

Zen und/oder Psychotherapie?
Einführung und Einübung in buddhistische Psychologie, Leitung Alexander Poraj
Intensiv-Workshop am Benediktushof (D), Juni 2024



«Du musst den Mut haben, zu leben»

Innerhalb des Buddhismus gibt es widersprüchliche Definitionen der Psyche und des Ich, die dem Zen teilweise entgegenstehen. Auch in den Religionen, der Philosophie und Psychologie unterscheiden sich die Auffassungen. Im anfangs Juni vom Zen-Meister Alexander Poraj geleiteten Workshop zur buddhistischen und westlichen Psychologie wurden entsprechende Grundannahmen thematisiert, die, wenn sie ungeklärt bleiben, zu einem Durcheinander bei den spirituellen und therapeutischen Angeboten führen. Oft ist auch den Lehrenden nicht klar, dass die grundsätzlichen Fragen nicht gestellt wurden. Sie bewusst zu machen, führt zu Redlichkeit in der Lehre, meint Alexander Poraj. Der folgende Bericht konzentriert sich auf diejenigen Aspekte des Kurses, welche das Zen betreffen.

Ausgangspunkt der Ausführungen ist die Untersuchung unterschiedlicher Definitionen der Psyche und darin des Ich in den verschiedenen Religionen, Philosophien und Therapien. Diesbezügliche Grundannahmen prägen die spirituellen Übungen und therapeutischen Hilfestellungen sowie ihre Ziele. Für die Klärung der Ich-Auffassung im Zen zieht Alexander Poraj die ältesten Sutren (Reden Buddhas), die Schriften des indischen Gelehrten Nagarjuna (2. Jh.) sowie Texte des chinesischen Chan (Zen) heran.

Buddha durchlief bei seiner Suche verschiedene brahmanische Schulen und war frustriert, da er sein Leiden am Leben trotz hoher Begabung und intensiver Übung nicht beenden konnte. Die brahmanische Läuterung von Atman (Psyche), um schliesslich in Brahman einzugehen und Eins zu werden mit dem Göttlichen, das Atman eigentlich immer schon ist, hielt er nicht für befreiend. Er setzte sich enttäuscht zum Sterben hin. Nach acht Tagen erwachte er. Was sah er?

«Was ich gesehen habe: Wenn dies, dann jenes». Dies, so Poraj, ist die zentrale Erkenntnis Buddhas. Wenn gewisse Bedingungen da sind, gibt es gleichzeitig Phänomene (Formen). Ein so gedachter Bezug wird konditional genannt: bedingtes Entstehen in gegenseitiger Abhängigkeit, im Gegensatz zu einem kausalen, ungleichzeitigen Bezug (Ursache und Wirkung). Shakyamunis Erwachen bestand in der Einsicht, dass es alles nur als Wechselbeziehung gibt, nichts an sich, aus sich selbst

heraus existierend, unabhängig, substantiell, von Dauer oder begrenzt. Alles ist in diesem Augenblick frisch und einmalig. Das Gefühl, jemand (ein statisches Ich) zu sein, ist täuschend: «Es gibt weder ein ‚Ich‘ noch ein ‚meins‘ noch ein ‚für mich‘. Wer stirbt und wer wird wiedergeboren?“, fragt Buddha. Es gibt auch kein (wahres) Selbst oder einen ewigen Urgrund, in das sich das endliche Ich retten könnte oder aus dem die Formen entstehen.

Der buddhistische Denker Nagarjuna hat diese Auffassung Buddhas zugespitzt und damit den Grundstein zum «Mittleren Weg» gelegt: Allen Erscheinungen ist die Leerheit gemeinsam – «Leere ist Form, Form ist Leere», wie es im Herzsutra heisst, das auf ihn zurückgeht. Wenn die Einsicht geschieht, dass alle Daseinselemente leer sind, hört das Leiden auf. Auf extreme Ansichten wird verzichtet. Es ist Avalokiteshvara, der Bodhisattva des Mitgefühls, dem diese Einsicht aufgeht – Nagarjuna stellt sie über das Mitgefühl. Leiden wird aufgelöst nicht durch ein Machen oder Üben, sondern durch das Erkennen des bedingten Entstehens. Da alles als Wechselbeziehung existiert, ist auch das Erkennen der Bedingtheit (das Erwachen) bedingt – es gibt kein Erwachen, keinen Weg, heisst es im Herzsutra. Das chinesische Chan ist die gelebte Konsequenz aus dem Herzsutra, bei der es darum geht, alle Massstäbe und Identifikationen als solche zu sehen. «Mitten im Denken nicht denken», nannte es der sechste chinesische Zen-Patriarch Huineng. Im Zen ist Sitzen (Zazen) damit keine Methode, sondern eine Haltung.

Mit der Verbreitung des Buddhismus entwickelten sich widersprüchliche Auffassungen. So propagiert der Theravada (heute hauptsächlich in Südostasien beheimatet) einen langen Weg der Transformation. Das im 19. Jh. entstandene Vipassana (Achtsamkeitsmeditation) geht auf solche Ideen zurück. Es sind Übungen, welche, so Poraj, zu einer Art Veredelung des Ich führen, jedoch nicht die Frage stellen, wer es ist, der besser wird. Im Theravada wird von einem reinen Bewusstsein oder Gewahrsein gesprochen, das gibt es im Zen nicht. So sind alle Meditations-Angebote, die Selbstoptimierung oder überhaupt ein Ziel versprechen, anders orientiert als das Zen, da ihnen eine andere Ich-Auffassung zugrunde liegt.

Das Erwachen aus der Illusion eines festen Ich oder Selbst ist der Anfang, nicht das Ende. Es braucht Mut, genau hinzuschauen, da im Nichtstun viele Ängste auftauchen und wir erst allmählich zu sehen beginnen, dass wir die Wirklichkeit in die Art unseres Denkens pressen, ohne etwas über sie zu wissen. Das Wachsein ist, da nichts Festes, immer neu zu vollziehen. «Du musst den Mut haben, zu leben!», sagt Alexander Poraj. Wir stehen ja aber schon mitten drin, und da die Wirklichkeit ungemein komplex ist, können wir nicht wirklich wissen, was bei einer Handlung oder Entscheidung herauskommt. Genau darum sind Zweifel ein Hindernis, sie kreieren das Ich, das uns daran hindert, einverstanden zu sein mit der Wirklichkeit.

Da die Bilder, die wir uns von der Wirklichkeit und damit von uns selber machen, einen grossen Einfluss haben auf das spirituelle Lehren und das Therapieren, sollten wir uns vorgängig bewusst machen, was wir mit dem Ich oder Selbst meinen. Glaubensvorstellungen bzw. Religionen basieren auf einer oft unbewussten Grundannahme (z. B. Ursünde im Christentum oder Reinkarnation / Atman im Hinduismus), welche die Begleitung Suchender beeinflusst. Wir sind dazu aufgefordert, immer wieder Fragen zu stellen und unsere Konzepte und Weltanschauungen zu prüfen. Im Zen verzichtet man bewusst auf Modelle aufgrund der Komplexität der Wirklichkeit.

Nach Ausführungen über die unterschiedliche Ichauffassung im Christentum, der Philosophie René Descartes, der Psychologie Sigmund Freuds und Carl G. Jungs beleuchtet Alexander den Umgang des Zen mit schwierigen Gefühlen wie Angst und Panik. Statt die Angst zu verkleinern wie in Therapien wird die Präsenz vergrössert. Angst ist ein Gespenst aus der Vergangenheit und hat daher nicht so viel Macht wie die Gegenwart. Der Raum, den ich darstelle, wird durch die Übung der Präsenz vergrössert. Die Angst kann geschluckt werden vom grösseren Raum. Präsenz wird damit erlebt als eine Art Mut.

Einsicht (Erwachen) ist selbst nicht fassbar, wir verstehen es nicht. Und es hängt auch nicht vom Inhalt des Traums ab, den wir träumen. Vielmehr wird der Traum als solcher erkannt. «Im Zen wachst du inmitten eines riesigen Wunders auf», fasst Alexander Poraj zusammen.