

Ralf Zwiebel / Gerald Weischede

# Buddha und Freud – Präsenz und Einsicht

Über buddhistisches und  
psychoanalytisches Denken



V&R





Ralf Zwiebel / Gerald Weischede

# **Buddha und Freud – Präsenz und Einsicht**

Über buddhistisches und  
psychoanalytisches Denken

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-40250-5

Umschlagabbildung: Els Jooren/shutterstock.com

© 2015, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen /  
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.  
[www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.  
Printed in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

## Inhalt

<b>Einführendes</b> .....	9
1. Das Sagbare und das Unsagbare .....	10
Neurose und Erleuchtung .....	10
Die Entstehung und Entwicklung eines »Übersetzungsraumes« .....	13
Das Sagbare und das Unsagbare .....	14
Der Aufbau des Buches .....	17
<b>Grundlegendes</b> .....	19
2. Lebens-, Alltags- und Arbeitsmodelle .....	20
Zum Begriff des Arbeitsmodells .....	20
Zum Begriff des Lebens- und Alltagsmodells .....	24
Ein wissenschaftliches Arbeitsmodell .....	27
Ein erstes Resümee .....	29
Das Arbeitsmodell der Autoren .....	31
Das Arbeitsmodell »Gleitsichtbrille« .....	33
Ein erster Vergleich .....	36
3. Unser buddhistisches Arbeitsmodell .....	39
Viele Fragen oder: Eine fragende Grundhaltung .....	39
Arbeitsmodelle im Buddhismus .....	44
Die »Vier Edlen Wahrheiten« – ein Überblick .....	45
Das menschliche Leiden .....	47
Die Ursachen menschlichen Leidens .....	51
Anhaften und Loslassen .....	52
Das Ich-Selbst als Problem .....	57
Das Ich-Selbst und die Fünf Skandhas .....	59
Der Geist, der schweigt .....	63
Der getäuschte Geist .....	65

Das Beenden menschlichen Leidens .....	67
Der Praxisweg zur Aufhebung des Leidens .....	71
Über die Achtsamkeit und die Meditation .....	74
Die »Vier Edlen Wahrheiten«: Eine Vertiefung .....	78
Die »Vier« aus psychoanalytischer Sicht .....	86
Sesshin als Praxismodell .....	88
<b>4. Unser psychoanalytisches Modell nach Freud .....</b>	<b>93</b>
Die Neurose .....	94
Das Bewusste und das Unbewusste .....	97
Der Traum .....	104
Die Triebtheorie .....	108
Die Übertragung .....	111
Der Narzissmus .....	112
Der Widerstand .....	114
Psychoanalyse als Methode .....	115
Die Triebtheorie (Trieblehre) – Vertiefung .....	118
Arbeitsmodelle in der Psychoanalyse .....	120
Lebens- oder Alltagsmodelle in der Psychoanalyse .....	122
Das Unbehagen in der Kultur .....	124
Der Konflikt zwischen Individuum und Kultur .....	130
Abschließende Bemerkungen .....	135
<b>5. Was können Psychoanalyse und Buddhismus voneinander lernen? ...</b>	<b>139</b>
Grundannahmen des Buddhismus zusammengefasst .....	139
Grundannahmen der Psychoanalyse zusammengefasst .....	144
Ein Vergleich der beiden Arbeitsmodelle .....	148
Was kann die Psychoanalyse vom Buddhismus lernen? .....	153
»Großes Selbst« oder »Anfänger-Geist«? .....	162
Was kann der Buddhismus von der Psychoanalyse lernen? .....	167
Zur Psychodynamik der Meditation .....	168
<b>Vertiefendes .....</b>	<b>187</b>
<b>6. Traum und Trauma .....</b>	<b>188</b>
Zum Begriff des Traums und des Traumas .....	188
Ein erzählter Traum .....	191
Der Tagesrest .....	194
Die interkontextuelle Betrachtung .....	197
Einige Hinweise zum biografischen Hintergrund .....	200

Ein entwicklungspsychologischer Kontext .....	201
Der Traum als »Selbsttraum« .....	205
Eine kurze Zusammenfassung .....	208
Traum und Trauma im Kontext unserer Arbeit .....	209
7. Zur analytischen Beziehung – aus der Sicht des Analytikers .....	219
Kurze Einleitung .....	219
Ein fiktives klinisches Beispiel .....	220
Wie entwickelt der Analytiker seine Position in der analytischen Beziehung? .....	223
Das eigene Arbeitsmodell .....	228
Das »getäuschte Bewusstsein« als Ausdruck seelischer Problematik ...	230
Über die analytische Methode .....	232
Die Verbindung zum buddhistischen Denken .....	235
8. Shunryu Suzukis Zen .....	237
Teisho über den »Anfänger-Geist« .....	237
Teisho über die Vergänglichkeit .....	242
Teisho über das Unbewusste .....	253
<b>Zusammenfassendes</b> .....	261
Literatur .....	271





## **Einführendes**

# 1. Das Sagbare und das Unsagbare

## Neurose und Erleuchtung

Die Verständigung von Menschen miteinander im Alltag, in Politik, Wissenschaft, Philosophie, Religion und Kultur unterliegt grundlegend der Dynamik von Gelingen und Scheitern. Eine große kulturelle Leistung besteht in der Bemühung, durch einen echten Dialog diesen der Verständigung inhärenten Schwierigkeiten immer wieder zu begegnen und zu versuchen, sie zu überwinden.<sup>1</sup> Wenn man phantasiert, Buddha – als Gründer einer der großen Weltreligionen – und Freud – als Gründer einer »Tiefenpsychologie«, die das 20. Jahrhundert entscheidend prägen sollte – würden sich in einem fiktiven Himmel begegnen und über ihre Theorien und die von ihnen beschriebene Praxis miteinander ins Gespräch zu kommen versuchen, dann wäre eines unvermeidlich: Sie würden einen Übersetzer brauchen, der nicht nur ihre wirkliche, fremde Sprache, sondern auch die unterschiedlichen Begriffe und Grundannahmen, die sie über die Welt, das Leben und das Leiden der Menschen entwickelt haben, für sie verstehbar machen würde. In welchem Umfang dies gelingen oder scheitern würde, lässt sich natürlich nicht generell beantworten; die bisherigen Versuche der Nachfolger und Schüler von Buddha und Freud in diesem Übersetzungsversuch sind allerdings nur begrenzt ermutigend. Dennoch legen wir hiermit erneut einen Text vor, der genau diesen Versuch unternimmt.

Der Ausgangspunkt ist unser Buch »Neurose und Erleuchtung«, das wir als einen Dialog zwischen einem Zen-Lehrer und einem Psychoanalytiker verstehen und in dem einige wesentliche Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen diesen beiden Disziplinen oder auch »Wegen«, also zwischen Buddhismus und Psychoanalyse diskutiert werden (Weischede u. Zwiebel, 2009). Buddhismus und Psychoanalyse kann man in einem weiten Sinne als »therapeutische Disziplinen« oder auch »therapeutische Systeme« verstehen, deren zentraler Ausgangspunkt

---

1 Siehe dazu Martin Seels Aufsatz über »Paradoxien der Verständigung« (Seel, 2014, S. 106 ff.).

das menschliche Leiden darstellt. Buddhismus – aus einem religiös-psychologischen Kontext – und Psychoanalyse – aus einem medizinisch-wissenschaftlich-hermeneutischen Kontext verstanden – haben eine differenzierte Theorie und Praxis entwickelt, wobei vor allem die Betonung der Praxis eine wichtige verbindende Gemeinsamkeit darstellt. Das Fazit unserer Überlegungen bestand u. a. darin, dass wir Buddhismus als einen Übungsweg mit dem Schwerpunkt einer »Kultur der Präsenz« (vor allem das »absichtslose« Sitzen in Versunkenheit: Zazen und die Praxis der Achtsamkeit mit der Entwicklung von Wachheit, Offenheit und Präsenz), die Psychoanalyse als eine Behandlungsform mit dem Schwerpunkt einer »Kultur der Reflexion« (vor allem die Praxis des selbst-reflexiv-assoziativen Denkens mit dem Ziel von Einsicht) verstanden. Implizit war die Annahme, dass es einen gemeinsamen Bereich gibt, eine Art Überschneidung, in dem sowohl Präsenz als auch Reflexion in einem komplexen Wechselverhältnis stehen und sich gegenseitig bedingen: Präsenz wäre danach eine Voraussetzung für die analytische Reflexion, und umgekehrt kann Reflexion die Kultivierung von Präsenz erleichtern oder sogar ermöglichen. Allerdings bleibt die offene Frage, wie man sich diese gegenseitige »Bedingtheit« überhaupt vorstellen kann – vielleicht am ehesten als eine Form von Komplementarität<sup>2</sup>.

Gleichzeitig wurde uns im Laufe dieser Arbeit aber deutlicher, dass die im Titel des Buches formulierten Bezeichnungen »Neurose« und »Erleuchtung« nur begrenzt aufeinander zu beziehen sind: Die Neurose steht als Begriff für die seelischen Störungen, die einen Fokus von Psychotherapie und Psychoanalyse darstellen, während Erleuchtung einen Bewusstseinszustand meint, der das wirkliche Angekommensein im Alltag als Aufhebung aller Dualitäten meint. Dies hat in der begrifflichen Logik der Neurose keinen Platz.

Dies spiegelt sich auch in der Tatsache, dass für Buddhisten oder buddhistisch Praktizierende bislang die Psychoanalyse in der Regel auf wenig Interesse stößt, aber auch die meisten Psychoanalytiker eine ausgesprochen skeptische Einstellung gegenüber dem Buddhismus oder den östlichen Religionen behalten. Allerdings lässt sich feststellen, dass manche Psychotherapeuten anderer Richtungen eine besondere Affinität zum Buddhismus und den buddhistischen Praktiken entwickeln. Man könnte dennoch daraus schließen, dass ein Dialog zwischen Buddhismus und Psychoanalyse eine Wunschvorstellung oder eine Illusion ist, selbst wenn es in den letzten Jahren gerade von psychoanalytischer Seite Annäherungen oder zumindest Auseinandersetzungen geben mag (bei-

---

2 Wir werden später noch genauer auf diesen Begriff eingehen. Im Wesentlichen verstehen wir Komplementarität als eine Beschreibung von »Widersprüchlich-Zusammengehörigem« (Scharff, 2010).

spielsweise Magid, 2002; Cooper, 2010; Falkenström, 2003; Lely, 2012). Immer wieder taucht also die Frage auf, ob Buddhisten und Psychoanalytiker in einer Erfahrungs- und Begriffswelt leben, die weitgehend unvereinbar bleibt: Die jeweils andere Disziplin oder Praxis bleibt im Grunde eine fremde Welt und alle Übersetzungsversuche scheitern früher oder später, zumal es in der Tat nicht so oft vorkommt, dass Menschen tiefer gehende Erfahrungen in *beiden* Bereichen haben. Dies gilt tendenziell auch für uns Autoren: Einer von uns (G. W.) praktiziert seit über dreißig Jahren auf dem buddhistischen Weg und hat sich diesem ganz verschrieben, während seine ursprünglich psychotherapeutische Praxis in diesen Jahren weitgehend an den Rand gedrängt wurde, während der andere (R. Z.) vierzig Jahre lang intensiv Psychoanalyse praktizierte und lehrte – sich also ganz der Psychoanalyse verschrieben hat – und seit zwanzig Jahren aber auch eine (allerdings nur begrenzte) meditative Praxis ausübte und ausübt.

Die zentrale Frage blieb auch nach unserem Buch relativ offen: Inwieweit ist das buddhistische Denken und das psychoanalytische Denken miteinander vereinbar, kann es einen fruchtbaren Austausch zwischen diesen beiden Ansätzen geben? Sind die jeweiligen Kontexte so unterschiedlich, dass eine Verständigung oder ein gelingender Dialog sich letztlich als illusionär erweist? Das berühmte, viel gelesene Buch von Fromm, Suzuki und de Martino (1972) über Zen-Buddhismus und Psychoanalyse enthält beispielsweise kaum dialogische Momente, sondern ist eine Aneinanderreihung von Standpunkten der jeweiligen Autoren. Dennoch betrachten auch wir dieses Buch als ein Standardwerk in dem Dialog zwischen Buddhismus und Psychoanalyse.

Wir greifen also dieses grundlegende Problem der Verständigung und diese letztlich offenen Fragen hier mit dem vorliegenden Buch erneut auf und machen damit gleichzeitig den Versuch, den interessierten Leser (Buddhisten, Psychotherapeuten, Psychoanalytiker, Psychologen, Philosophen, Mediziner, interessierte Laien) an unseren Fragen, Erfahrungen und Überlegungen teilhaben zu lassen, damit sie sich ein eigenes Bild von beiden Bereichen und ihrer Beziehung zueinander machen können. Dabei ist eine der wesentlichen Grundannahmen, dass es *den* Buddhismus und *die* Psychoanalyse nicht gibt, sondern dass es verschiedene Richtungen gibt, die sich durch historische, kulturelle und vor allem auch persönliche Einflüsse entwickelt haben. Buddhismus und Psychoanalyse realisieren sich letztlich in dem Denken und Handeln von konkreten Personen und existieren nicht in einem abstrakten Raum. Sie sind aber durch ein Element zutiefst verbunden, nämlich durch das Studium der menschlichen Grundsituation – wie der Mensch in der Welt existiert –, das gleichzeitig eine Praxis der Veränderung darstellt. Freud sprach von der psychoanalytischen Methode als »Forschung und Heilung«, und dies könnte man auch für den

buddhistischen Weg postulieren, selbst wenn die Wege der Praxis so unterschiedlich erscheinen mögen (Freud, 1926b).

## **Die Entstehung und Entwicklung eines »Übersetzungsraumes«**

Wir möchten den Leser an einem Prozess teilnehmen lassen, den wir als Entwicklung oder Entstehung eines »Übersetzungsraumes« verstehen. Dies ist ein symbolisch gedachter Raum in einer Beziehung (zwischen Menschen im Alltag, Autoren und Lesern, Kunstwerk und Künstlern, unter Wissenschaftlern), der entstehen kann, wenn zwei oder mehr Menschen real existierende Phänomene der Welt (in unserem Fall etwa Bewusstsein, Leiden, Selbst, Täuschung, Lebensweg, Heil und Heilung etc.) in ihrer eigenen Sprache ausdrücken und den Versuch machen, die ihnen – jedenfalls teilweise – fremde andere Sprache, die jeweils fremden Begriffe des Gegenübers zu verstehen und in ihre eigene Sprache zu übersetzen, bzw. den Versuch machen, eine gemeinsame Sprache zu entwickeln. Der Philosoph Richard Rorty spricht in diesem Zusammenhang grundsätzlich von einem »Vokabular« (Rorty, 2012): Menschen sprechen unterschiedliche »Vokabulare«, aber es ist manchmal möglich, die Fremdheit durch eine gemeinsame Übersetzungsarbeit zu verringern. »Was meinen Sie genau, wenn Sie vom Bewusstsein sprechen?« wäre so eine Frage. Wir wollen dabei keineswegs unsere schon erwähnte Skepsis verleugnen: Missverstehen im menschlichen Bereich ist vielleicht häufiger als Verstehen, die Übersetzungsarbeit scheidert doch in manchmal bedrückender Weise allzu häufig. Dies ist sowohl eine vielen Menschen vertraute Alltagserfahrung als auch eine Erfahrung in Wissenschaft, Philosophie, Medizin, Psychotherapie etc. Das vorliegende Buch verstehen wir in genau dieser Art und Weise: Es schildert die Entwicklung und Entstehung dieses »Übersetzungsraumes« in Bezug auf die Thematik Buddhismus und Psychoanalyse, ohne dabei aber die Grenzen zwischen diesen Bereichen zu verwischen. Gleichzeitig verstehen wir jedoch den Text ebenfalls als einen Versuch, mit dem jeweiligen Leser diese Art »Übersetzungsraum« im Akt seines Lesens zu entwickeln und zu fördern. Daher versuchen wir, so elementar wie möglich zu beginnen und uns immer wieder zu fragen, ob der »Übersetzungsraum« noch potenziell gegeben ist oder bereits kollabiert ist. Auch dies stößt auf unvermeidbare Grenzen, die wohl dem Schreiben innewohnen.

## Das Sagbare und das Unsagbare<sup>3</sup>

Nähern wir uns hier dem »Übersetzungsraum« mit einer persönlichen Vorbemerkung, die in die Thematik von Buddhismus und Psychoanalyse einführen kann: Wenn einer von uns in seinem Arbeitszimmer sitzt und sich seine den ganzen Raum ausfüllende Bibliothek anschaut, dann ist eine gewisse Zweiteilung zu erkennen: auf der einen Seite die vielen Regale mit psychoanalytischer Literatur, angefangen natürlich mit den Gesammelten Werken von Sigmund Freud; auf der anderen Seite viele Regale mit buddhistischer und vor allem zenbuddhistischer Literatur. Dies spiegelt sicherlich vor allem das doppelte Interesse, das auch der folgende Text zum Ausdruck bringt. Aber es wird gleich zu Beginn auch ein wesentliches Problem zwischen dem Denkbaren und Nicht-Denkbar, dem Sagbaren und dem Unsagbaren angesprochen: Denn nicht alles ist sagbar, aber nur über das Sagbare lässt sich denken und schreiben. Und das Denken und Sprechen löst manchmal den Wunsch zum Schreiben aus, wie man an diesen unendlichen Büchern und Bibliotheken erkennen kann. Aber wie kann man bei einem solchen Thema – die Beziehung von Buddhismus und Psychoanalyse oder genauer: ein Vergleich zwischen dem buddhistischen und psychoanalytischen Denken – zu einer Sprache finden, die dem Thema einigermaßen gerecht wird? Gerade diese Frage drängt sich bei diesem Thema aus verschiedenen Gründen fast zwingend auf.

Es sei nur daran erinnert, dass der historische Buddha wohl niemals eine Zeile selbst geschrieben hat. Nachdem er sich entschlossen hatte, über seine erleuchtende Erkenntnis nicht zu schweigen – das war seine ursprüngliche Absicht –, sondern sie anderen Menschen mitzuteilen, zog er viele Jahre durch das Land in Nordindien und sprach über seine Lehre, die dann von Mund zu Mund weitergegeben wurde und erst viele Jahre nach seinem Tod aufgeschrieben wurde – man schätzt heute, dass dies etwa 150 Jahre nach seinem Tod geschah. Daher kann man heute nicht absolut sicher sein, was der Buddha als Gründungsfigur über seine Lehre »wirklich« gesagt hat. Freud als Begründer der Psychoanalyse, fast 2500 Jahre nach der Zeit des Buddha, war dagegen ein »Viel-schreiber«. Er hat ein umfangreiches Werk hinterlassen, das in den Gesammelten Werken insgesamt 17 Bände umfasst und das nicht nur von Psychoanalytikern, sondern auch von Philosophen, Soziologen, Psychologen, Politologen, Kunstwissenschaftlern, Filmwissenschaftlern, interessierten Laien etc. gelesen wurde und gelesen wird. Die umfangreiche psychoanalytische Literatur in der Nach-

3 Auch diese Beschreibung verstehen wir weniger dualistisch als komplementär (siehe auch Seel, 2014).

folge von Freud ist also weniger erstaunlich als die umfängliche buddhistische Literatur, die ebenfalls kaum noch zu übersehen ist, und das Erstaunen wird größer, wenn man die Rolle der Sprache noch ein wenig genauer betrachtet: Die analytische Situation wird oft als »talking cure« beschrieben, und Freud sagte einmal, dass in der analytischen Kur nichts anderes vor sich gehe als der Austausch von Worten (Freud, 1916/1917), während im Buddhismus und insbesondere im Zen-Buddhismus<sup>4</sup>, auf den wir uns hier hauptsächlich beziehen werden, eine skeptische Einstellung der Sprache gegenüber besteht. Die Gründerfigur des Zen in China (etwa um 500 n. Chr.), Bodhidharma, sagt in einem berühmten Koan (ein Text mit grundlegenden Fragen, die mit dem »normalen Alltagsbewusstsein« nicht zu lösen sind und den Leser auffordern, »andere Zugänge« zu suchen) zum chinesischen Kaiser Wu, als der ihn nach der höchsten Bedeutung der heiligen Wahrheiten oder Schriften des Buddhismus fragt: Leerheit, es gibt nichts Heiliges. Und als der Kaiser ihn fragt, wer das gerade gesagt habe, antwortet Bodhidharma: »Ich weiß nicht.« Er will damit offenbar ausdrücken, dass die Essenz der Lehre, aber auch seine eigene Identität nicht mit Worten, nicht in der Sprache auszudrücken ist. Anschließend soll Bodhidharma der Legende nach neun Jahre ununterbrochen vor einer Mauer schweigend in der Meditation verbracht haben. Hier werden also das Wort, das Sprechen und die Schrift als problematisch angesehen und das Schweigen als besonders bedeutsam herausgestellt, was sich auch in der Legende des Mahakasyapa, des ersten Patriarchen des Zen ausdrückt, als er seine Erkenntnis dem Buddha nur durch sein Lächeln zu erkennen gegeben haben soll:

»Damals soll der Buddha, als eine große Schar von Jüngern sich um ihn versammelt hatte, um seine Darlegung des Dharma (etwa die Lehre) zu hören, nur schweigend eine Blüte in die Höhe gehalten haben. Einzig sein Schüler Kāshyapa begriff und lächelte – angesichts der Geste seines Meisters war er urplötzlich zur erleuchteten Sicht durchgebrochen und hatte damit die Essenz der Buddha-Lehre erfasst [...] Damit hatte die erste Übertragung der ›wortlosen Lehre‹ des Zen von Herz-Geist zu Herz-Geist stattgefunden« (Lexikon der Östlichen Weisheitslehren, 1994, S. 470 f.).

Die wortlose Lehre des Buddhismus und dann eine Unmenge von Büchern und Schriften! Die Bedeutung des Sprechens und Schreibens in der Psychoanalyse und die Skepsis ihr gegenüber im Zen – dies macht eine besondere Herausforderung der ganzen Thematik von Psychoanalyse und Buddhismus

4 Der Zen-Buddhismus ist eine Richtung im Buddhismus, die sich insbesondere in China und Japan auf eine besondere Weise entwickelt hat. Im Zentrum steht die meditative Versenkung, in der alle dualistischen Unterscheidungen aufgehoben sind (Näheres bei Weischede u. Zwiebel, 2009).



aus. Auch moderne Zen-Meister wie Shunryu Suzuki haben nicht geschrieben, sondern zu ihren Schülern gesprochen. Suzukis berühmte Buch »Zen mind, Beginners mind« (1975), »Zen-Geist – Anfänger-Geist« (1990, deutsche Übers.), ist eine Zusammenstellung seiner Ansprachen, die seine Schüler gesammelt und veröffentlicht haben. Diese Gegenüberstellung von Sprechen und Schweigen drückt daher ein grundlegendes Spannungsfeld aus, das allerdings sowohl in der Psychoanalyse als auch im Buddhismus und speziell im Zen-Buddhismus eine zentrale Rolle spielt – trotz der vielen, nicht mehr zu überschauenden Texte, die aus beiden Bereichen hervorgegangen sind: Geht es also vielleicht in beiden Bereichen um das Unaussprechliche, Unbekannte, Unbestimmte, das immer wieder sprachlich umkreist wird, aber eben niemals ganz mit Worten direkt zu erfassen ist?

Eindrücklich hat dies der deutsche Philosoph Thomas Metzinger für das bewusste Erleben beschrieben: »[...] dass es unendlich viele Dinge im Leben gibt, die man nur ergründen kann, indem man sich dem Erleben selbst ausliefert, dass es eine Tiefendimension in der reinen Wahrnehmung gibt, die sich weder durch Denken noch durch Sprache erfassen und durchdringen oder vollständig erobern lässt« (Metzinger, 2009, S. 81).

Als ein konkretes Beispiel dafür könnte man an das Träumen erinnern: Der geträumte, nächtliche Traum mit seinen manchmal intensiven, verwirrenden Bildern und Gefühlen ist am Morgen nach dem Aufwachen nur begrenzt und oft nur mit Mühe in Sprache oder einen Text überführbar. Der erlebte und geträumte Traum ist also im Grunde nicht wirklich »greifbar«, und der erinnerte und erzählte Traum immer ein Fragment. Wir werden später auf diese Kluft zwischen der »lebendigen Wirklichkeit« (dem Erleben des gegenwärtigen Momentes) und ihrer sprachlichen Reproduktion mehrfach zurückkommen.

Aber auch die Psychoanalyse kennt die Skepsis gegenüber dem Wort. Man spricht vom Unbewussten (auch als dem Noch-nicht-Gedachten oder Nicht-mehr-Gedachten oder Nicht-mehr-Denkaren), im Zen dagegen von der »wahren Natur« oder dem »ursprünglichen Selbst« jenseits der Worte. Dieses Spannungsfeld drückt sich auch in der grundlegenden Methodik beider Disziplinen aus: das stille Sitzen in der Meditation und das analytische Gespräch, in dem das Unaussprechliche als das bislang Verdrängte oder noch nie Formulierte doch einen sprachlichen Ausdruck finden kann.

Zum anderen berührt diese Frage der Sprache eine weitere Punkt, die sowohl im buddhistischen als auch im psychoanalytischen Denken einen zentralen Stellenwert einnimmt: Das Sprechen und Schreiben stellt ja auch einen Versuch dar, etwas aus dem Strom des Erlebten festzuhalten und zu fixieren, also einen Versuch, der Unbeständigkeit, Flüchtigkeit und Vergänglichkeit des Daseins,

dem ständigen Wandel etwas Dauerhaftes entgegenzusetzen. Hier scheint eine wichtige Differenz auf, die auf unterschiedliche Arten des Sprechens und Schreibens verweist. Es gibt ein Sprechen und Schreiben, das zum Verschwinden des Unaussprechlichen und Unbekannten führt und die Illusion des Dauerhaften stärkt (man könnte auch sagen: Sprechen und Schreiben als Akt der Verdrängung oder Verleugnung des ständigen Wandels), und ein Sprechen und Schreiben, das das Unaussprechliche und Vergängliche spüren lässt oder sogar darauf verweist, ohne dass diese Grundtatsachen des Lebens jemals voll auf den Begriff zu bringen sind. Wenn wir hier also über die Beziehung von Buddhismus und Psychoanalyse nachdenken und diskutieren (um einen »Übersetzungsraum« zu schaffen), stehen wir in diesem Spannungsfeld zwischen dem Unsagbaren und Sagbaren, aber auch in der Auseinandersetzung mit dem Vergänglichen.

Wie rechtfertigen wir diese scheinbar paradoxe Situation, nämlich einen weiteren umfangreichen Text vorzulegen über zwei Bereiche, die ja gerade dem Denken, Sprechen und Schreiben auch mit Skepsis begegnen? Wir fragen uns also immer wieder, wie wir auf eine Weise sprechen und schreiben können, in der wir einen Kontakt zum Unsagbaren, zum Unbekannten und zur Unbeständigkeit bekommen und beibehalten und diesen Bereich nicht durch die Art unseres Schreibens zum Verschwinden bringen. Daher erscheint es als kein leichtes Unterfangen, diese ausgesprochen umfangreiche und komplexe Thematik der Beziehung von Buddhismus und Psychoanalyse nachvollziehbar oder noch besser: nacherlebbar darzustellen.

## Der Aufbau des Buches

Wir gehen davon aus, dass Menschen über sich und die Welt Annahmen, Ansichten und Absichten entwickeln, die ihre Wahrnehmungen und ihr Handeln wesentlich steuern. Diese grundlegenden Annahmen und Absichten könnte man auch als »Modelle« von Selbst und Welt bezeichnen, die im Gegensatz zu differenzierteren Theorien oft auch nur implizit sind. Im Folgenden werden wir von Lebens-, Alltags- und Arbeitsmodellen sprechen und diese Überlegung auf die buddhistischen und psychoanalytischen Ansätze übertragen. Daher sprechen wir von einem buddhistischen und einem psychoanalytischen Arbeitsmodell, das wir in diesem Buch als unseren persönlichen Aneignungsprozess von öffentlichen, publizierten Theorien darstellen wollen, beispielsweise das psychoanalytische Arbeitsmodell am Beispiel der Auseinandersetzung mit zentralen Arbeiten von Sigmund Freud. Es sei aber von vornherein betont, dass es unser primäres Anliegen ist, die Übungswege des Zen und der Psychoanalyse in ihrer

Konkretheit darzustellen und nicht die vielen gleichsam unterirdischen und fast unendlichen Verbindungsfäden zwischen östlichem und westlichem Denken aufzuzeigen.

Nach diesen Ausführungen wollen wir eine erste Bilanz ziehen und vor allem fragen, was der Psychoanalytiker vom Buddhisten und was der Buddhist vom Psychoanalytiker lernen kann. Dabei wird es insbesondere auch darum gehen, am Beispiel ganz zentraler Begriffe wie dem »Selbst« oder dem »Bewusstsein« Gemeinsamkeiten und Unterschiede aufzuzeigen. Um hier ein Ergebnis vorwegzunehmen: Die psychoanalytische Haltung enthält unserer Ansicht nach ein zentrales meditatives Element, das sich sehr viel präziser erfassen lässt als Freuds Beschreibung der gleichschwebenden Aufmerksamkeit. Die Betrachtung der meditativen Praxis unter psychodynamischen Aspekten erweist sich als ebenso fruchtbar, lassen sich doch viele auf Konflikten beruhende Widerstände und Abwehraspekte erkennen, die einen wirksamen meditativen Übungsweg erschweren.

Im zweiten Teil des Buches, den wir »Vertiefungen« nennen, werden wir sowohl die »Weite« als auch die »Tiefe« der Thematik deutlich machen. Vor allem wollen wir auf eine weitere tiefe Verbindung zwischen Buddhismus und Psychoanalyse hinweisen, die aus unserer Sicht darin besteht, sich immer wieder vom Allgemeinen und Abstrakten dem unmittelbar Konkreten zuzuwenden. Das Leben findet immer im konkret Gewöhnlichen statt – bei alltäglichen Handlungen, in der Arbeit, in der Auseinandersetzung mit dem eigenen Erleben wie in den Träumen, in der psychoanalytischen Sitzung oder auf dem Sitzkissen in der Meditation. Dieser zweite Teil des Buches ist vor allem für die Leser gedacht, die sich in die Thematik von Buddhismus und Psychoanalyse weiter vertiefen wollen.

Am Ende werden wir unsere Überlegungen noch einmal zusammenfassen und uns erneut kritisch fragen, ob wir tatsächlich den intendierten »Übersetzungsraum« entwickeln konnten. Letztlich wird aber diese Frage nur der Leser entscheiden können.

## **Grundlegendes**

## 2. Lebens-, Alltags- und Arbeitsmodelle

### Zum Begriff des Arbeitsmodells

In der Einleitung haben wir das Ziel unserer Arbeit vorgestellt: Wir möchten zeigen, dass Buddhismus (hier mit der besonderen Betonung des Zen-Buddhismus) und Psychoanalyse bei aller Unterschiedlichkeit ihrer Methodik und ihrer Konzeptualisierungen auf einer tiefen Ebene zusammenhängen: nämlich durch das Erforschen und Beschreiben der menschlichen Grundsituation, einschließlich dem Wunsch nach Veränderung einer als unbefriedigend erlebten Lebenserfahrung und Lebensweise. Allerdings wollen wir genauer besprechen, dass es eine komplexe Wechselbeziehung zwischen der unterschiedlichen Praxis und den daraus abgeleiteten Begriffen gibt – oder wie es Michael Hampe in seinem bemerkenswerten Buch »Die Lehren der Philosophie« (2014, S. 234) ausführt: »Unterschiede in der Lebenserfahrung führen zu Differenzen in den Begrifflichkeiten, und differenzierende Begrifflichkeiten führen zu Unterschieden in den Lebensweisen.«

Wann sucht jemand eine Psychotherapie auf oder begibt sich in Psychoanalyse und wann beginnt jemand zu meditieren und schließt sich einem Zen-Meister an? Wenn die Erfahrungen in der Sprache der Psychoanalyse formuliert werden, könnte daraus die Motivation erwachsen, sich in Psychoanalyse zu begeben: »Meine Probleme scheinen etwas mit meinen Kindheitserfahrungen zu tun zu haben.« Wenn die Erfahrungen in der Sprache des Buddhismus formuliert werden, entsteht der Wunsch, eine buddhistische Praxis zu beginnen: »Meine leidvollen Erfahrungen haben etwas mit der im Buddhismus beschriebenen leidvollen Grundverfassung des Menschen zu tun, für die es eine heilende Praxis gibt.« Es ist zu erwarten, dass die psychoanalytischen und meditativen Erfahrungen dann die Begrifflichkeit unterstützen und die gewonnenen Einsichten in dieser Sprache, in diesem Vokabular ausgedrückt werden. Diese aus der Lebenserfahrung abgeleitete Begrifflichkeit wollen wir im Folgenden als Lebens-, Alltags- und Arbeitsmodelle bezeichnen.

Wir nehmen an, dass alle Menschen eine komplexe Mischung aus diesen Modellen entwickeln, die Folge ihrer ganz einmaligen und spezifischen Lebenserfahrung ist und die ihr Sprechen und Handeln entscheidend bestimmt. Wir sprechen hier ausdrücklich nicht von Theorien, weil wir uns dem Gedankengang von Hampe (2014, S. 186) anschließen, der schreibt: »Beobachtbare Tatsachen und Wahrheiten existieren in vielen symbolischen Kontexten, von denen wiederum viele nichts mit Erklärungen und theoretischen Schlussfolgerungen zu haben. Ich gehe dabei von einem *starken Theoriebegriff* aus, wonach nur dort eine Theorie vorliegt, wo auch eine inferentielle Struktur explizit ist, *die mit der Absicht erzeugt wurde, etwas zu erklären.*«

Im Folgenden weist Hampe auf den wichtigen Unterschied zwischen erklärenden Wissenschaften und dem gewöhnlichen Leben hin, wenn er etwa sagt, dass die Suche nach Wahrheit und das Bemühen, Täuschungen zu entgehen, kein Privileg der Wissenschaft sei, sondern auch eine Praxis des gewöhnlichen Lebens (als Beispiel erwähnt er den Gerichtsprozess). Da die analytische und meditative Praxis nicht primär theoriegeleitet sind, sondern tief im Gewöhnlichen verankert sind, sprechen wir von »Modellen«, die für die Wahrnehmung, das Denken, Sprechen und Handeln von Menschen motivierend sind.

Was bedeutet der Begriff des Arbeitsmodells? Wir übernehmen dabei einen Ansatz, den David Tuckett in die psychoanalytische Diskussion eingeführt hat, und zwar basierend auf einer einflussreichen Arbeit des bedeutenden britischen Psychoanalytikers Joseph Sandler (1983). Der Grundgedanke ist, dass jeder Psychoanalytiker eine Art »private Theorie« entwickelt, nach der er mit seinen psychoanalytischen Patienten arbeitet. Diese kann man sich als eine Legierung aus der gleichsam offiziellen Theorie (den Schriften der einflussreichen Analytiker wie etwa Freud, Klein, Bion) und einem persönlichen Aneignungsprozess durch den einzelnen, individuellen Psychoanalytiker vorstellen. Dieses Arbeitsmodell ist ganz wesentlich für die klinische Arbeit, weil es den zentralen Unterschied zwischen einem analytischen und einem privaten Gespräch im Alltag ausmacht: Zum analytischen Arbeitsmodell gehören also bestimmte explizite und auch implizite Grundannahmen über die Natur der seelischen Problematik des Patienten, über die Differenz von seelischer Gesundheit und Krankheit, über Veränderungs- oder Heilungsprozesse, über die Natur der analytischen Beziehung und Annahmen über die Natur des Unbewussten (Tuckett et al., 2008).

Als eine wesentliche Differenz zwischen dem Analysanden und dem Analytiker kann angenommen werden, dass der Analysand oder Patient über diese Dinge mehr oder weniger laienhafte Annahmen und Meinungen hat, die man aber in der Regel als ein Alltagsmodell verstehen kann, also Meinungen

und Annahmen verbunden mit Absichten, die sich auf zentrale Lebensfragen beziehen: Glück und Unglück, Beziehungen, Lebensziele, Lebenssinn, aber auch spezifische wie die Annahme, was in einer Psychotherapie zu erwarten ist, welche Bedeutung die eigenen Träume haben, welche Rolle Kindheit und Familie für die gegenwärtige Lebenssituation spielen etc. Diese Alltagsmodelle könnte man auch als Laienmodelle bezeichnen, weil der durchschnittliche Therapiepatient, aber auch der durchschnittliche Leser eben keine direkte Erfahrung mit Psychoanalyse oder Meditation hat, sondern seine mehr oder weniger vagen Annahmen und Meinungen aus seiner alltäglichen Lebenserfahrung, aber auch aus Erzählungen, Büchern und Medien entnommen hat.

Bezogen auf den Dialog mit unseren Lesern könnte man auch Folgendes sagen: Der durchschnittliche Leser hat ein Alltagsmodell von Buddhismus und Psychoanalyse, das entweder eher vage, undifferenziert und verfälscht oder aber eher präzise, differenziert und zutreffend sein kann. Als Autoren konfrontieren wir den Leser mit unserem Arbeitsmodell, das eben eine Legierung zwischen unseren persönlichen Erfahrungen mit der Psychoanalyse und der Meditation, dem Studium der Literatur und einem Aneignungsprozess darstellt, das weniger nach absoluter Wahrheit als nach Kohärenz, Evidenz und Wirksamkeit zu bestimmen wäre. Die Einführung dieses Konzeptes des Arbeitsmodells und des Alltagsmodells bedeutet vor allem, dass ein relativer Gesichtspunkt eingeführt wird. Es wird nicht bestritten, dass Psychoanalyse, Psychoanalytiker, psychoanalytische Behandlungen, Buddhismus, Meditierende, buddhistische Gemeinschaften existieren (in der Welt vorkommen). Es wird damit aber angenommen, dass wir über ihre Existenz nur über das Bewusstsein der Menschen, über die Repräsentanz dieser Phänomene im Bewusstsein einzelner Menschen etwas erfahren können: Diese Repräsentanz im Bewusstsein einzelner Menschen nennen wir hier Arbeitsmodelle und Alltagsmodelle. »Relativ« bedeutet dann, dass jeder einzelne Mensch erkennt, dass er sich selbst ein eigenes, individuelles Bild (z. B. über Psychoanalyse oder Buddhismus) angeeignet hat, das auch Ausdruck seiner einzigartigen Person ist. Diese Sichtweise ermöglicht überhaupt erst eine Art Diskussion oder Dialog, weil anerkannt wird, dass jeder Mensch mit einer Art Brille das eigene Selbst, die Welt und ihre Phänomene betrachtet.

Wie lassen sich Alltags- und Arbeitsmodelle genauer unterscheiden? In diesem Buch werden wir von Arbeitsmodellen sprechen, wenn es sich um Grundannahmen, Zielvorstellungen, Praxisanleitungen etc. von Professionellen oder anderen Experten handelt. In einem weiten Sinne kann man Experten als Personen ansehen, die sich mit einem bestimmten Gebiet der Wissenschaft, des Handwerks, der Politik, der Religion, der Kunst, der Heilkunst, der Rechtsprechung befassen. Professionelle üben Berufe aus, in denen sich z. B.

Ärzte, Lehrer, Sozialarbeiter, Therapeuten, Seelsorger, Psychoanalytiker mit einer wissenschaftlich orientierten Methode um einzelne Menschen kümmern. Oder anders formuliert: »So bieten Professionelle auf Basis eines akademischen Sonderwissensbestandes Expertenlösungen für individuelle lebensweltliche Probleme, wie es z. B. Pfarrer, Ärzte und Juristen tun« (Thom u. Ochs, 2013, S. 381).

Alltagsmodelle sind zum einen entsprechende Grundannahmen von Laien über diese Fachrichtungen und Professionen, zum anderen aber auch daraus teilweise entwickelte Modelle der Bewältigung des konkreten Alltags, der daraus abgeleiteten konkreten Lebenspraxis, wie man also seinen Tag von morgens bis abends auch außerhalb der beruflichen oder sonstigen Tätigkeit verbringt. Auch hier scheint es etwas zu geben wie öffentliche oder offizielle Alltagsmodelle (von der jeweiligen Kultur anerkannt) und private Alltagsmodelle: Erstere sind kulturell vermittelte Normen und Erwartungen, wie Menschen ihr Leben und insbesondere auch ihren Alltag zu gestalten haben, letztere solche, die Menschen in ihrer konkreten Lebenspraxis real verwirklichen: Denn es gibt keine allgemein akzeptierte Auffassung darüber, wie man morgens aufsteht, seine Toilette macht, das Frühstück absolviert, zur Arbeit fährt, mit seinen Freunden telefoniert, Einladungen ausspricht, sich mit seinen Nachbarn unterhält, den Feierabend verbringt oder Freizeit und Urlaub gestaltet. Jeder Mensch muss also auf gewisse Weise lernen, seinen Alltag selbst zu gestalten, auch wenn bestimmte kulturelle Einflüsse und Erwartungen von früher Kindheit bei diesen Entscheidungen eine Rolle spielen.

Die Bedeutung der Beschreibung von Alltags- und Arbeitsmodellen für die Thematik von Buddhismus und Psychoanalyse liegt darin, dass es unvermeidlich einen Dissens gibt zwischen den Alltagsmodellen der Praktizierenden (der Meditationsschüler und der Analysanden) und den Arbeitsmodellen der »Experten« oder Professionellen (des Zen-Meisters und des Analytikers). Die Annahmen und Erwartungen werden nicht selten enttäuscht, wobei allerdings – wie wir noch zeigen wollen – dieser Ent-Täuschungsprozess sowohl für die Praxis der Meditation als auch für die Praxis der Psychoanalyse zentral ist. Diese Unterscheidung zwischen Alltags- und Arbeitsmodellen ist aber auch für einen Dialog zwischen Buddhisten und Psychoanalytikern (Psychotherapeuten) hilfreich, weil Buddhisten oft nur begrenzt korrekte Alltagsmodelle von der Psychoanalyse haben – und dies gilt auch umgekehrt für die Psychoanalytiker mit ihren Alltagsmodellen der Meditation.



## Zum Begriff des Lebens- und Alltagsmodells

Diese Alltagsmodelle könnte man dann Lebensmodelle nennen, wenn sie sich auf Grundfragen des Lebens beziehen. In die Lebensmodelle fließen sowohl die Alltagsmodelle als auch die Arbeitsmodelle ein, gehen aber insofern noch darüber hinaus, als sie Grundannahmen (Ansichten, Erwartungen und Handlungsmuster) beinhalten, die sich auf das Leben als Ganzes beziehen. Hier geht es um zentrale, ja existenzielle Fragen, die im Grunde auch die wesentlichen philosophischen Fragen sind. Thomas Nagel hat in seinem kleinen Buch (2008) »Was bedeutet das alles? Eine ganz kurze Einführung in die Philosophie« einige dieser wesentlichen Fragen vorgestellt, die man als solche philosophische Fragen auffassen kann: Woher wissen wir etwas? (Wie kann man überhaupt etwas erkennen? Was ist Wahrheit, Lüge, Illusion?); Wie kann man Fremdpsychisches verstehen? (Was geht in anderen Personen vor? Ist Verständigung zwischen Menschen überhaupt möglich?); das psychophysische Problem (also das Leib-Seele-Problem: Gibt es eine Seele? Wie hängen Körper und Seele zusammen?); die Bedeutung der Wörter (Wie hängen Sprache und Leben oder Wirklichkeit zusammen?); die Frage der Willensfreiheit (Gibt es einen freien Willen oder ist alles vorherbestimmt? Gibt es Verantwortung?); die Frage nach Recht und Unrecht (oder auch: Was ist gut? Was ist böse? im Grunde die ganze Frage nach der Moral); das Problem der Gerechtigkeit (die Frage nach der politischen Dimension des Lebens, die Beziehung von Gleichheit und Ungleichheit, von Reichtum und Armut); die Frage nach dem Tod (die Begrenztheit des Lebens, das Leben nach dem Tod, die Frage der Religion); die Frage nach dem Sinn des Lebens (ob es einen absoluten oder nur einen relativen Sinn gibt).

Mit dem Konzept des Lebensmodells könnte man zu beschreiben versuchen, dass jeder Mensch – unabhängig von seiner Herkunft, seiner Begabung und seiner Intelligenz – ein Lebensmodell entwickelt, das sowohl implizite als auch explizite Vorstellungen, Annahmen, Meinungen und Bewertungen enthält, die sich auf diese von Nagel genannten grundlegenden Fragen beziehen, die man als existenzielle, basale Fragen ansehen kann. Nach unserer Vermutung wirken diese jeweiligen Lebensmodelle im Alltag eher implizit, haben aber eine Wirkung auf die Gestaltung der expliziten Alltagsmodelle. Dies ist ein wesentlicher Schritt von der Verallgemeinerung (»Das Leben ist endlich«) zur individuellen Konkretisierung (»Es könnte sein, dass ich nicht mehr lange lebe«). Dies erscheint uns als die zentrale Unterscheidung zwischen dem Begriff des Lebensmodells und des Alltagsmodells: Ersterer bezieht sich auf Abstrakt-Allgemeines, während Letzterer in konkreten, alltäglichen Lebensereignissen aktualisiert wird. Menschen haben beispielsweise Annahmen und Vor-

stellungen über Erziehung, die auch Ausdruck ihres Menschenbildes sind (etwa in der schwarzen Pädagogik: »Der Wille der Kinder muss gebrochen werden, damit sie nicht zu Mördern ihrer Eltern werden«). Wie sich dieser Aspekt des Lebensmodells – hier für den Bereich Erziehung – in aktuellen und konkreten Lebensereignissen manifestiert, ist dann als Ausdruck eines Alltagsmodells zu erfassen (»Aus Prinzip werde ich dem Sohn keine Erhöhung des Taschengeldes gewähren«).

Während der Philosoph diese Grundfragen begrifflich präzise zu formulieren und zu systematisieren versucht, aber dabei immer noch eine grundsätzlich fragende Haltung bewahrt, entwickelt der Laie und Alltagsmensch sein Lebensmodell und vor allem sein daraus abgeleitetes Alltagsmodell nicht in diesem wissenschaftlichen und philosophischen Sinne, da er mehr den Pol der Antworten betont, die es ihm gestatten, sein Leben zu gestalten und zu realisieren. Diese Lebens- und Alltagsmodelle sind daher auf der Skala von Gewissheit und Ungewissheit oder Wissen und Nicht-Wissen eher auf dem Pol von Gewissheit und Wissen, weil dies Orientierung und Sicherheit in der Lebenspraxis gewährt. Man könnte auch sagen, dass sie tendenziell einen dogmatischen oder ideologischen Charakter haben. Der Alltagsmensch in seiner konkreten Lebenspraxis hat in der Regel kein Lebens- und Alltagsmodell, das auf einer »forschenden Grundhaltung« beruht, indem er alles hinterfragt und immer wieder die grundsätzlichen Menschheitsfragen aufwirft. Allerdings kann man davon ausgehen, dass diese Modelle heute bei gebildeten Menschen sehr stark von wissenschaftlichen und philosophischen Ergebnissen beeinflusst sind. Die psychoanalytischen Annahmen beispielsweise, die wir gleich noch präzisieren wollen, sind ja vielen Menschen mehr oder weniger genau bekannt und haben manche ihrer Lebens- und Alltagsmodelle mitgeprägt; man denke dabei etwa an die Rolle des Unbewussten oder den Einfluss der Kindheit.

Aus psychoanalytischer Perspektive würde man zu den vorgeschlagenen grundlegenden Fragen, die Thomas Nagel als Philosoph gestellt hat, einige andere grundlegende Themen hinzufügen wollen: die Beziehung zur Kindheit, Elternschaft und Familie, die Rolle der Erziehung, grundlegende Fragen und Vorstellungen über Beziehungen, insbesondere Liebesbeziehungen (einschließlich der Einschätzung von Sexualität), die Beziehungen der Geschlechter untereinander, die Einstellung und Einschätzung zur Arbeit und zu Geld. Diese großen Themen gehören ebenfalls zu den Lebens- und Alltagsmodellen (und zu denen die Psychoanalyse wesentliche Beiträge geliefert hat). Auch hier finden wir den Unterschied zwischen den mehr abstrakten Verallgemeinerungen der Lebensmodelle und den mehr konkreten, individuellen Alltagsmodellen: also wiederum der Unterschied beispielsweise zwischen den allgemeinen Ansichten