geben. Assagioli (1990, 1992) begründet diese Phasen mit einem Sinken der spirituellen Energie oder als Begleiterscheinung der intensiven Transformations- oder Transmutationsprozesse. Johannes vom Kreuz (1995) versteht sie als Folge der reinigenden Flamme Gottes. Mir scheint, dass wir noch sehr wenig wissen über dieses Thema und eine weitere Erforschung dieses Phänomens lohnenswert wäre.

Offenbar werden Probleme der Trockenheit selten in direktem Zusammenhang mit Spiritualität und spirituellen Krisen erkannt. Jedenfalls erfuhr ich von keiner Geschichte, die das Problem der Trockenheit in seiner reinen Form – ohne Überschwemmungsphänomene – aufzeigt.

Ich erlaube mir deshalb, als Fallbeispiel meinen eigenen Fall vorzustellen, bei dem die Phasen 2-4 von Assagioli (1990) recht anschaulich zutage treten:

"Anfang Juli 2000 hatte ich ein Erlebnis, das man als „peek experience“ bezeichnen könnte. Ich hatte meine Meditationspraxis die sechs vorangehenden Monate etwas intensiviert und zu der täglichen Stunde Hatha-Yoga eine halbe Stunde Zazen hinzugenommen. Vorher hatte ich lediglich ein- bis zweimal pro Woche Zazen geübt. Des Erlebnis jedoch setzte spontan ein. Ich war gerade auf dem Weg ins Bett, als ich auf der Toilette in einer Biografie des Buddha - zum x-ten Mal wohl – über

die bedingte Entstehungskette las. Plötzlich verstand ich, was ich da las. Als sei ein Schleier von meinen Augen gefallen. Erfreut ging ich ins Bett und las in einem anderen Buch. Aber ich konnte mich schwer konzentrieren und plötzlich verschwammen die Buchstaben und dann die Seite vor mir. Irgend etwas verschob sich in meinem Bewusstsein. Ich befand mich sozusagen auf zwei Ebenen gleichzeitig. Die eine normale, bekannte Ebene. Daneben gab es aber eine weitere, die sich von nirgends ins Nichts erstreckte, eine Art Parallelrealität tat sich mir auf. Das Verständnis der bedingten Entstehung vertiefte sich von Moment zu Moment. Auch verstand ich auf einer 'ganzkörperlichen' Ebene, was Leerheit bedeutet. Ich wurde von einer unvorstellbaren Glückswelle überrollt. Ich lachte Tränen des Glücks und der Ergriffenheit. Einige Koans, die ich früher mal gelesen hatte, fielen mir ein und waren völlig klar, zum Beispiel „Zeig mir Dein Antlitz vor der Geburt Deiner Eltern.“ Und ich sah vor meinem inneren Auge die Entstehung vor der Leerheit. Usw.

Dieses Erlebnis dauerte 2-3 Stunden. Schliesslich beschloss ich zu schlafen, was mir auch problemlos gelang. Am nächsten Tag war ich wieder in meinem gewohnten Bewusstseinszustand. Etwa zwei Mal an diesem Tag überkamen mich kurze Wellen des Zustands des Vorabends. Aber ansonsten hatte sich nichts wesentliches verändert. Was sich aber deutlich verändert hatte, war mein Verständnis buddhistischer Texte. Vieles, was mir vorher bestenfalls intuitiv verständlich war, bestätigte mein Erlebnis.

Etwa zwei Monate nach diesem Erlebnis schien mir, als verlöre ich den Kontakt zu der Spiritualität. Ich hatte bei meinem Erlebnis im Juli den Eindruck gehabt, dass ich endlich *wusste*. Aber nun wurde ich heimgesucht von Zweifel. Ich verlor die Konzentrationsfähigkeit bei der Meditation. Es war mir kaum mehr möglich, mich überhaupt hinzusetzen. Als sei ich völlig abgeschnitten von meinem Zugang. Ich fühlte mich sehr allein, sehr einsam. Abgeschnitten auch von den Menschen. Ich rutschte in eine emotionale Bedrücktheit, in eine Kraft- und Hoffnungslosigkeit. Meine Frau sagte mir, ich leide unter einer Depression. Sie hatte recht. Das Zustandsbild glich durchaus einer mittelgradigen Depression. Aber ich hatte in meiner Jugend unter Depressionen gelitten. Dies hier fühlte sich anders an. Zum Beispiel fehlte der Selbstwertzusammenbruch, den ich von meinen Depressionen her kannte, oder Schuldgefühle und neurotische Kognitionen. Wenn eine Depression, dann eine besondere Art von Depression.

Hilfreich waren in dieser Zeit meine Familie, die trotz meines Zustands bedingungslos zu mir hielt, die Begleitung meines Lehrtherapeuten und die Reaktion meines Schwagers auf mein Jammern, ich hätte den Zugang zur Spiritualität verloren. Er ermutigte mich und sagte, bei meiner Biografie sei es sicher, dass dieser Zugang wieder käme, ich hätte mich so intensiv damit beschäftigt, der Zugang könne gar nicht endgültig verschüttet sein. An solchen Aussagen hielt ich mich fest. Relativ früh in dieser Krise begann ich mich für spirituelle Krisen zu interessieren. Ich stiess auf Assagiolis 4-Phasen-Modell und Johannes' vom Kreuz „Dunkle Nacht“. Und ich war überwältigt, bei letzterem Beschreibungen zu lesen, die ich hätte formulieren können – und das hatte er vor einigen Jahrhunderten geschrieben.

Mein Zustand verbesserte sich allmählich. Ich nahm an, die Krise überstanden zu haben. Mein Zugang zur Spiritualität stellte sich tatsächlich wieder ein. Ich wurde wieder zuversichtlicher und behielt das Wissen, etwas erfahren zu haben, was eine grosse Bereicherung gewesen war. Beruflich beschloss ich, mich selbständig zu machen und unter anderem auf dem Gebiet der Spiritualität zu arbeiten. Es folgte eine lange und sehr harte Zeit – die im Grunde genommen bis heute anhält. Kaum etwas klappte, was ich in die Hände nahm. Überall Hürden: Praxisbewilligung, fehlende Krankenkassenanerkennung u.ä. Nach einer Zeit, in der ich von der Arbeitslosenversicherung bezahlt worden war, begann ich eine Postgraduiertenstelle an den externen psychiatrischen Diensten (EPD). Da es sich dabei um eine Art Praktikum handelt, war mein Einkommen entsprechend klein, so dass unsere Familie in finanzielle Bedrängnis geriet. Während dieser einjährigen Anstellung suchte ich nach Möglichkeiten, wie ich meine berufliche Zukunft und mein starkes Interesse an Spiritualität in Einklang bringen konnte. Viele Hoffnungen wurden enttäuscht. Im Nachhinein kann ich sagen, dass die Zeit seit meiner akuten Krise geprägt gewesen ist von einer emotionalen Berg- und Talfahrt, wobei es bedeutend mehr dunkle Täler gegeben hat. Ich fand zwar eine befristete Anstellung als Stellvertretung der leitenden Psychologin an den EPD und danach eine Stelle als Psychologe in Delegation bei einer Psychiaterin. Das heisst, eigentlich tat sich immer ein Türchen auf. Im Nachhinein also kein Grund zu Sorge. Aber neben den tatsächlichen finanziellen Engpässen, bei denen ich mich verschuldet habe, wurde ich immer wieder hin- und hergeschüttelt von Plänen,

Hoffnungen und Enttäuschungen. Allmählich fühlte ich mich ausgelaugt, eine Art innere Trockenheit, die einer äusseren (finanziellen) Trockenheit entsprach. Oft plagten mich Fantasien, „den ganzen Bettel hinzuwerfen“ und mich in ein Kloster zurückzuziehen, um mich ganz der Spiritualität hinzugeben, ohne diese verhassten Alltagssorgen. Aber gleichzeitig ist immer eine tiefe Überzeugung da gewesen, dass das alles Sinn hat und dass mein Weg hier ist, genau hier in dieser Welt mit all ihren Herausforderungen. Und es hat mir immer geschienen, dass es genau darum geht: um ein wirkliches In-die-Welt-Kommen und eine Integration von Alltag und Spiritualität.

Als ich vor einigen Wochen im Rahmen dieser Graduierungsarbeit meine Bücher über spirituelle Krisen wieder hervorholte und nochmals las, stellte ich mit einer Art Ergriffenheit fest, dass ich in den letzten drei Jahren offenbar erlebt hatte, was Assagioli (1990) als vierte Phase beschreibt. Ein Detail schien mir ebenfalls interessant zu sein: Im letzten Sommer erlebte ich einige Mal ein Herzrasen und seither immer wieder Herzkrämpfe. Beides wird von Assagioli und von Johannes vom Kreuz ebenfalls als psychosomatische Symptome ihrer jeweils vierten Phase beschrieben.

Hilfreich in dieser Zeit war wiederum der Beistand und das Verständnis meiner Umgebung. Ausserdem spürte und spüre ich nach wie vor ein Bedürfnis zu verstehen, was passiert und eine Bestätigung meiner Überzeugung, dass dies alles seine Richtigkeit hat."

Betrachtet man die dargestellten Fallbeispiele im Ueberblick, lassen sich einige Feststellungen machen:

Erst im Laufe der Auseinandersetzung ist mir aufgefallen, dass das Thema 'Energie' eine wichtige, wenn nicht zentrale Rolle spielt beim Emergieren des GEISTES (sensu Wilber). 'Energetische' Phänomene treten nicht nur spezifisch beim Kundalini-Erwachen auf, sondern werden sowohl im Zusammenhang mit "peek experiences" (Maslow, 1981) als auch mit psychisch überschwemmenden Erlebnissen wahrgenommen. Interessant erscheint mir auch der Zusammenhang von spiritueller und sexueller 'Energie'. Zwar ist bekannt, dass es Systeme gibt (zum Beispiel Kundalini-Arbeit, Tao-Yoga, Tantra usw.), die sich mit der Transformation sexueller, 'grobstofflicher Energie' in spirituelle 'feinstoffliche Energie' beschäftigen. Dass bei spirituellen Phänomenen starke sexuelle 'Energien' auftreten, berichtete explizit nur G. Jedoch habe ich auch von anderen Betroffenen gehört, dass sie verstärkt sexuelle Lust spürten, was sich zum Teil zu suchtartigem Verhalten (Telefonsex, Internetsucht u.ä.) auswachsen konnte. Dieser gesamte Themenkomplex wirft eine Menge Fragen auf, denen sich nachzugehen lohnte.

Die meisten Menschen, die spirituelle Krisen erleben, kennen eine starke Sehnsucht. Aus diesem Grund sind es oft Suchende, die auf ihrem Weg vieles ausprobieren und nicht selten auf Ab- und Umwege geraten. Es fällt auf, dass bei den vorgestellten Fällen – ausser in einem Fall – intensivierte Praktiken angewandt wurden. Die Betroffenen konsumierten zum Beispiel Drogen (LSD oder Haschisch), fasteten oder praktizierten übermässige Meditation, um 'vorwärts zu kommen'. Die Wirkung von Meditation wird gelegentlich unterschätzt und deshalb qualitativ oder quantitativ forciert. Es ist nicht verwunderlich, dass solch überanstrengte Praxis über das Ziel hinausschiesst und in einer Destabilisierung/Krise resultiert.

Andererseits kann ein Weg, der den 'Tod des Ego' zum Ziel hat, kaum als laue Vergnügungsfahrt vorgestellt werden. Kleinere und grössere Fährnisse sind Bestandteil dieses Weges.

Sehr deutlich wurde in den vorgestellten Beispielen auch die enge Verschränkung von psychologischen und spirituellen Problemen. Psychopathologische Einflüsse auf spirituelle Prozesse führen zu Komplikationen. Mir scheint es aus diesem Grund wichtig, dass diese erkannt werden und mit adäquaten Methoden behandelt werden. Andererseits kann es eine Frage der Perspektive sein, ob es sich um eine Problematik handelt, die sich aus der Biografie erklären lässt, oder um eine Erscheinung, die zum spirituellen Weg zu zählen ist. So kann es sich bei 'Trockenheitsphänomenen' um frühe Defiziterfahrungen handeln, die sich im Erwachsenenalter in Gefühlen der Einsamkeit und Verlassenheit äussern, aber genauso gut um das Gefühl von Gott und der Welt vergessen zu sein der dunklen Nacht. Wohl ist es beides. Die Lebensgeschichte und weitere Faktoren haben einen Einfluss auf die Ausformung der Krise – jedenfalls im soeben genannten Beispiel. Oft ist die Frage

von der Wechselwirkung psychischer und spiritueller Ursachen aber die Frage nach dem Huhn und dem Ei. Es bedarf jeweils differenzierter Explorationen. Auch hier wären vertiefte Untersuchungen fruchtbar.

Bei der Erhebung und Durcharbeitung der praktischen Beispiele wurde mir klar, dass das in den Kapiteln 2.7 und 2.8 vorgestellte Modell spiritueller Krisen eine grobe Vereinfachung ist und den ganzen 'energetischen' Prozess ausser Acht lässt. Das Modell muss um 'energetische' und körperliche Prozesse erweitert werden. Erstens müssen 'Leibschemata', auf einer 'tiefen', praktisch körperlichen Ebene mit einbezogen werden. Zweitens haben die 'energetischen' Kräfte einen direkten Einfluss auf körperlicher und psychischer Ebene. Beide Ebenen können zum Teil massiv destabilisiert werden und sich so gegenseitig weiter beeinflussen – sozusagen als indirekte Wirkung der 'Energie'. Um ein Modell sinnvoll auszuformulieren müssten auch hier weitere Daten erhoben und überprüft werden.

Schliesslich kann festgestellt werden, dass es sich normalerweise um deutlich bis starke Störungen handeln kann, die sich zum Teil über Jahre erstrecken. Es sind also keineswegs banale 'Luxus- oder Wohlstandsproblemchen', die hier thematisiert werden. Durch die langfristige Arbeitsunfähigkeit können sich massive existentielle Probleme ergeben. Inadäquate Behandlungen können in extremen Fällen zu einer Chronifizierung führen, was bis in eine Invalidisierung münden kann. Angesichts des enormen positiven Potentials, das spirituelle Krisen enthalten können, ist dies ein Jammer.

Den Abschluss dieses Kapitels – und damit dieser Arbeit – bilden einige Überlegungen zur Begleitung spiritueller Krisen.

Es ist sinnvoll, diese Überlegungen in zwei Gruppen zu gliedern. Es gibt allgemeine und spezifische Elemente bei der Begleitung. Erstere gelten generell für spirituelle Krisen, die zweiten orientieren sich an den spezifischen Erscheinungsformen der Krisen. In der Praxis wird selbstverständlich drittens auf jeden Menschen ein individuelles Vorgehen gewählt, welches in einem intersubjektiven Kooperationsprozess entwickelt wird.

Im allgemeinen ist bei spirituellen Krisen das Vermitteln von Informationen wichtig. Diese können dem Betroffenen helfen, seine Situation einzuordnen und ihr dadurch einen Sinn zu geben. Oft ist es schon hilfreich zu wissen, dass man sich nicht in einem krankhaften Prozess befindet, sondern in einer Wachstumskrise (Grof & Grof, 1990). Dies kann in einer verzweifelten Lage Mut geben. Wichtig erscheint mir aber auch, die Betroffenen auf schwierige Punkte (wie zum Beispiel Dauer und andere prognostische Daten) hinzuweisen. Die Empfehlung von Literatur kann hier hilfreich sein. Sinnvoll kann unter Umständen auch die Empfehlung sein, sich an (seriöse, zuverlässige) spirituelle Lehrer zu wenden, resp. sich an Gruppen von 'Schicksalsgenossen' zu wenden⁸¹. Der Aspekt der Gruppe bringt ein weiteres wichtiges Thema mit sich, dasjenige der sozialen Unterstützung. Die soziale Umgebung sollte unbedingt in den Prozess der spirituellen Krise einbezogen werden, sei dies direkt, indem zum Beispiel die Familie an einzelnen Beratungsgesprächen teilnimmt, oder sei dies indirekt, indem die Betroffene ermutigt wird, über ihr Erleben zu sprechen und die nähere Umgebung am Prozess teilhaben zu lassen. Eine weitere Aufgabe der Nootherapie, die noch weiter reicht als das nächste soziale Umfeld, ist meines Erachtens eine politische: Vermittlung von Informationen zum Beispiel an Psychiaterinnen, Psychotherapeuten, psychiatrische Institutionen, oder auch einer breiteren Öffentlichkeit. Wie in Kapitel 1.7 aufgezeigt wurde, ist dies im augenblicklichen Klima heikel. Seriosität im Auftreten und Mut sind zwei Eigenschaften, die dazu erforderlich sind. In der Beratung und Begleitung sind – wie mehrfach erwähnt – solide Kenntnisse und Erfahrungen sowohl im psychologisch-psychotherapeutischen als auch im spirituellen Bereich unbedingt erforderlich. Diagnostik – Erkennen, worum es sich genau handelt – ist ein wichtiger Teil: Unterscheiden von psychischen und spirituellen Prozessen, aber auch zum Beispiel die Fähigkeit, einordnen zu können, an welchem Punkt auf dem spirituellen Weg sich der Betroffene befindet, sind entscheidend für die jeweils sinnvolle Intervention.

⁸¹ In Basel gibt es zum Beispiel das "Spiritual Emergence Center" des erwähnten Henk Goorhuis.

Zusätzlich zu diesen allgemeinen Elementen der Begleitung, lassen sich einige Punkte zu den spezifischen spirituellen Krisen erwähnen. Auch folgende Überlegungen sind grobe Orientierungslinien, die angepasst werden müssen.

Die *Probleme mit dem Verstehen, Einordnen und Integrieren spiritueller Phänomene* sind die leichtesten und dadurch einfachsten. Meist reichen hier die oben genannten Punkte.

Bei *Problemen der psychischen Ueberflutung* ist es von eminenter Wichtigkeit, Strukturen zu bieten, in denen der Prozess ungehindert fließen kann und die in den akutesten Phasen von Alltagsbelastungen befreien können. Damit ist sowohl ein räumlicher Rahmen gemeint als auch eine liebevolle, verständnisvolle menschliche Begleitung. Es kann sich – wenn eine Begleitung zu Hause nicht ausreicht – um eine spezifische Einrichtung für spirituelle Krisen handeln⁸², klösterliche oder andere Rückzugsorte. Psychiatrische Kliniken können in Fällen mit starken dekompensatorischen und psychotischen Erscheinungsbildern durchaus hilfreich sein. Allerdings ist die Zusammenarbeit des Nootherapeuten mit dem Klinikteam sinnvoll. Wichtig ist Ruhe und beruhigende Massnahmen. Spirituelle Praxis sollte auf ein Minimum reduziert oder vorübergehend ganz gestrichen werden. Eine Beruhigung und 'Erdung' bietet körperliche Arbeit, wie zum Beispiel Gartenarbeit.

Ähnliches gilt für *Probleme der 'energetischen' Überflutung*. Zusätzlich gibt es spezifische Übungen zur Kontrolle und Lenkung des 'Energieflusses'. Dazu braucht es aber unbedingt erfahrene und seriöse Lehrer. Unsachgemässe Praktiken können grossen Schaden anrichten.

Bei *Problemen der Trockenheit* ist eine langandauernde, verlässliche Begleitung notwendig, die immer wieder Mut zuspricht. Da es für die Betroffenen schwierig ist, spirituell zu praktizieren, dies aber den Prozess fördert, ist ein Rahmen sinnvoll, in dem in einer Gruppe praktiziert werden kann und wo zur Praxis eingeladen und ermutigt wird. Stationäre Settings können in akuten Momenten kurzfristig sinnvoll sein. Um Rückzugstendenzen und eine Distanzierung vom Alltag entgegenzuwirken, sollte der Bezug jedoch nicht unnötig unterbunden werden. Es geht vielmehr um die Integration von Spiritualität in die Alltagsrealität.

Das Thema der spirituellen Krisen hat sich durch die intensive Auseinandersetzung für diese Arbeit wie ein sich öffnender mit einer farbigen Szenerie verzierter Fächer entfaltet. Es zeigte sich für mich eine nicht zufriedenstellende Ordnung, für die ich einen alternativen Vorschlag unterbreite habe. Dabei fand ich einige Antworten, aber umso mehr Fragen. Der Fächer hat einige seiner Szenen gezeigt; gleichzeitig lockt er aber dazu, noch näher angeschaut und erkundet zu werden. In diesem Sinn ist dieses Kapitel als Pilotstudie zu verstehen, welcher weitere, vertiefende Studien folgen können, um den aufgeworfenen Fragen nachzugehen.

Ich hoffe, ich konnte mit dieser Arbeit einen sinnvollen Zugang zu einer buddhistisch orientierten Nootherapie aufzeigen, der theoretisch einigermaßen konsistent (und im Fluss) ist und der praktisch weite Anwendungsbereiche bietet.

⁸² Das ist der optimale Fall. Erste Angebote gibt es bereits, resp. sind am Entstehen.

Zusammenfassung:

Jenseits von Gesundheit - Überlegungen zu einer buddhistisch orientierten Nootherapie im Diskurs mit der Integrativen Therapie.

Nootherapie ist die Begleitung und Therapie von Menschen mit Sinnfragen, auf Sinnsuche und in spirituellen Krisen. In vorliegender Arbeit wird der Buddhismus als Philosophie vorgestellt und darauf hin untersucht, ob und wie er als Referenz in der Nootherapie dienen kann. Der "Tree of Science" der Integrativen Therapie wird neben die buddhistische Philosophie gestellt. So soll überprüft werden, ob diese beiden Ansätze 'passen'. Da sie in zwei Punkten – das Fließen (in) der Zeit und die ontologische Interrelationalität –, die für beide Ansätze von zentraler Bedeutung sind, grosse Ähnlichkeit aufweisen, ergeben sich keine gravierenden Widersprüche. Für die praxeologischen Implikationen der theoretischen Überlegungen wird erstens als Praxisfeld das Beispiel einer nootherapeutischen Beratungsstelle vorgestellt. Zweitens wird ein Modell zur Einteilung spiritueller Krisen erarbeitet, welches anhand von Fallbeispielen illustriert wird. Abschliessend folgen Überlegungen zu Interventionsmöglichkeiten spezifisch zu den Kategorien spiritueller Krisen.

Keywords

Nootherapie, Buddhismus, Integrative Therapie, Tree of science, spirituelle Krisen

Summary:

Beyond sanity. Reflections of a buddhist oriented nootherapy in discourse with Integrative Therapy.

Nootherapy is therapy of people on the quest for meaning and in spiritual emergences. In the submitted paper buddhism is presented as a philosophy and examined whether and how it can be used as a reference for nootherapy. The "tree of science" of the Integrative Therapy is placed at the side of the buddhist philosophy what allows the consideration whether the two theories 'match'. As they show considerable similarities in two topics of central importance for both of them – the flow of/in time and the ontological interrelationality –, they don't show any greater contradictions. For the praxeological implications of the theoretical reflections there first is presented as example a nootherapeutic consulting place. Second there is developed a model for the classification of spiritual emergences which is illustrated by case examples. Finally reflections are made about possibilities for interventions specifically to the categories of spiritual emergences.

Keywords

Nootherapy, Buddhism, Integrative Therapy, Tree of science, Spiritual emergences

Literatur

- Aitken, Robert (1997) *Zen als Lebenspraxis*. München: Diederichs.
- Anguttara Nikāya (1969) *Die Lehrreden des Buddha: Angereihete Sammlung*. Köln: Verlag DuMont Schauberg.
Auch zu finden im Internet unter: www.palikanon.com.
- Assagioli, Roberto (1990) Selbst-Verwirklichung und psychologische Störungen. In: Grof, Stanislav & Grof, Christina. *Spirituelle Krisen. Chancen der Selbstfindung*. München: Kösel-Verlag.
- Assagioli, Roberto (1992) *Psychosynthese und transpersonale Entwicklung*. Paderborn: Junfermann.
- Atkinson, Rita, Atkinson, Richard, Smith, Edward, Bem, Daryl & Hilgard, Ernest (1990) *Introduction to Psychology*. Tenth edition. Orlando: Harcourt Brace Jovanovich.
- Bampton, Pete (2004) *In Gefangenschaft die Freiheit finden*. What is enlightenment. Herbst 2004, S. 80-85.
- Batchelor, Stephen (2002) *Nagarjuna – Verse aus der Mitte. Eine buddhistische Vision des Lebens*. Theseus Verlag.
- Bengel, Jürgen, Strittmatter, Regina & Willmann, Hildegard (2002) *Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionstand und Stellenwert*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). (zu beziehen via: www.bzga.de)
- Bodhi, Erhw. Bikkhu (2004) *Der lange Weg zum Gipfel. Interview mit dem Ehrw. Bikkhu Bodhi*. Buddhismus aktuell, Zeitschrift der Deutschen Buddhistischen Union, 4/2004, S. 20-23.
- Bösch, Jakob (2002) *Spirituelles Heilen und Schulmedizin*. Bern: Lokwort Buchverlag.
- Coupey, Philippe (Hrsg.) (2001) *Sitzender Drache. Lehren von Meister Deshimaru*. Frankfurt: Angkor Verlag.
- Dalai Lama & Cutler, Howard C. (1999) *The Art of Happiness*. London: Cornet.
(deutsch: *Die Regeln des Glücks*.)
- Dalai Lama (1993) *Einführung in den Buddhismus. Die Harvard-Vorlesungen*. Freiburg i.B.: Herder Verlag.
- de Wit, Han F. (2001) *Psychotherapie und Meditation aus Sicht des Buddhismus*. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, 2/2001, S. 50-62.
- Deshimaru, Taisen (1982) *Die Stimme des Tales. Ein Sesshin-Tagebuch*. Weidenthal: Werner Kristkeitz Verlag.
- Deshimaru, Taisen (1988) *Hannya Shingyō. Das Sūtra der höchsten Weisheit*. Leimen: Werner Kristkeitz Verlag.
- Deshimaru, Taisen (1991) *Za-zen. Die Praxis des Zen*. Leimen: Werner Kristkeitz Verlag.
- Digha Nikaya (1957) *Die Reden Gotamo Buddhos. Längere Sammlung*. Zürich: Atemis-Verlag. Auch zu finden im Internet unter: www.palikanon.com.
- Dogen (2000) *Shobogenzo. Die Schatzkammer des wahren Dharma*. Band 3. Frankfurt: Angkor.
- Dumoulin, Heinrich (1986) *Geschichte des Zen-Buddhismus*. Band 1 und 2. Bern: A. Francke Verlag.
- Epstein, Mark (1998) *Gedanken ohne den Denker. Das Wechselspiel von Buddhismus und Psychotherapie*. Frankfurt a.M.: Fischer.
- Freke, Timothy (1998) *Weisheit des Zen*. Bern: Scherz Verlag.
- Fryba, Mirko (1987) *Anleitung zum Glücklichein. Die Psychologie des Abhidhamma*. Freiburg i.B.: Bauer.
- Galuska, Joachim (1998a) Die transpersonale Dimension der Psychotherapie. In Riedel, Lothar (Hrsg.) *Sinn und Unsinn der Psychotherapie*. Rheinfelden: Mandala Media.
- Galuska, Joachim (1998b) Spirituelle Krisen. In Bock, Thomas & Weigand, Hildegard (Hrsg.) *Handwerksbuch Psychiatrie*. Bonn: Psychiatrie-Verlag.
- Grimm, Georg (1957) *Die Lehre des Buddho*. Wiesbaden: R. Löwit.
- Grof, Stanislav & Grof, Christina (1990) *Spirituelle Krisen. Chancen der Selbstfindung*. München: Kösel-Verlag.
- Grof, Stanislav (1985) *Geburt, Tod und Transzendenz. Neue Dimensionen in der Psychologie*. München: Kösel-Verlag.
- Hakuin (1997) *Authentisches Zen*. Frankfurt a.M.: Fischer.
- Hanh, Thich Nhat (1993) *Über die Worte Buddhas. Kommentare zu sechs wesentlichen Sutras*. Berlin: Theosus Verlag.
- Hayward, Jeremy (1996) *Die Erforschung der Innenwelt*. Bern: Scherz.
- Helg, Felix (2000) *Psychotherapie und Spiritualität*. Düsseldorf: Walter.
- Hesse, Hermann (1983) *Legenden*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Jäger, Willigis (2001) *Mystik und Psychotherapie – Zwei Wege zur ganzheitlichen Persönlichkeit*. Vortrag an den Basler Psychotherapietagen 24.-26.5.2001.

- Jayakar, Pupul (2003) *Krishnamurti: Ein Leben in Freiheit. Die autorisierte Biographie*. Freiburg i.B.: Verlag Hans-Jürgen Maurer.
- Jordi, Robert (2004) *Der Atem. Pranayama – leicht gemacht*. Bern: Eigenverlag. Zu beziehen beim Autor: R. Jordi, Gesellschaftsstrasse 39, 3012 Bern. rjordi@tiscali.ch.
- Kabat-Zinn, Jon & Salzberg, Sharon (1997) *Mindfulness as Medicine*. In Goleman, Daniel (Ed.) *Healing emotions*. Boston: Shambala.
- Kesper-Grossman, Ulrike & Grossman, Paul (2001) *Heilung von innen. Achtsamkeitsmeditation als Medizin*. Lotusblätter, Zeitschrift der Deutschen Buddhistischen Union, 3/2001, S. 48-51.
- Knoblauch, Hubert (1999) *Berichte aus dem Jenseits. Mythos und Realität der Nahtod-Erfahrung*. Freiburg: Herder Verlag.
- Kriz, Jürgen (1985) *Grundkonzepte der Psychotherapie*. München: Urban & Schwarzenberg.
- Küpper, Martin (1984) *Psychologie und Meditation im Hesychasmus*. In Petzold, Hilarion G. *Psychotherapie, Meditation, Gestalt*. Paderborn: Junfermann. S. 311-344.
- Lang, Alfred (1992) *Grundfragen einer Psychologie von aussen. Allgemeine Psychologie*. Unveröffentlichtes Typoskript, Universität Bern.
- Lang, Alfred (1993) *Das Semion als Baustein und Bindekraft – eine einheitliche Semiosekonzeption von Struktur und Prozess, welche Zeit konstituieren und analysieren kann*. Vortrag am 7. Internationalen Kongress der Deutschen Gesellschaft für Semiotik in Tübingen. [Psychologisches Institut der Universität Bern, unveröffentlichtes Typoskript]
- Lassalle, Hugo M. (1993) *Zen-Unterweisung*. München: Kösel-Verlag.
- Leuner, Hanscarl (1988) *Katathymes Bilderleben*. Stuttgart: Thieme
- Madert, Karl-Klaus (2004) *Quantenphysik und die Energie des Lebendigen*. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 2-2004, S. 65-82.
- Majjhima Nikaya (1995) *Die Lehrreden des Buddha: Mittlere Sammlung*. Herrnschrot: Verlag Beyerlein-Steinschulte. Auch zu finden im Internet unter: www.palikanon.com.
- Maslow, Abraham A. (1981) *Psychologie des Seins*. München: Kindler Verlag.
- Mayer, Norbert J. (2001) *Die Seinserfahrung als mystisches Erleben*. *Transpersonale Psychologie und Psychologie*, 1-2001, S. 47-56.
- Menge-Güthling (1973) *Langenscheidts Grosswörterbuch Griechisch-Deutsch*. Berlin-Schöneberg: Langenscheidt
- Metzger, Heinz-Jürgen (2003) *Ich will Menschen nicht verachten*. Lotusblätter, Zeitschrift der Deutschen Buddhistischen Union, 1/2003, S. 14-17.
- Nyanaponika Thera & Hecker, Hellmuth (2000) *Die Jünger Buddhas*. Bern: O.W. Barth Verlag.
- Orth, Ilse (1996) *Integration als persönliche Lebensaufgabe*. In Petzold, Hilarion G. & Sieper, Johanna (Hrsg.) *Integration und Kreation*. Band 1. S. 371-384. Paderborn: Junfermann.
- Percheron, Maurice (1973) *Buddha*. Hamburg: Rowohlt.
- Petzold, Hilarion G. (1978c/1991e) *Das Ko-respondenzmodell als Grundlage der Integrativen Therapie und Agogik*. In Petzold, Hilarion G. (1993) *Integrative Therapie*. Band 1. S. 19-90. Paderborn: Junfermann.
- Petzold, Hilarion G. (1984) *Psychotherapie, Meditation, Gestalt*. Paderborn: Junfermann.
- Petzold, Hilarion G. (1990c) *Integrative Therapie in der Lebensspanne*. In Petzold, Hilarion G. (1993) *Integrative Therapie*. Band 2. Paderborn: Junfermann.
- Petzold, Hilarion G. (1991k) *Der "TREE OF SCIENCE" als metahermeneutische Folie für Theorie und Praxis der Integrativen Therapie*. In Petzold, Hilarion G. (1993) *Integrative Therapie*. Band 2. Paderborn: Junfermann.
- Petzold, Hilarion G. (1993) *Integrative Therapie*. Bände 1-3. Paderborn: Junfermann.
- Petzold, Hilarion G. (1996) *Integrative Bewegungs- und Leibtherapie*. Bände 1-2. Paderborn: Junfermann.
- Petzold, Hilarion G. (2001k) *Sinnfindung über die Lebensspanne: Gedanken über Sinn, Sinnlosigkeit, Absinn – integrative und differenzielle Perspektiven zu transversalem, polylogischem SINN*. *Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* 03/2001.
- Petzold, Hilarion G. (2003e1) *Menschenbild und Praxeologie. Teil I. Gestalt 46*. Februar 2003. S. 3-50.
- Petzold, Hilarion G. (2003e2) *Menschenbild und Praxeologie. Teil II. Gestalt 47*. Juni 2003. S. 9-52.
- Petzold, Hilarion G. (2003e3) *Menschenbild und Praxeologie. Teil III. Gestalt 48*. Oktober 2003. S. 10-64.
- Petzold, Hilarion G. (Hrsg.) (1993) *Frühe Schädigungen – späte Folgen? Psychotherapie und Babyforschung*. Band 1. Paderborn: Junfermann.
- Petzold, Hilarion G. (Hrsg.) (1995) *Die Kraft liebevoller Blicke. Psychotherapie und Babyforschung*. Band 2. Paderborn: Junfermann.

- Petzold, Hilarion G., Bloem, Jan & Moget Petra C.M. (2004) *Budokünste als "Weg" und therapeutisches Mittel in der körper- und bewegungsorientierten Psychotherapie, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung – transversale und integrative Perspektiven*. Integrative Therapie, 1-2/2004, S. 24-100.
- Pfluger-Heist, Ulla (2002) *Was ist eine transpersonale Therapie? Über die Kunst, die Teile mit dem Ganzen in Beziehung zu setzen*. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, 2/2002, S. 5-24.
- Piron, Harald (2001) *Die Tiefendimension in der Meditation – Eine empirische Studie*. Transpersonale Psychologie und Psychologie, 1-2001, S. 66-82.
- Ricard, Matthieu & Trinh, Xuan Thuan (2001) *Quantum und Lotus. Vom Urknall zur Erleuchtung*. München: Goldmann.
- Samyutta Nikāya (1997) *Die Reden des Buddha: Gruppierte Sammlung*. Herrnschrot: Beyerlein-Steinschulte. Auch zu finden im Internet unter: www.palikanon.com.
- Sayadaw U Thittila (2002) *Entstehung in Abhängigkeit*. In: Lotusblätter, Zeitschrift der Deutschen Buddhistischen Union, 1-2002, S. 21-25.
- Scharfetter, Christian (1984) *Über Meditation: Begriffsfeld, Sichtung der „Befunde“, Anwendung in der Psychotherapie*. In Petzold, Hilarion G. *Psychotherapie, Meditation, Gestalt*. Paderborn: Junfermann. S. 27-52.
- Scharfetter, Christian (1999) *Der spirituelle Weg und seine Gefahren*. Stuttgart: Thieme.
- Scholz, Gerhard (1992) *Vipassana Meditation und Drogensucht*. Dissertation an der Philosophischen Fakultät I der Universität Zürich.
- Schumann, Hans Wolfgang (1999) *Der historische Buddha. Leben und Lehre des Gotama*. München: Diederichs.
- Schumann, Hans Wolfgang (2000) *Buddhismus. Stifter, Schulen und Systeme*. Kreuzlingen/München: Hugendubel (Diederichs).
- Schumann, Hans Wolfgang (2002) *Starke Lebenshilfe und philosophische Richtschnur. Im Gespräch mit Hans Wolfgang Schumann*. Lotusblätter, Zeitschrift der Deutschen Buddhistischen Union, 2-2002, S. 41-44.
- Snelling, John (1991) *Buddhismus: Ein Handbuch für den westlichen Leser*. München: Diederichs.
- Sogyal Rinpoche (1998) *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben*. Bern: O. W. Barth Verlag.
- Sogyal Rinpoche (2001) *Natürlicher, grosser Friede*. Lotusblätter, Zeitschrift der Deutschen Buddhistischen Union, 3/2001, S. 24-28.
- Sokei-an, Shigetsu Sasaki (1992) *Der Zen Weg zur Befreiung des Geistes*. Zürich: Theseus Verlag.
- Studer, Urban M. (1998) *Verlangen, Süchtigkeit und Tiefensystemik*. Zürich: Suchttherapiezentrum für Drogenabhängige START AGAIN.
- Suzuki, Shunryu (1990) *Zen mind, beginner's mind*. New York/Tokyo: Weatherhill.
- van Dusen, Wilson (1984) *Wu Wie: Nicht-Geist und die fruchtbare Leere*. In Petzold, Hilarion G. *Psychotherapie, Meditation, Gestalt*. Paderborn: Junfermann. S. 245-252.
- Vom Kreuz, Johannes (1995) *Die dunkle Nacht*. Freiburg i.B.: Herder.
- Wilber, Ken & Cohen, Andrew (2002) *Die Evolution der Erleuchtung. Andrew Cohen und Ken Wilber im Dialog. Was ist Erleuchtung?* 7/2002, S. 20-31/92-97.
- Wilber, Ken (1987) *Das Spektrum des Bewusstseins*. Bern: Scherz Verlag.
- Wilber, Ken (1996) *Eros, Kosmos, Logos. Eine Vision an der Schwelle zum nächsten Jahrtausend*. Frankfurt a.M.: Krüger.
- Wilber, Ken (1999) *Eine Spiritualität, die transformiert. Was ist Erleuchtung?* 1-1999.
- Wumen, Huikai (1999) *Die torlose Schranke des Zen. Das Mumonkan als Arbeitsbuch der Zen-Schulung*. Frankfurt a.M.: Fischer.
- Yūzen, Sōtetsu (1990) *Das Zen von Meister Rinzaï*. Leimen: Werner Kristkeitz Verlag.
- Zundel, Edith & Loomans, Pieter (Hrsg.) (1994) *Psychotherapie und religiöse Erfahrung. Konzepte und Methoden transpersonaler Psychotherapie*. Freiburg i.B.: Herder.