

Gerald Weischede
Ralf Zwiebel

Neurose und Erleuchtung

Anfängergeist in Zen und Psychoanalyse
Ein Dialog



Leben Lernen
KLETT-COTTA

Gerald Weischede
Ralf Zwiebel

Neurose und Erleuchtung

Anfängergeist in Zen und Psychoanalyse
Ein Dialog

Leben 
LERNEN
Klett-Cotta

Impressum

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Besuchen Sie uns im Internet: www.klett-cotta.de

Klett-Cotta

© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Hemm & Mader, Stuttgart

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH,
Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89087-7

E-Book: ISBN 978-3-608-10397-7

Das E-Book basiert auf der 1. Auflage 2009 der
Printausgabe.

Inhalt

- I. Vorwort und Einleitung
- II. Zen und die Praxis der Psychoanalyse
– ein Überblick
- III. Zen und die Praxis der Psychoanalyse
– Vertiefungen
 1. Eine kurze Einführung
 2. Literaturübersicht
 3. Praxis des Zen
 - 3.1 Grundlagen der Praxis
 - 3.2 Über das »Selbst«
 - 3.3 Über Geist und Bewusstsein
 - 3.4 Über das Leiden
 - 3.5 Zum Begriff der Leerheit
 4. Praxis der Psychoanalyse
 - 4.1 Über die psychische Arbeit des analytischen Paares: Verarbeiten – Durcharbeiten – Nacharbeiten
 - 4.2 Die affektive Regulierung der therapeutischen Beziehung am Beispiel des Weinens
 - 4.3 Allein-Sein in der Gegenwart des Anderen: Die Praxis des lebendigen analytischen Kontaktes
 - 4.4 Gelingen und Scheitern: Dilemmata heutiger psychoanalytischer Praxis

IV. Zur Dynamik von Präsenz und Reflexion: Abschließende Überlegungen

Danksagung

Literatur

I. Vorwort und Einleitung

Zen und Psychoanalyse stammen aus unterschiedlichen Zeiten, aus unterschiedlichen Kulturen und sie haben ganz unterschiedliche historische, sozio-kulturelle und geisteswissenschaftliche Hintergründe. Zen wird eher der Religion zugeschrieben, die Psychoanalyse der Psychologie und Wissenschaft, Letztere mit einem notorisch kritischen Verhältnis zur Religion. Im Zen steht das Schweigen im Mittelpunkt, in der Psychoanalyse die Rede. Im Zen geht es um einen »Weg der Weisheit«, eine soteriologische Disziplin, in der Psychoanalyse – vor allem auch in der heute üblichen klinischen Praxis – um eine Behandlungsmethode bei psychischen Problemen. So wundert es auch nicht, dass sich Zen und Psychoanalyse in der Regel doch mit einer erheblichen Skepsis, wenn nicht sogar Verleugnung oder Ablehnung gegenüberstehen und auch behandeln. Erst bei genauerem Studium wird deutlich, dass es seit Beginn der Psychoanalyse vor über 100 Jahren und mit dem Beginn der Ausbreitung des Buddhismus und insbesondere des Zen in der westlichen Welt immer wieder Versuche gab – und in den letzten Jahren vermehrt gibt –, einen Dialog zwischen diesen beiden Wegen zu entwickeln.

Davon handelt dieses Buch. Die beiden Autoren lernten sich auf Seminaren des amerikanischen Zen-Meisters Richard Baker-Roshi vor über 15 Jahren kennen. Einer von ihnen ist ein enger Schüler von Baker (G. W.), der andere ein suchender Psychoanalytiker, der erst vor Kurzem auf die Zen-Meditation gestoßen war (R. Z). Vor einigen Jahren boten wir ein Seminar zum Thema »Zen und Psychoanalyse« in der Universität Kassel an, das letztlich zum Ausgangspunkt unserer engeren Zusammenarbeit wurde. Wir stellten verschiedene Texte in einem Reader

zusammen, der bei den Studierenden und auch anderen Interessierten Anklang fand. Ursprünglich entstand der Gedanke, diesen Reader in verbesserter Form herauszugeben. Dann zeigte sich jedoch, dass wir in unserem Dialog Feuer gefangen hatten und immer mehr den Wunsch verspürten, die komplexe Thematik von Zen und Psychoanalyse aus unserer ganz eigenen, persönlichen Sicht darzustellen – oder besser: zur Diskussion zu stellen. Denn wie ja an dem Umfang unseres Buches erkennbar ist, entfaltet diese Thematik doch eine enorme, wie wir aber finden, stimulierende Eigendynamik und Tiefe. Ermutigt hat uns ein ähnliches Buch des indischen Yogalehrers T. K.V. Desichakar und des Psychoanalytikers H. Krusche, das zwar anders aufgebaut ist, aber ein ähnliches Anliegen verfolgt, nämlich einen Dialog zwischen unterschiedlichen Heilungswegen zu eröffnen (Desichakar und Krusche 2007).

Das menschliche Verstehen scheint uns einer unaufhebbaren Dynamik von Gelingen und Scheitern zu unterliegen. Dies beginnt bereits bei dem Selbstverstehen: Oft genug bleibt unklar, ob das eigene Erleben und die eigenen Handlungen und ihre Begründungen auf einem angemessenen Verstehen beruhen oder doch Erklärungen sind, die man zusammengefasst als Rationalisierungen bezeichnen könnte. Jedenfalls ist bereits das Selbstverständnis oft genug von Missverständnissen, Selbsttäuschungen und Illusionen durchsetzt. Dies gilt natürlich in gleicher Weise für das intersubjektive Verstehen. Es ist vielfach beschrieben und analysiert worden, und wir wollen hier nur darauf hinweisen, dass intersubjektives Verstehen keineswegs die Regel ist, sondern dieses sich immer erst wieder durch das Überwinden von Missverständnissen erarbeiten lassen kann. Daher ist es kein Wunder, dass wir dies auch in professionellen und wissenschaftlichen Diskussionen erleben. Diskutieren beispielsweise Psychoanalytiker einen

klinischen Fall, so besteht die gesamte Diskussion im Grunde in dem Versuch, eine gemeinsame Sprache und ein gemeinsames Verständnis zu finden, das man in keinem Fall voraussetzen kann. Nicht selten stellt man erstaunt fest, dass vertraute Begriffe von den Kollegen ganz unterschiedlich verstanden und interpretiert werden. Gibt es diese Verstehensprobleme also schon unter Psychoanalytikern einer »Schule«, so werden diese Probleme noch größer, wenn es um Diskussionen zwischen verschiedenen psychoanalytischen Auffassungen geht oder sogar um Diskussionen zwischen verschiedenen Psychotherapierichtungen. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass diese zum Teil erheblichen Hindernisse der Verständigung nur durch intensive und persönlich engagierte Dialoge partiell überwunden werden können; im Sinne des von D. Bohm entwickelten Dialog-Gedankens ist es notwendig, die Diskussion – in der es immer um Positionen und damit auch um Macht geht – in einen echten Dialog zu überführen, der von einem genuinen Interesse und von Respekt geprägt ist (D. Bohm 2001). Entscheidend ist es nach diesen Vorstellungen, die eigenen, oft impliziten Grundannahmen wahrzunehmen, infrage zu stellen und immer wieder zu überprüfen, um damit auch die eigenen Überzeugungen »in der Schwebe zu halten« und notfalls auch zu revidieren. Nur dann kann man wahrscheinlich etwas wirklich Neues lernen.

Wenn es also dieses Grundproblem der Verständigung gibt, das sich schon bei sich relativ nahestehenden Personen zeigt, umso mehr muss der Versuch des folgenden Buches erstaunen, in dem zwei Menschen über zwei Selbsterforschungs- und Heilungswege in einen Dialog zu kommen versuchen, die auf den ersten Blick kaum gegensätzlicher erscheinen mögen. Der Leser mag entscheiden, ob uns dies gelungen ist.

In einem ersten Teil des Buches geben wir einen Überblick über die Beziehung von Zen und Psychoanalyse.

Der mit der Thematik nicht vertraute Leser kann sich über beide Richtungen in eher groben Zügen informieren und bekommt auch einen ersten Eindruck über Konvergenzen und Divergenzen. In einem zweiten Teil geht es dann um eine Vertiefung dieser Thematik. Nach einer kurzen Literaturübersicht, die vor allem zeigen wird, dass es doch einen zunehmend bedeutsamen Dialog zwischen Zen und Psychoanalyse – vor allem auch in den angelsächsischen Ländern – gibt (III, 2), werden wir zuerst die Praxis des Zen und dann die Praxis der Psychoanalyse detaillierter beschreiben. Die Kapitel über die Praxis des Zen beziehen sich vor allem auf die meditative Praxis und ihre damit verknüpften Grundannahmen, im Besonderen über das Selbst und über Geist und Bewusstsein. Diese werden wir dann am Ende des jeweiligen Kapitels aus psychoanalytischer Sicht kommentieren. Dabei wird es vor allem auch um zentrale Aspekte der psychoanalytischen Praxis gehen, etwa der freien Assoziation, der gleichschwebenden Aufmerksamkeit und der Bedeutung des Unbewussten (III, 3.1 – 3.3). In einem weiteren Kapitel wird es um die Problematik des Leidens gehen, das aus buddhistischer und psychoanalytischer Perspektive besprochen wird. In einem gesonderten Kapitel werden wir einen zentralen buddhistischen Begriff genauer diskutieren, den Begriff der Leerheit, der als die zentrale Grundauffassung des Mahayana-Buddhismus angesehen werden kann (III, 3.5). Die Kapitel über die Praxis der Psychoanalyse stehen vor allem unter dem Motto der Arbeitsweise des modernen Psychoanalytikers. Es werden in den unterschiedlichen Kapiteln Thematiken des »analytischen Paares«, der affektiven Regulierung in der analytisch-therapeutischen Beziehung, des Allein-Seins in der Gegenwart des Anderen und die Dynamik von Gelingen und Scheitern detailliert besprochen und diese wiederum aus der Zen-Perspektive reflektiert (III, 4.1 – 4.4). Alle diese Überlegungen suchen und finden immer wieder einen

gemeinsamen Nenner, der in dem Begriff des »Anfänger-Geistes« eine prägnante Formulierung gefunden hat.

Das zusammenfassende Schlusskapitel steht dann unter dem Motto von »Präsenz und Reflexion«: Dies betrachten wir als ein komplementäres Paar, das aber im Sinne einer »coincidentia oppositorum« (Cusanus) eine einheitliche Haltung beschreibt, die für einen Heilungsweg, der zu Einsicht, Empathie und auch Weisheit führt, unabdingbar ist. Es geht uns nicht darum, einen einheitlichen Heilungsweg vorzuschlagen, sondern einen interkontextuellen Dialog zu eröffnen, der es ermöglicht, den jeweils spezifischen Weg besser zu verstehen und wenn erforderlich auch zu erweitern¹.

II. Zen und die Praxis der Psychoanalyse – ein Überblick

Einleitende Bemerkungen

Das folgende Einleitungskapitel ist eine erste Übersicht der gesamten Thematik. Es gibt dem eher eiligen Leser die Möglichkeit, sich einen ersten Überblick zu verschaffen. Da es sich bei unserem Buch um eine Zusammenarbeit zwischen einem Zen-Lehrer (mit psychotherapeutischer Ausbildung und Praxis) und einem klinischen Psychoanalytiker (mit Erfahrung in der Zen-Praxis) handelt, wollen wir in dieser Einleitung zuerst unseren persönlichen Zugang zum Zen darstellen. Dies ist keine leichte Aufgabe, erscheint jedoch wenigstens im Ansatz notwendig, da man immer wieder leicht in den Verdacht kommt, den eigenen Weg oder die eigene Methode vielleicht doch nicht richtig verstanden zu haben. Allerdings zeigt die neuere Entwicklung, dass solch ein »Doppelweg« zwischen einer psychologisch-therapeutischen und einer spirituellen Disziplin keineswegs ein »Holzweg« sein muss, sondern vielleicht ein Weg, der in der Zukunft viel öfters beschritten werden wird. Es folgt nach den persönlichen Bemerkungen in einem ersten Ansatz der Versuch, die Grundlagen und die Praxis von Zen und Psychoanalyse zu beschreiben und die Gemeinsamkeiten und Unterschiede genauer herauszuarbeiten.

Persönliche Wege zum Zen (Ralf Zwiebel)

Wie bin ich als Psychoanalytiker zur Psychoanalyse und dann zum Zen² gekommen? Dazu einige kurze Anmerkungen zum persönlichen Hintergrund. In beiden

Fällen waren es folgende zentrale Motive, soweit ich dies selbst erkennen kann: der Wunsch nach Glück – oder sollte ich etwas vorsichtiger von dem Wunsch nach Wohlbefinden sprechen –, der Wunsch nach Erkenntnis und der Wunsch nach Heilen und Heilung. Diese Strebungen sind wohl als universell-existenziell anzusehen, werden allerdings bei jedem Menschen durch Konstitution, Lebensgeschichte und kulturelle Umwelt jeweils spezifisch-individuell geformt. Als Schüler hatte ich den brennenden Wunsch, Arzt und Wissenschaftler zu werden, aus heutiger Sicht wohl eine Kompromissbildung aus dem Wunsch nach Erkenntnis und Verstehen und dem Wunsch nach Helfen (vielleicht als Ausdruck von unbewussten Wiedergutmachungs-Impulsen) und Heilung (als Ausdruck eines eher unbewussten Ahnens einer persönlichen Problematik). Nach einer eher kurzen Zeit in der biochemischen Wissenschaft entdeckte ich als junger Arzt zu Beginn der 70er-Jahre die Psychoanalyse, die in dieser Zeit eine zunehmende Aufmerksamkeit in wissenschaftlichen Diskursen und in der Öffentlichkeit erregte. Die Erfahrungen mit der analytischen Ausbildung und die ersten Jahre als praktizierender Analytiker in eigener Praxis konfrontierten mich jedoch vor allem mit den Grenzen der Theorie und Praxis, und zwar sowohl bei mir selbst als auch bei meinen Patienten und Analysanden. Konkreter gesprochen, war die damalige psychoanalytische Ausbildung nur begrenzt eine gute Vorbereitung auf eine allgemeine psychotherapeutisch-psychoanalytische Praxis. Es ist sehr schwierig, im Nachhinein dieses Gefühl des Mangels zu beschreiben. In jedem Fall blieb eine suchende Bewegung nach einem »Mehr«, ohne dass dies immer artikulierbar war, lebendig. Andererseits mag es als ein Entwicklungsschritt angesehen werden, die Grenzen der Glücksmöglichkeiten, die Grenzen von Erkenntnis und Heilung bei einem selbst und bei anderen wirklich anerkennen zu können; dennoch stellen diese Grenzen wiederum schmerzliche und leidvolle Erfahrungen dar, die

diese suchende Bewegung und die Frage nach der Veränderlichkeit dieser Grenzen aufrechterhielt. In meinem Fall war es zum einen der analytische Weg, den ich versuchte, immer genauer zu studieren und zu verstehen – um auf diese Weise die Grenzen meines Könnens und Verstehens sowohl zu akzeptieren als auch auszuweiten –, und zum anderen der Zen-Weg, den ich aufgrund verschiedener Umstände für mich entdeckte. Dies begann mit einer Auseinandersetzung mit der indischen Religiosität, die ich auf meinen häufigen Reisen nach Indien erlebte, den ersten Erfahrungen mit Yoga und endete schließlich in drei wichtigen Begegnungen, die ich hier kurz andeuten möchte: zuerst die mit Douglas Harding, einem 2008 hochbetagt verstorbenen modernen, englischen »Mystiker«, der seinen »kopflosen Weg« als Wiederentdeckung des Offensichtlichen beschreibt (D. Harding 1986). In diesem Text beschreibt er seine »Erleuchtung«, als er im Himalaya seine »Kopflosigkeit« und damit das wahre Sehen entdeckte: *»Der beste Tag meines Lebens ... war, als ich merkte, dass ich keinen Kopf hatte ... Es war, als ob ich in diesem Augenblick neu geboren worden wäre, brandneu, ohne Verstand, bar jeder Erinnerung. Allein das Jetzt existierte, dieser gegenwärtige Augenblick und was klar in ihm gegeben war ... Sofort bemerkte ich, dass dieses Nichts, dieses Loch, wo ein Kopf hätte sein sollen, keine gewöhnliche Leere war, nicht ein bloßes Nichts. Im Gegenteil, es war ganz ausgefüllt. Es war eine unermessliche Leere, unermesslich angefüllt, ein Nichts, das Raum für alles fand – Raum für Gras, Bäume, schattige, entfernte Hügel und hoch über ihnen schneebedeckte Gipfel wie eine Reihe kantiger Wolken, die im blauen Himmel standen. Ich hatte einen Kopf verloren und eine Welt gewonnen.«* (D. Harding 1986, S. 17 – 18). Es war hier eine Form von absoluter Subjektivität, von unmittelbarem, einfachem Sehen angesprochen, auf das mystische Erfahrung immer wieder Bezug nimmt und das

im Kontrast zur alltäglichen, durch konzeptuelles Denken gefilterten Wahrnehmung steht.

Eine zweite Begegnung war die mit Ramesh Balsekar in Bombay, der wichtigste Schüler von Nisardagatta Maharaj, einem »erleuchteten« Beedi-Verkäufer aus Maharashtra. Er vermittelte in Gesprächen und Kursen interessierten spirituellen Suchern die wesentliche Lehre dieses ungewöhnlichen indischen Heiligen, was er auch »Experiencing the Teaching« nannte (R. Balsekar 1988). Es handelt sich hier um eine aus dem Hinduistischen kommende Advaita-Vedanta-Lehre, in dem der Suchende immer wieder die zentrale Frage: Wer bin ich? stellt. Dabei geht es um die Entdeckung, dass das »wahre Selbst« niemals konzeptuell zu fassen ist, sondern durch permanente Dekonstruktion – in den alten Schriften als »neti-neti«, nicht dies, nicht das, beschrieben in seiner »Leerheit« erfasst wird. Das Wichtigste dabei ist das »Ich bin«, eine nichtkonzeptuelle Erfahrung des Seins, der subjektiven Existenz, eine Art »no-state-state« (S. Wolinsky 2002, S. 20). Alles andere wird als Konzeptualisierung entlarvt, einschließlich des ganzen »spirituellen Spiels« mit Begriffen wie Erleuchtung, Befreiung, Guru und Meister, dem Weg etc. Wir werden später noch sehr viel genauer auf diese Gedanken eingehen. Die dritte wichtige Begegnung war die mit einem Zen-Text, der auf fast rätselhafte Weise eine tiefe Wirkung auf mich ausübte und dazu führte, dass ich erstmals mit der meditativen Praxis begann: S. Suzukis »Zen-Geist-Anfänger-Geist«. Auf Suzuki werden wir später noch ausführlicher zu sprechen kommen. Der Schlüsselbegriff war der »Anfänger-Geist«, der auf fast magische Weise eine fundamentale Wahrheit und Bedeutung zu formulieren schien. Aber erst die persönliche Begegnung mit Richard Baker Roshi, dem Dharma-Nachfolger von Shunryu Suzuki Roshi, führte dazu, dass ich mich intensiver der eigenen meditativen Praxis zuwandte. Leitend blieb dabei immer die Vorstellung, dass

es sich bei dem analytischen Weg und dem Zen-Weg um zwei unterschiedliche Zugänge zu einer Wirklichkeit des Menschen handelt, die beide aber auf dem universalen Streben nach Wahrheit, Freiheit, Wohlbefinden und Glück, Erkenntnis und Heilung beruhen.

Persönliche Wege zum Zen (Gerald Weischede)

Mein buddhistischer Weg begann 1979. Damals hatte ich meine eigene psychotherapeutische Praxis und arbeitete darüber hinaus noch als Stationsleiter in einem Landeskrankenhaus. Auf Empfehlung einer Freundin nahm ich an einem Zazen-Wochenende in der Stadt Essen teil. Vollkommen unvorbereitet saß ich damals auf meinem Sitzkissen und erlebte eine schreckliche Erfahrung nach der anderen, höllische Bilder wechselten ab mit fast unerträglichen Schmerzen. Im Wochenendangebot waren darüber hinaus noch Übungen aus der Eutonie. Eine dieser Übungen habe ich in besonders schmerzlicher Erinnerung: Wir sollten uns, auf dem teppichlosen Linoleumboden, mit unserer Wirbelsäule auf einen Bambusstab legen und uns in dieser Haltung komplett entspannen. Spätestens hier war mein Zen-buddhistischer Weg erst einmal beendet.

Diese ungute erste Erfahrung mit Meditation überzeugte mich, dass Psychotherapie wohl doch der einzige gangbare Weg zur inneren Befreiung sei. Diesen Standpunkt habe ich damals vehement vertreten, ganz zum Unwohlsein eines sehr guten Freundes und Arbeitskollegen. Er hatte sich der Vipassana-Meditation zugewandt. An langen Diskussionsabenden stritten wir darüber, ob es überhaupt einen Befreiungsweg gäbe und ob Meditation hierzu etwas beizutragen hätte. Völlig überzeugt davon, dass Psychotherapie der einzige Weg sei, sträubte ich mich lange Zeit, an einem Vipassana-Kurs teilzunehmen. Aber mein Freund ließ nicht locker. Er besuchte immer wieder Kurse, und die Veränderungen, die er für mich sichtbar

durchlief, lösten meine Widerstände auf, und ich besuchte einen Vipassana-Kurs in England. Es war der Durchbruch zur Meditation. Nach dem ersten 10-Tage-Schweige-Retreat wollte ich eigentlich nie wieder sprechen und einfach in Schweigen leben. Natürlich begann ich schnell wieder zu reden, aber dieser erste Kurs hinterließ eine tiefe Spur. Jetzt war ich wirklich geöffnet für das Meditationsabenteuer: Vipassana hatte mich für den Zen-Weg »gerettet«. Hier gibt es wenig formale Regeln: Wir konnten sitzen, wie es uns angenehm war, auch gegen einen Pfeiler oder eine Wand gelehnt, etwas, das völlig undenkbar in der Zen-Tradition ist.

Während dieser Kurse eröffnete sich mir ein neuer Zugang zu meinem Atem. Ich hatte als Kleinkind und als Jugendlicher Asthma. Es hat mich früh mit meinem Atem in Kontakt gebracht: der Atem als Quelle meines Lebens, aber auch seine Nähe zum Tod. Immer wieder hatte ich Angst, während der Asthmaanfälle nicht mehr einatmen zu können und zu sterben. Diese Erfahrungen haben mich sehr tief geprägt, denn der Atem steht im Zentrum meiner täglichen Achtsamkeit und speziell auch im Zentrum meiner Zen-Praxis. In diesen Vipassana-Kursen nun lernte ich den Atem als Konzentrationsgefährte kennen, aber auch als sanften Begleiter, um liebevoll mit meinen Schmerzen umzugehen. Und ich lernte, ihn nicht zu beeinflussen oder zu nutzen, sondern ihn einfach in Ruhe zu lassen. Ein liebevolles Hinwenden und Beobachten des Atems bis hin zum vertrauensvollen Nicht-Beachten.

Nach einer solchen Erfahrung blieb es natürlich nicht aus, dass ich Durst nach mehr hatte, und im Laufe der Zeit besuchte ich viele Vipassana-Kurse in England. Durch die Begegnung mit Stanislav und Christina Grof, bei denen ich 1982 im Esalen-Institut in Kalifornien eine längere Veranstaltung besuchte, hatte sich darüber hinaus meine psychotherapeutische Welt verändert und vergrößert. Der Beginn der Achtzigerjahre war die Zeit der transpersonalen

Psychologie, einem einflussreichen Teil der humanistischen Psychologie. 1983 besuchte ich die Zweite Transpersonale Konferenz in Davos/Schweiz. Das Programmangebot war überwältigend: von der Meditation bis hin zur trommelnden Männergruppe war vieles vertreten. Auf dieser Konferenz traf ich auch Richard Baker Roshi, damaliger Abt des San Francisco Zen Center. Das Kennenlernen dieses Mannes in Davos hat mein Leben verändert. Zwar kehrte ich erst einmal in meine gewohnte Arbeitsumgebung nach Köln zurück, aber schon im nächsten Frühjahr besuchte ich das San Francisco Zen Center für mehrere Monate. Ich nahm teil an dem gesamten klösterlichen Alltag und besuchte mein erstes Zen-Sesshin in Green Gulch, einem Ableger des Zen-Centers nördlich von San Francisco. Sieben Tage lang ein völlig durchstrukturierter Tagesablauf, in dessen Mittelpunkt das Zazen stand, das Sitzen in Versunkenheit. Natürlich wieder einmal keine einfache Zeit, aber dieses Mal hielt ich durch. Es war das erste formale Sesshin von vielen weiteren, die ich im Lauf der Zeit noch sitzen würde.

Nach der Rückkehr nach Deutschland wurde mir deutlich, dass ich mitten in einer existenziellen Krise steckte. Ich entschied mich, meinen Beruf als Therapeut aufzugeben, ein weiterer Schritt heraus aus den eingefahrenen Gleisen hinein in eine mehr ungewisse Zukunft. Ich gab also meine psychotherapeutische Praxis und mein kleines Seminarhaus auf und ging nach Todtmoos zu Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippius. Aber auch das sollte nur eine Übergangszeit sein. Die Existenzialpsychologische Bildungsstätte, kurz Rütte (ein Ortsteil von Todtmoos) genannt, war ein weiterer Schritt für mich in Richtung Zen. Karlfried Graf Dürckheim, mit seinem sowohl japanisch-buddhistischen als auch westlich-psychologischen Hintergrund, hat damals einen großen Einfluss auf mich ausgeübt. Er war die erste Person, die für mich westliche und östliche Weisheitslehren zusammengebracht hat. In dieser Todtmoos-Zeit reifte in

mir langsam der Plan, Richard Baker Roshi, mit dem ich weiterhin in Kontakt geblieben war, in Santa Fé/USA zu besuchen. Ich war bereit, den großen Schritt zu wagen, aus meiner gewohnten Kultur herauszutreten, zusammen mit meiner Frau Gisela.

Ich habe mich auf die Wanderschaft und die Suche gemacht und die »besten Jahre« meines Lebens in Klöstern und Zen-Orten verbracht: Ich habe die Vipassanā-Meditation kennengelernt und für mehrere Jahre geübt, ich habe die traditionelle Zen-Praxis in Japan kennengelernt und habe 10 Jahre in den Rocky Mountains gelebt, wo wir unserem Lehrer geholfen habe, einen Zen-Praxisplatz aufzubauen. In der Folge haben wir dann einen weiteren Praxis- und Studienplatz im Schwarzwald eröffnet.

Das Leben eines Praktizierenden ist, wie jedes andere Leben auch, eines ohne Anfang und ohne Ende. Eine unendliche Geschichte. Im Japanischen heißt Mönch Unsui, eine Wolken-Wasser-Person. In Bewegung sein, sich »treiben lassen«, aber auch eine Person, die sich jeder Situation entsprechend angemessen verhält, dabei ganz anwesend, entspannt und ganz aufmerksam, absichtslos und doch immer achtsam. Als ordiniert Priester lebe und bewege ich mich in einer Tradition, die auf mehr als 2500 Jahre Erfahrung zurückblicken kann. Das verpflichtet und es trägt mich. Das Weitertragen dieser Tradition ist etwas, das mich mit Freude und Hingabe erfüllt, wenn dies auch mit der einen oder anderen Schwierigkeit verbunden ist. Denn: Der größte Lehrmeister ist immer noch das Leben.

Neurose und Erleuchtung

Von Neurose und Erleuchtung im Titel zu sprechen, weist gleich zu Beginn auf die Kluft zwischen Sprache, Abstraktion und Begrifflichkeit auf der einen Seite und der lebendigen Wirklichkeit auf der anderen Seite hin: Denn selbstverständlich gibt es keine »Neurose« oder

»Erleuchtung«, sondern neurotische oder erleuchtete Menschen. Darüber hinaus ist auch der Begriff der Neurose äußerst vielschichtig und komplex. Im Grunde kann man mindestens drei Dimensionen unterscheiden: Neurose als Ausdruck eines universellen Konflikts, als klinisches Syndrom und als Unterscheidung zwischen allgemein menschlichem und psychischem Leiden. Berühmt ist Freuds Formulierung in diesem Zusammenhang von dem Ziel der Psychoanalyse, nämlich neurotisches Elend in alltägliches, gewöhnliches Unglück zu verwandeln (Freud 1895, S. 311 ff.)³.

Ob es überhaupt einen logischen Sinn macht, Neurose und Erleuchtung zu vergleichen, wird sich im Laufe der Behandlung des Themas sicher klarer zeigen. Der Begriff der Erleuchtung wird anhand der Ausführungen des modernen japanischen Zen-Meisters Gudo Wafu Nishijima in einem ersten Ansatz etwas verständlicher: Ausgehend von einem Vergleich zwischen buddhistischem und westlichem Denken bemerkt er, dass in der Geschichte des westlichen Denkens zwei vorherrschende und fruchtbare Denkströmungen zu finden seien, nämlich der idealistische und der materialistische Denkansatz. Der idealistische Denkansatz gehe davon aus, dass die Grundlage unserer Erkenntnis das Denken und nicht die sinnliche Wahrnehmung sei, während der materialistische Ansatz davon ausginge, dass unsere Wahrnehmung der Welt die Grundlage der Erkenntnis sei. Nach Nishijima gab es diese beiden Strömungen allerdings bereits im alten Indien, die der historische Buddha dann schließlich überwand. Als zentralen Punkt seiner Erleuchtung beschreibt der Autor, dass der Buddha genau in diesem Moment des Erwachens bemerkte, *»dass er weder in einer Welt der Gedanken noch in einer Welt der sinnlichen Wahrnehmung lebte, sondern in der Wirklichkeit des lebendigen Augenblicks ... Das Erwachen ist also eine existenzielle und menschliche*

Erfahrung, in der wir diese Wirklichkeit uneingeschränkt wahrnehmen und in ihr leben, und nicht am Denken oder an der äußeren Wahrnehmung haften bleiben.» (Nishijima 2001, S. 19/20)

Aber auch hier werden verschiedene Formen der Erleuchtung unterschieden: So wird im Zen-Buddhismus das Praktizieren der Zazen-Meditation selbst als Ausdruck der Buddha-Natur⁴ oder der Erleuchtung betrachtet – eine Form von »erstem Erwachen« gegenüber einer Form von »zweitem Erwachen«, das als plötzlicher Durchbruch zur Erkenntnis der Wirklichkeit in ihrer non-dualen Natur, wie es in vielen Zen-Beschreibungen niedergelegt ist, beschrieben werden kann (Nishijima 2001, S. 21). Der Sinologe F. Jullien kommt in seinem Buch »Der Weise hängt an keiner Idee«, in der er die Entwicklung der abendländischen Philosophie als einen Prozess des Verlustes der Weisheit beschreibt, ohne den Begriff der Erleuchtung aus: Wer keine festgelegte Idee hat, ohne festgelegte Position ist, wer realisiert, was ist, und für den »Weg« offen ist durch die Regulierung der Gegensätze und der Mitte, der ist weise in dem vom Buddhismus gemeinten Sinne der Erleuchtung, ohne dass allerdings eine begriffliche Fixierung versucht wird (Jullien 2001).

Als eine religiöse, quasi-religiöse oder spirituelle Praxis im Gegensatz zur therapeutischen Praxis der Psychoanalyse wird als Motiv für die Suche nach Erleuchtung oft eine primäre Sinnkrise angenommen, die sich auf die existenziellen Fragen des Lebens bezieht: Wo komme ich her? Wer bin ich? Wie existiere ich in der Welt? Wohin gehe ich? Was ist der Sinn meiner Existenz? Es ist interessant, dass die explizite Frage nach dem Sinn des Lebens sowohl von der Psychoanalyse als auch von manchen Weisheitstraditionen in vergleichbarer, kritischer Weise beantwortet wird. Freud schreibt in einem der berühmten Briefe an M. Bonaparte im Zusammenhang mit

einer Diskussion der »begrenzten Unsterblichkeit«, die man in der Erinnerung der Überlebenden höchstens erreichen kann:

»... Im Moment, da man nach Sinn und Wert des Lebens fragt, ist man krank, denn beides gibt es ja in objektiver Weise nicht; man hat nur eingestanden, dass man einen Verlust an unbefriedigter Libido hat, und irgendetwas anderes muss damit vorgefallen sein, eine Art Gärung, die zur Trauer und Depression führt. Großartig sind meine Aufklärungen gewiss nicht. Vielleicht weil ich zu pessimistisch bin. Mir geht ein ›advertisement‹ im Kopf herum, das ich für das kühnste und gelungenste Stück amerikanischer Reklame halte: ›Why live, if you can be buried for ten dollars.‹ ...« (Freud 1968, S. 452)

Das Gefühl der Sinnlosigkeit wird also als ein neurotisches Symptom verstanden, das mit dem durch die Psychoanalyse zu erreichenden Ziel der Liebes- und Arbeitsfähigkeit überwunden werden kann. Es ist sehr interessant, dass in den östlichen Weisheitstraditionen ganz ähnliche Formulierungen zu finden sind: In sehr vielen Zen-Geschichten und Kōans fragen die Schüler den Meister nach Sinn und Bedeutung des Lebens oder der buddhistischen Lehre, und der Meister antwortet mit einem Verweis auf die unmittelbare Wirklichkeit: Warum kam Bodhidharma aus dem Westen, ist z. B. eine solche berühmte Frage. Eine Antwort darauf lautet: Die Zypresse im Hof. Eine andere: Im Sonnenschein sieht man den Berg (U. Arp 1994, S. 3). In anderer Weise drückt dies F. Jullien in seinem schon erwähnten Buch aus:

»Von China aus betrachtet, vermag uns die Frage nach dem ›Sinn des Lebens‹, die sich uns aufzudrängen schien, nichts mehr zu sagen – sie spricht uns nicht mehr an. In den Augen der Weisheit verliert die Frage nach dem Sinn des Lebens ihren Sinn. Deshalb wird sich der Weise auf sie genauso wenig fixieren wie auf die Wahrheit (das ist das Ziel der Philosophie, R. Z.). Derjenige ist weise ..., der sich

die Fragen nach dem Sinn nicht mehr stellt (dem die Alternative ›Mysterium oder Absurdität‹ nichts mehr sagt; dem sie genauso wenig sagt wie die Alternative ›wahr oder falsch‹). Weise ist der, für den Welt und Leben selbstverständlich sind. Der sich damit begnügt zu sprechen (und der daher gar nicht mehr zu reden braucht): Die Dinge sind so. Nicht, ›so sei es‹, wie die Religion in ihrem Wunsch nach Einverständnis sagt; auch nicht, ›warum ist das so‹, wie die Philosophie in einem plötzlichen Erstaunen fragt. Weder Akzeptieren noch Infragestellen, sondern ›so ist es‹. Weise ist, wer zu realisieren vermag, dass (es) so ist.« (Jullien 2001, S. 110).

Aus dieser Sicht würde eher die Frage auftauchen, warum überhaupt jemand nach dem »Sinn des Lebens« zu fragen beginnt: Freuds Antwort ist kurz und apodiktisch, nämlich, weil der Mensch krank ist. Die Antwort des Buddhismus oder der Weisheitslehren ist, dass der Geist verdunkelt oder getäuscht ist, an einer Idee fixiert oder zu einem »festgewordenen Geist« geworden ist (Jullien 2001, S. 115). Es fällt uns allerdings schwer, dieses »Gefühl« zuzulassen. Immer wieder überlagern wir es mit Aktivitäten jeder Art. Dies ist eine Verdunkelung des Geistes, auf den ein Schatten fällt. Diesen Schatten könnten wir als grundlegende Täuschung bezeichnen, die die Wirklichkeit verschleiert. Die Auflösung dieser Täuschung kann dazu führen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist. Dies ist das zentrale Anliegen der buddhistisch-yogischen Praxis.

Zur Praxis von Zen und Psychoanalyse

Diese wenigen Vorbemerkungen machen deutlich, dass eine Fokussierung der im Titel erwähnten Thematik zwingend ist. Daher möchten wir im Folgenden einige Anmerkungen zur buddhistischen und psychoanalytischen Praxis machen und dabei vor allem auf einige Gemeinsamkeiten (und natürlich auch Unterschiede)

aufmerksam machen, die bei einer Betrachtung von außen kaum auffallen würden. Bei der Schilderung der buddhistischen Praxis werden wir uns auf den Zen-Buddhismus konzentrieren. Unsere zentrale Überlegung ist, dass ein Dialog zwischen Zen und Psychoanalyse, der auf echter Gegenseitigkeit beruht, für beide Betrachtungsweisen und ihre Praxis ausgesprochen fruchtbar sein kann, und zwar im Sinne einer Integration und Vervollständigung durch Aspekte, die sowohl im Zen als auch in der Psychoanalyse manchmal vernachlässigt werden: in der Psychoanalyse der Weisheitsaspekt, im Zen der Aspekt der individuellen, konflikthaften Identitätsentwicklung. Auch wollen wir den Versuch machen, die beiden unterschiedlichen Methoden aus der jeweils anderen Perspektive zu betrachten, eine Art interkontextuelle Untersuchung, wobei auch notwendigerweise jeweils kritische Gesichtspunkte zur Sprache kommen werden. Wir stimmen mit J. Rubin überein, der Folgendes geschrieben hat: »*My thesis is twofold. First, both psychoanalysis and spiritual quest have been impoverished by the lack of contact between them, and second, both could be enriched by a dialogue of reciprocity in which there is mutual respect and a willingness to learn from each other.*« (J. Rubin 2006, S. 134 – 135)

Zur Praxis des Zen

Bekanntlich ist der Zen-Buddhismus⁵ eine wesentliche Entwicklungslinie innerhalb der buddhistischen Religion⁶, die auf den historischen Buddha zurückgeht und sich durch eine eng verknüpfte Lehre und Praxis auszeichnet. Grundlegender Ausgangspunkt dabei ist die Unwissenheit des Menschen, die darin besteht, dass er die basalen Tatsachen seiner Existenz nicht erkennt und nicht

verwirklicht: die Vergänglichkeit, Veränderlichkeit und Unbeständigkeit allen Seins, die Leerheit aller Dinge und das daraus entstehende Leiden; mit Leerheit ist gemeint, dass fühlende und nicht fühlende Wesen und Dinge keine in sich abgeschlossene, feste, eigenständige substantielle Identität haben, »*dass alle Dinge, alle Gegenstände nur in Beziehung zu anderen Gegenständen existieren*« und daher vergänglich sind (Baker 2004, S. 37). Aufgrund dieser basalen Unwissenheit entsteht Täuschung. Was ist damit gemeint? Eine der grundlegenden Erfahrungen im Leben ist die, dass Leben Leiden ist. Dieses Leiden ist dadurch geprägt, dass wir die Welt in einem Prozess, der später ausführlicher beschrieben wird, zu »unserer Welt« machen. Unsere Wahrnehmungsstrukturen sind insofern illusionär, als eine Wahrnehmung der Welt, so wie sie wirklich ist, fast nicht möglich ist: So erscheint die Welt als fest und mit einem unveränderlichen Kern. In einem nächsten Schritt nun beginnen wir, an dieser Welt anzuhafte. Wir halten sie fest, da wir ihre andauernde Vergänglichkeit nicht realisieren. Auf dieser Basis entstehen konflikthafte Emotionen wie Zuneigung, Ablehnung, Gier und Hass. Hier spielt der Begriff der Leerheit sowohl in der buddhistischen Philosophie als auch in der direkten Meditationserfahrung eine zentrale Rolle. Wichtig sind hier die Begriffe Sunyatā (kein eigenes Selbst) und Pratītyasamutpāda (in Abhängigkeit geboren), auf die wir in einem separaten Kapitel genauer eingehen. Der Buddhismus weist durch seine konkrete Praxis einen Weg zur Überwindung dieser konflikthaften Emotionen, einen Weg, der zur Erleuchtung oder zum Erwachen führt, verstanden als einen Prozess der inneren Befreiung, der in der Überwindung dieser zentralen Illusionen besteht. Batchelor spricht vom Buddhismus als einer »Kultur des Erwachens« (Batchelor 1998). Diese konkrete Praxis führt potenziell zu einer fundamentalen Transformation des Menschen, die sich in

der Lebenspraxis mit den Elementen der Achtsamkeit, des Mitgefühls und der Weisheit manifestieren kann⁷.

Der Zen-Buddhismus ist als eine Weiterentwicklung dieser buddhistischen Tradition zu sehen, als eine kritische Antwort auf dogmatische Tendenzen innerhalb der buddhistischen Orthodoxie, die sich durch eine Fixierung auf die Schriften und Rituale entwickelt hatte.

Die buddhistische Ausgangsbasis ist also die, dass sich der Mensch »als ein Selbst in einem Geist in einem Körper in einer Welt erlebt« (Batchelor 1998), also mit anderen Worten eine auf Trennung und Differenzierung beruhende dualistische Welt- und Selbstsicht konstruiert, und sich dadurch isoliert, eingeschlossen, abgetrennt, blockiert und entfremdet fühlt. Diese Spaltung führt durch sinnliche und gedanklichbegriffliche Aktivitäten zu einem essenzialistischen Alltagsbewusstsein, in dem die Wahrnehmungen und das Denken mit der »lebendigen Wirklichkeit« fälschlicherweise gleichgesetzt werden. Diese Verkennung stellt die zentrale Unwissenheit dar und führt zu den bereits erwähnten konflikthaften Emotionen von Anhaften und Abneigung und ist damit die eine Quelle des menschlichen Leidens. Vor allem das Anhaften an ein »Ich« oder »Selbst«, ein unbewusster, habitueller und impulsiver Prozess, fördert die bestehende Spaltung der Persönlichkeit in Innen – Außen, Geist – Körper und Subjekt – Objekt. Batchelor formuliert prägnant: Das Festhalten an der eigenen Persönlichkeit, an dem Wunsch, ein Jemand zu sein, blockiert die Freiheit, ein Niemand (englisch: no-one) zu werden. Diese Kluft ist die eigentliche, existenzielle Quelle des Leidens, weil der Mensch nicht wirklich, unmittelbar, direkt im Leben, im jeweiligen, einzigartigen Lebensmoment steht, eins mit der lebendigen Wirklichkeit ist. Vielmehr existiert er durch seine gedanklichen Abstraktionen außerhalb dieser lebendigen Wirklichkeit

und bleibt dadurch immer unbefriedigt, geängstigt, auf der Suche, angetrieben und letztlich verzweifelt.

Der amerikanische Zen-Meister Richard Baker zitiert den Ausspruch des alten chinesischen Zen-Meisters Dongshan, der über eine alte Frau, die in den Spiegel schaut, Folgendes sagt:

»Klar sieht sie ihr Gesicht, es gibt keine andere Wirklichkeit. Aber es ist unvermeidlich, dass sie die Reflexion im Spiegel mit ihrem Kopf verwechselt.«

Diese im Zen-Buddhismus so häufig verwendete Spiegel-Metapher (siehe z. B. auch die berühmte Geschichte des 6. Zen-Patriarchen Hui-Neng, in Kapitel III, 3.3) mag als Erläuterung des eben Gesagten dienen: Der Spiegel ist als eine Metapher für den wahrnehmenden Geist anzusehen, der die Wirklichkeit reflektiert oder hervorbringt. Man objektiviert die Reflexionen und substantialisiert damit das Selbst und die Objekte, wodurch man einen fundamentalen Innen-Außen-Gegensatz schafft. Den Erkennenden aber – in der Spiegelmetapher das Silber – kann man nicht sehen, weil das Silber mit den Reflexionen identisch ist. Dies entspricht dem berühmten Satz aus dem Herz-Sutra: Form ist Leerheit und Leerheit ist Form (d. h. Silber ist Reflexion und Reflexion ist Silber). Der Sehende ist damit niemals objektivierbar. Betrachtet man sich selbst vor dem Spiegel, identifiziert man in der Regel das eigene Selbst mit den Reflexionen des Spiegels, schafft also ein objektiviertes Bild von sich selbst; man ist in einer zentrifugalen Bewegung mit den Formen identifiziert. Bei einer zentripetalen Betrachtung »erkennt« man nur die Offenheit, Weite, Unbegrenztheit der Bewusstheit und damit die Nicht-Zweiheit von Erkanntem und Erkennendem, von Reflexion und Silber, von Subjekt und Objekt. Der Zen-Weg besteht im Grunde darin, diese Einheit, diese Ungetrenntheit und Ungeteiltheit, diese Nicht-Zweiheit zu realisieren. Nicht: ICH erkenne MICH in MEINEM Spiegelbild, sondern SEHEN wäre Ausdruck dieser lebendigen Wirklichkeit, weil

die Kluft zwischen innen/außen, Subjekt/Objekt, Erkennendem/Erkanntem überwunden ist. Im Prinzip handelt es sich also um eine non-duale Erfahrung der Wirklichkeit, wie sie sich in Wahrnehmung, Denken und Handeln manifestiert (Loy 1998)⁸. Für eine ausführliche Darstellung verweisen wir vor allem auf T. Izutsu (1991).

Welchen Weg schlägt nun Zen vor, um diese leidvolle Kluft zu überwinden, um zu einer non-dualen, befreienden Erfahrung der lebendigen Wirklichkeit zu gelangen? Der Weg besteht in der Realisierung eines unkorrigierten Geistes- oder Bewusstseinszustandes, der **vor** allem begrifflichen und konzeptuellen Denken existiert⁹. Man könnte auch sagen, dass dieses Bewusstsein nicht dualistisch ist und alles in sich einschließt. Ein berühmtes chinesisches Gedicht beginnt mit der Zeile: Der höchste Weg zum Erwachen ist nicht schwierig, nur ohne Wahl. (Gemeint ist damit, dass jegliche Unterscheidung zu vermeiden ist!) Eine andere Beschreibung von Dōgen, dem berühmten japanischen Zen-Meister der Sōtō-Richtung, lautet folgendermaßen:

»Den Buddhaweg zu studieren bedeutet sich selbst zu studieren. Sich selbst zu studieren bedeutet, das Selbst zu vergessen. Das Selbst zu vergessen bedeutet durch die Myriaden Dinge verwirklicht zu werden. Verwirklicht durch die Myriaden Dinge, fallen unser Körper und unser Geist sowie die Körper und Geiste der anderen ab. Es verbleibt keine Spur von Verwirklichung, und diese Nicht-Spur setzt sich unendlich fort.« (Dōgen 1985, S. 69 – 70; Übersetzung G. W.)

Die zentrale Praxis im Zen, um diesen unkorrigierten Bewusstseinszustand zu realisieren, besteht in der Meditation, die Zazen genannt wird: Es handelt sich dabei um eine Praxis des Stillsitzens, bei der es um das reine Gewahrsein dessen geht, was von Moment zu Moment geschieht, um ein Gewahrsein also, das alles, was ist, mit

einschließt. Weiterhin gehört in manchen Richtungen des Zen die Kōan-Praxis zum Übungsweg, bei dem der Praktizierende in eine grundlegende paradoxe Situation geführt wird, die er unvermeidlich mit dem begrifflich-konzeptuellen Denken zu lösen versucht, bis er nach vielen gescheiterten Versuchen dieses aufgeben kann und plötzlich die »Lösung« in nicht diskursiver Weise begreift oder ausdrücken kann. Es scheint uns wichtig zu betonen, dass es sich beim Zazen nicht um einen mystischen Versenkungszustand handelt, sondern um die Entwicklung einer rezeptiven, nicht reaktiven, absichtslosen Haltung des Gewahrseins, die vor allem Wachheit und Offenheit ausdrückt: in der »lebendigen Wirklichkeit« ungetrennt zu sein und nicht nur oder vor allem über sie nachzudenken. Izutsu spricht von einer Art Über-Bewusstsein (Izutsu 1991). Zazen sammelt den Geist in der eigenen Präsenz und erlaubt es, die eigenen seelisch-geistigen Prozesse zu beobachten. Dazu ist eine körperliche Haltung erforderlich, in der die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem eine zentrale Rolle spielt. Allerdings erweist es sich als ausgesprochen schwierig, den eigenen Atem kontinuierlich zu beobachten. Warum ist dies so schwierig?

»Der tiefere Grund ist, dass wir, um funktionieren zu können, von Moment zu Moment eine Kontinuität der Welt und des Selbst aufbauen müssen. Und diese Kontinuität von Selbst und Welt wird in erster Linie durch das Denken aufgebaut.« (Baker 2004, S. 39)

Die große Veränderung, die durch die Zazen-Praxis bewirkt wird, ist eine Verlagerung von der Kontinuität im Denken zu einer Kontinuität in Körper und Atem.

»Wenn die Aufmerksamkeit auf unseren Atem nicht mehr ins Denken zurückkippt, haben wir zwei Dinge vollbracht. Wir haben unser Gefühl für Kontinuität im Atem, im Körper und in den Phänomenen aufgebaut – und in der unmittelbaren Gegenwart.« (Baker 2004, S. 39)

Ganz besonders zu betonen ist auch, dass im Zen kein Unterschied zwischen konkreter meditativer Praxis und alltäglichem Leben gemacht wird: Die Entwicklung oder das Zulassen dieses achtsamen und beobachtenden Gewahrseins gilt für jeden, unmittelbaren Lebensmoment, für das Halten eines Vortrags ebenso wie für das Zähneputzen am Morgen.

Wir möchten noch einmal die oben erwähnte Praxis ansprechen, die in manchen Richtungen des Zen eine besondere Rolle spielt, nämlich die Arbeit mit den sogenannten Kōans. Hier ein Beispiel für ein Kōan, das für den praktizierenden Psychoanalytiker besonders eindrücklich ist. Es handelt sich um einen kurzen Dialog, der vielleicht in ähnlicher Form vor mehr als 1000 Jahren in China geführt, im Zen tradiert und als Aufgabe für viele Praktizierende verwendet wird:

Der junge Wandermönch Fayan ist mit zwei anderen Mönchen auf der Wanderschaft durch China, von Kloster zu Kloster auf der Suche nach einem erleuchteten Meister. Eines Nachts erreichen sie das Kloster des bekannten Zen-Abtes Dizang, der zufällig am Tor des Klosters steht. Zwischen Dizang und Fayan entwickelt sich folgender, kurzer Dialog:

»Dizang fragte Fayan: Wohin gehst du?

Fayan sagte: Auf Pilgerfahrt.

Dizang sagte: Was ist der Zweck der Pilgerfahrt?

Fayan sagte: Ich weiß es nicht.

Dizang sagte: Nicht zu wissen ist am nächsten.«

(BOS 1990, S. 86, Übersetzung: G. W.)

Diesem Dialog kann man sich natürlich auch mit dem verstandesmäßigen Denken nähern und das Gespräch verstehen als Fragen nach dem Lebensweg, dem Zweck des Daseins, Fragen nach der Identität und der Antwort, dass diese Fragen mit dem abstrakten Denken nicht

wirklich erfassbar sind. Aber um wirklich zu verstehen, zu begreifen, dass »Nicht-Wissen« am nächsten ist, muss gleichsam jede konkrete Lebenssituation, jeder unmittelbare Moment der lebendigen Wirklichkeit genau zu diesem Kōan werden. Um hier noch einmal auf die Spiegel-Metapher zurückzukommen, würde »Nicht-Wissen« bedeuten: Das wahre Selbst, den »Seher« oder den Erkennenden (das Silber in der Spiegelmetapher) kann man in einem diskursiven Sinne nicht erkennen, kann man nicht »wissen«, nicht objektivieren, weil er mit den Reflexionen identisch ist; jedes Nachdenken über diesen Sachverhalt entfernt einen unvermeidlich von der unmittelbaren Erfahrung. Wir können diese Erfahrung nur direkt leben oder direkt sein: es ist eine direkte oder unmittelbare Seinserfahrung.

Eine besonders eindrückliche Darstellung des modernen Zen-Buddhismus hat der japanische Zen-Meister Shunryu Suzuki, der »kleine Suzuki«, wie er sich manchmal selber scherzhaft nannte, gegeben. Er hat die letzten Jahre seines Lebens in den 60er-Jahren in San Francisco verbracht und einen großen Einfluss auf die Entwicklung des Zen-Buddhismus in Amerika gehabt. Er war ein moderner, lebender Buddha, der durch seine Authentizität die Schüler, die ihn erleben konnten, aber auch spätere Generationen, tief berührt hat. Er nannte die Erfahrung, die wir bisher zu schildern versuchten, die Entwicklung des »Anfänger-Geistes«; hier ein Zitat aus dem berühmten Text: Zen-Geist/Anfänger-Geist:

»In Japan haben wir den Ausdruck shoshin, was Anfängers Geisteshaltung bedeutet. Ziel der Praxis (gemeint ist die Zen-Praxis) ist immer, uns den Anfänger-Geist zu erhalten ... Für Schüler des Zen ist es die wichtigste Aufgabe, dass sie nicht dualistisch sind (damit ist das begriffliche Denken gemeint, das immer dualistisch ist). Unser »ursprünglicher Geist« enthält alles in sich. Er ist immer reich und sich selbst genügend ... Des Anfängers-