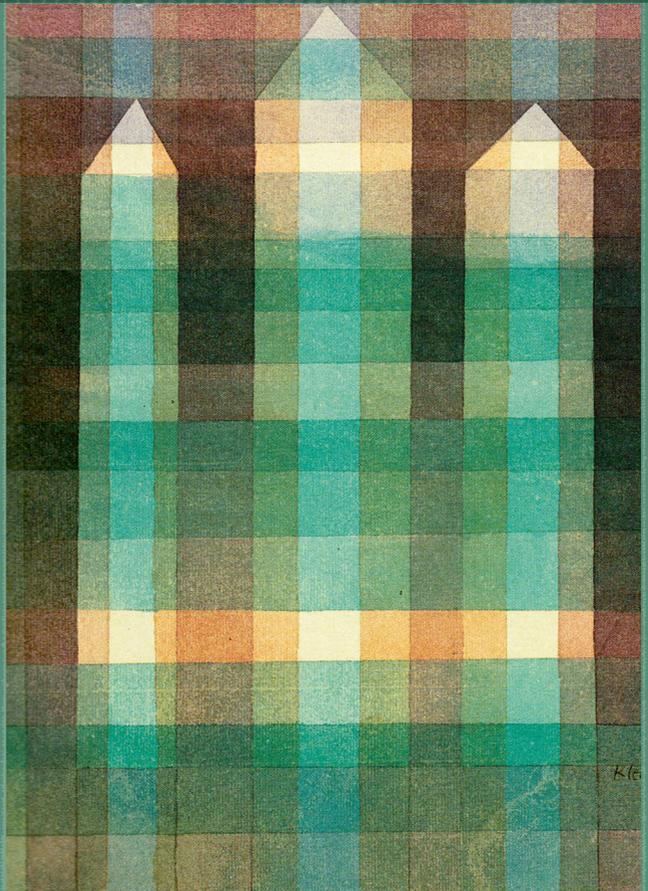


Ralf Zwiebel, Gerald Weischede

Daseinsanalyse, Psychoanalyse und Buddhismus im Gespräch

Reflexionen über Anfang und Ende



Psychosozial-Verlag

Ralf Zwiebel, Gerald Weischede
Daseinsanalyse, Psychoanalyse und Buddhismus im Gespräch

Forum Psychosozial

Ralf Zwiebel, Gerald Weischede

Daseinsanalyse, Psychoanalyse und Buddhismus im Gespräch

Reflexionen über Anfang und Ende

Mit einem Geleitwort von Alice Holzhey-Kunz

Psychosozial-Verlag

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.

Originalausgabe

© 2023 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG, Gießen

info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form

(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)

ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert

oder unter Verwendung elektronischer Systeme

verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Paul Klee, *Drei Türme*, 1914

Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

ISBN 978-3-8379-3274-4 (Print)

ISBN 978-3-8379-6138-6 (E-Book-PDF)

Inhalt

Geleitwort	7
<i>Alice Holzhey-Kunz</i>	
Vorwort	13
<i>A. Vorbereitendes</i>	
Einführung	17
Eine kurze Bemerkung zum Buddhismus	21
Eine kurze Bemerkung zur Psychoanalyse	31
Zentrale Begriffe der Daseinsanalyse	39
<i>B. Unser Dialog</i>	
Eine Bemerkung vorab	53
Anfang und Ende	55
Vor-ontologischer Einschluss	85
Über Leiblichkeit	123
Angst und Wunsch	133

Das Unbewusste und die Träume	153
Überlegungen zum seelischen Leiden	173
Therapeutische Konsequenzen	189
Übers Zuhören	201
<i>C. Weitere Vertiefungen</i>	
Die Grundzüge der Daseinsanalyse	215
Über Existenzphilosophie	235
Über emotionale Wahrheit	245
Die Ontologie des Unbewussten	261
Vom Zuhören mit einem existenzphilosophischen Ohr	267
Der meditierende Psychoanalytiker: Buddha, Freud und die Frage nach dem Selbst	287
Der Stachel im Fleisch	307
Funktion und Sinn des Träumens aus psychoanalytischer Sicht	319
Angekommen im »Atemkörper«	337
Über das Herz-Sutra	343
Die Wissenschaft des Bewusstseins	347
Das Spektrum des Bewusstseins und Kundalini-Erfahrung	
Literatur	357

Geleitwort

Alice Holzhey-Kunz

Manche Leser dieses Buches mögen es vermutlich schätzen, dass die Autorin jenes Buches, dessen Lektüre den konkreten Anstoß für das hier vorliegende gemeinsame Arbeitsjournal des Psychoanalytikers Ralf Zwiebel und des Zen-Meisters Gerald Weischede bildet, sich am Anfang ebenfalls kurz zu Wort meldet. Denn wie können die Leser, die wohl zum größeren Teil meinem Namen noch gar nie begegnet sind, wissen, ob diese Dame überhaupt noch lebt, und wenn ja, wie weit sie in das Projekt eingeweiht war oder gar daran teilhatte. Das Angebot, ebenfalls ein kurzes Vorwort zu schreiben, das sowohl von den Autoren wie vom Verlag kam, habe ich deshalb gerne angenommen. Umso rätselhafter war mir allerdings, dass mir zunächst gar nichts einfallen wollte, als ich mich ans Schreiben setzte. Immerhin fiel mir auf, dass ich mich, statt mit mir geduldig zu sein, immer schnell wieder dem Manuskript »Anfang und Ende« zuwandte, um weiter darin zu lesen. Das könnte man gewiss auch so verstehen, dass ich damit der Last, selbst Gedanken produzieren zu müssen, entfliehen wollte, ist es doch viel leichter, sich bei Gedanken anderer aufzuhalten. Doch diese Deutung scheint mir deshalb zweifelhaft, weil mir immer deutlicher wurde, dass das vorliegende Manuskript eine große Anziehung auf mich ausübte, sodass es mir schwerfiel, mich jeweils wieder vom Text zu lösen. Diese Anziehungskraft hatte, wie mir scheint, nur zu einem geringen Teil narzisstische Motive. Denn auch wenn regelmäßig zur Einstimmung in das folgende Kapitel meines Buches die dort behandelte Thematik kurz zusammengefasst wird, dient diese Zusammenfassung vor allem der Vor-Information der Leser, damit diese das darauffolgende Gespräch darüber besser verstehen können. Das Gewicht liegt also ganz auf den Gedanken und Erfahrungen der beiden Gesprächspartner – und das zu Recht. Ich bin zuversichtlich, dass es Ihnen, liebe Leser, ähnlich ergeht wie mir: dass auch Sie von der Art, dem Verlauf und dem Inhalt dieses Gesprächs in den Bann

gezogen werden, und dass es auch für Sie zu einer besonderen Erfahrung wird, an diesem Gespräch zwischen Ralf Zwiebel und Gerald Weischede so direkt teilhaben zu können.

Was also ist es, dass dieses hier abgedruckte Gespräch so faszinierend macht? Wichtig scheint mir, dass es sich nicht um ein Gespräch zwischen »Gleichen«, sondern zwischen »Anderen« handelt. Gesucht wird nicht die Übereinstimmung mit dem Ziel, sich gegenseitig zu bestätigen. Wenn sich ein Konsens einstellt, dann immer *um der Sache willen*, denn im Fokus steht immer, ob bei einem daseinsanalytischen Thema Psychoanalyse und Buddhismus eher konvergieren oder eher nicht. Dafür nehmen sich die beiden Gesprächspartner viel Zeit; es scheint für beide lohnend zu sein, einem reiflichen Hin und Her von Rede und Gegenrede, von Vorschlägen und Einwänden Raum zu geben. Beide sind auch bereit, geduldig und zugleich sehr aufmerksam aufeinander zu hören. Aber das ist noch nicht alles: Es wird dem Leser zunehmend deutlich, dass das einander Zuhören bei den beiden eine je andere Note hat, weil die Erwartungen an das, was der andere sagt, bei beiden unterschiedlich sind.

Ralf Zwiebel, der Psychoanalytiker, nimmt wie selbstverständlich meist die Rolle des Zweifelnden ein, der noch nicht zufrieden ist mit dem bisherigen Resultat des Gesprächs und dadurch das Gespräch auch weitertreibt. Bei ihm dominiert eine unstillbare Neugierde, die von der Hoffnung geleitet ist, für sich neue Einsichten zu gewinnen, welche sich zu den psychoanalytischen, die ihm vertraut sind, hinzugesellen könnten und so seinen Denk- und Erfahrungshorizont zu erweitern vermögen. Das scheint zumindest für *Gerald Weischede, den Zen-Meister*, anders zu sein, weshalb er eher den ruhenden Pol in diesem Gespräch einnimmt. Er ist zwar durchaus offen für mein Konzept einer von existenzphilosophischen Einsichten geleiteten Psychoanalyse, aber es ist verständlicherweise nicht das, was ihn selbst zentral betrifft.

Ralf Zwiebel's Fragen kreisen *inhaltlich* immer wieder um zweierlei, was nun nachträglich auch ein neues Licht auf sein bereits jahrzehntealtes Interesse am Zen-Buddhismus wirft. Zum einen glaubt Ralf Zwiebel entdeckt zu haben, dass Daseinsanalyse und Buddhismus sich näherstehen als Psychoanalyse und Buddhismus, weil der Buddhismus »*einen existenzphilosophischen Kern*« habe. Zum anderen vermutet er, dass die Daseinsanalyse dem psychoanalytischen Denkansatz exakt das voraus habe, was er unbewusst an der Psychoanalyse immer schon vermisst und darum bisher beim Zen-Buddhismus zu finden gehofft habe. Diese Entdeckung hat für Ralf Zwiebel selbst deutlich spürbar eine *existenzielle* Bedeutung.

Gerald Weischede nimmt als Zen-Meister an diesem weitgehend von Ralfs Fragen bestimmten Gespräch zwar teil, aber ohne daraus für ihn selbst, für seine Identität als Zen-Meister viel zu erwarten, das sein Selbstverständnis erschüttern oder aber bestätigen könnte. Das hat wohl mit Gerald Weischedes nicht hinterfragbaren *Beheimatetsein* in dieser Lehre und Praxis zu tun. Aus dieser für ihn fraglosen Beheimatung kann Gerald mit einer großen Freiheit über das Anliegen des Zen-Buddhismus sprechen, ohne je in die Defensive zu geraten, was mir schnell einmal passieren kann, wenn jemand meinen existenzial-ontologischen Denkansatz attackiert. Weil ich jetzt besser zu verstehen glaube, worin die Freiheit von Gerald Weischede beruht, bin ich jetzt auch in der Lage, meine eigene Tendenz, bei einem Angriff auf mein Denken sogleich defensiv zu reagieren, nicht mehr nur als Schwäche anzusehen. Als Psychoanalytiker wie auch als Daseinsanalytiker steht man unweigerlich auf dem Boden der Aufklärung, und dieser Boden ist bekanntlich abgründig, weil er zum Weiterfragen verpflichtet. Es kann also für mich gar nicht darum gehen, jene Beheimatung anzustreben, die Gerald Weischede hat, wohl aber darum, die eigene Angreifbarkeit noch besser zu akzeptieren.

Ist durch die Schilderung meines eigenen Eindrucks von den beiden Gesprächspartnern das Faszinierende ihres Gesprächs verständlicher geworden? Ich glaube nicht. Es bleibt für mich ein Anlass des Staunens, weil es mir rätselhaft ist, warum zwischen diesen beiden Männern ein, wie mir scheint, einzigartiges Gespräch möglich ist. Mein Staunen darüber hat wohl auch viel damit zu tun, dass ich zumindest bis jetzt nicht zu jenen Menschen gehöre, die von direkten Gesprächen allzu viel erwarten. Ich habe seit jeher lieber »im stillen Kämmerlein« ein Gespräch mit *Texten* als mit lebendig mir gegenüberstehenden Personen geführt.

Könnte es sein, dass sich solche Gespräche auch dem glücklichen Zufall verdanken, der sich eben einstellt oder nicht einstellt? Hatte ich vielleicht nicht das Glück, zufällig auch einem solchen Menschen zu begegnen, der in mir die Hoffnung geweckt hätte, dank intensiven gemeinsamen Gesprächen in meinem eigenen Denken weiterzukommen? Es fällt mir der Begriff der »Passung« ein. Es muss einem ja ein Mensch begegnen, mit dem sich jene »Passung« einstellt, die man nicht herstellen kann, sondern die irgendwie gegeben sein muss. Kein Zweifel, dass es sie zwischen Ralf Zwiebel und Gerald Weischede gibt. Zu meiner Vermutung, dass es eine »Passung« für ein gelingendes Gespräch braucht und dass es ein purer »Glücksfall« ist, wenn diese zwischen zwei Menschen besteht, passt nun auch, dass Gerald Weischede und

Ralf Zwiebel bereits ein Vierteljahrhundert lang miteinander im Gespräch geblieben sind, und daraus schon 2009, dann wieder 2015 und 2017 eine gemeinsame Publikation entstanden ist. Darin manifestiert sich eine Ausdauer, die in der beidseitigen Bereitschaft bestehen muss, dranzubleiben, wie immer auch zurzeit das Gespräch gerade »läuft«. Denn ich kann mir kaum vorstellen, dass es in diesem bereits über Jahrzehnte dauernden Gespräch nicht Phasen gegeben hat, in denen Missverständnisse oder gar gegenseitiges Unverständnis das Gespräch belastet haben. Normalerweise führen solche Durststrecken zu Ermüdungssymptomen und damit auch zum Wunsch, das Gespräch zu beenden. Dass das hier nicht passiert ist, und dass auch das hier abgedruckte neue Gespräch noch so lebendig wirkt, dass man selbst auch als Leser dranbleiben möchte, lasse ich hier als ein wunderbares Faktum stehen, das wie alles Gute und Schöne keiner Erklärung bedarf.

Nun wäre es aber doch unehrlich, wenn ich nicht auch davon berichten würde, wie überrascht, völlig erstaunt und zugleich aber auch beglückt ich mich fühlte, als ich von Ralf Zwiebel, den ich bisher nur über seine Artikel in der *Psyche* kannte, ein Paket erhielt, in dem sich das Buch *Buddha und Freud. Präsenz und Einsicht* befand zusammen mit der Nachricht, dass Gerald Weischede und er seit einiger Zeit ihre Gespräche auf der Basis der Lektüre meines Buches *Daseinsanalyse – Der existenzphilosophische Blick auf seelisches Leiden und seine Therapie* führen würden. Wie von selbst kam mir beim Lesen dieser Nachricht eine Erinnerung hoch – die Erinnerung an jene persönliche Bemerkung eines namhaften und auch philosophisch versierten Psychoanalytikers, nachdem er nicht zum ersten Mal einem Vortrag von mir zugehört hatte: »Jedes Mal, wenn ich dir zuhöre, kriege ich den »ontologischen Schnupfen««. Dass ich diese Bemerkung jetzt relativieren kann, verdankt sich wieder einem Zufall – dem Zufall nämlich, dass der besagte Psychoanalytiker und Ralf Zwiebel sich sehr gut kennen und auch gegenseitig sehr schätzen.

Offengeblieben ist bis jetzt noch, wie ich das Verhältnis zwischen Daseinsanalyse, Buddhismus und Psychoanalyse einschätze. Es zeigt sich schon darin, dass ich am meisten über den Buddhismus gelernt habe. Dies deshalb, weil ich die Überzeugung von Ralf Zwiebel, dass der Buddhismus einen »existenzphilosophischen Kern« habe, nicht teile. Die Unterschiede im Menschen- und Weltbild der beiden Denkrichtungen sind zu groß, was auch damit zusammenhängt, dass sie zwei sehr verschiedenen Kulturen und auch Zeitaltern zugehören. Nur in einem einzigen Punkt glaube ich eine Übereinstimmung von Existenzphilosophie und Buddhismus zu erkennen.

Auch der Buddhismus ist davon überzeugt, dass wir Menschen grundlegende Erfahrungen machen, die *vorsprachlicher Natur* sind und sich auch auf keine Weise *versprachlichen lassen*. Darin liegt ein gemeinsamer Einwand von Daseinsanalyse und Buddhismus gegenüber der Psychoanalyse, die, gerade weil sie in der Dimension der konkret-ontischen Entwicklung des Seelenlebens von Individuen verbleibt und eine ontologische Erfahrungsdimension gar nicht in Betracht zieht, davon ausgeht, dass im Prinzip alles Seelische ins sprachliche Verstehen hereinholbar sei, die Sprache also den universellen Horizont aller menschlichen Erfahrungen bilde. Doch damit endet auch schon die Gemeinsamkeit. Sobald man Buddhismus und Existenzphilosophie daraufhin befragt, welcher Natur denn diese sprachunabhängigen Erfahrungen sind, öffnet sich bereits eine unüberbrückbare Kluft: Es ist die Kluft zwischen einer *reinen und auch selbstlosen Wahrnehmung im Jetzt auf dem Sitzkissen* einerseits und einer *rein emotionalen Erfahrung, die aber immer ein emotionales Selbstverhältnis bleibt*, andererseits. Auch *was* die reine Wahrnehmung (hier: die reine Angst als Grundemotion) dort dem Einzelnen vermittelt, ist grundsätzlich anderer Art.

Gerade weil Gerald Weischede von ganz anderen und darum für mich auch neuen Auffassungen und praktischen Erfahrungen berichtet, habe ich dank der Lektüre dieses Arbeitsjournals viel Neues hinzugelernt und habe auch Vorurteile gegenüber dem Buddhismus korrigieren können. Nicht zuletzt weiß ich jetzt, dass das, was inzwischen die Spatzen von den Dächern pfeifen, nämlich ein neues Lebensideal, das als »*Leben im Hier und Jetzt*« bezeichnet wird, sowie eine dazugehörige neue Geisteshaltung, die sogenannte »*Achtsamkeit*«, fast nur die Worte aus dem Buddhismus entliehen hat, faktisch aber eine weitgehend auf die Nöte und Bedürfnisse der Postmoderne zugeschnittene und darum sehr zeitgemäße Ideologie darstellt, welche dem heutigen Menschen verspricht, auf einfache Art und Weise fähig zu werden, in einer allzu komplex gewordenen Welt ein leichtes, unkompliziertes Leben führen zu können. Diese Differenzierung zu machen scheint mir enorm wichtig und mag auch anderen Lesern dieses Gesprächs helfen, die eigentliche buddhistische Praxis und auch ihr eigentliches Ziel nicht mit dem heute so modischen Lebensideal zu verwechseln, das sich lediglich mit buddhistischen Grundbegriffen schmückt.

Was die Daseinsanalyse (in meinem Sinne) mit der heutigen Freud'schen Psychoanalyse teilt (oder jedenfalls zu teilen glaubt) und was ihr Eigenes ist, das über die Psychoanalyse hinausführt im Sinne einer ontologischen Ergänzung, wird im vorliegenden Gespräch durch Ralf Zwiebel klar

herausgearbeitet. Das tut er auch mit persönlichem Engagement, glaubt er doch im Nachhinein zu erkennen, dass ihn der Buddhismus eben wegen seines »existenzphilosophischen Kerns« schon früh angezogen habe, weil er diese existenzielle Dimension in der Psychoanalyse unbewusst vermisst habe. Dies so klar zu deklarieren, zeugt auch von seiner inneren Unabhängigkeit angesichts der bekannten Tatsache, dass die Psychoanalyse zwar in ihrem eigenen Rahmen durchaus auch kritische Debatten und Weiterentwicklungen begrüßt, aber nur solange diese von innen und nicht von außerhalb angestoßen werden.

Es ist also nicht verwunderlich, dass zwischen Ralf und mir inzwischen ein reger Gedankenaustausch per Mail, seltener am Telefon und noch seltener bei einem persönlichen Treffen stattfindet, der uns beiden ein Bedürfnis geworden ist. Dass Ralf nicht nur über die existenzielle Dimension spricht, die seiner Meinung nach in der Psychoanalyse zu kurz kommt, sondern dass er als Psychoanalytiker das auch an konkreten Beispielen vorzeigt – das ist für mich die allergrößte Überraschung. So zeigt er an einem Beispiel aus der psychoanalytischen Praxis, dass eine Stunde dann zu einem Enactment führen kann, wenn der Analytiker die ontologische Dimension unberücksichtigt lässt, und an einem anderen Beispiel zeigt er, was gewonnen wird, wenn man den Anfang (des Lebens) nicht nur als den konkret-individuellen Anfang dieses Patienten versteht, der für manche traumatisch ist, sondern auch als den Anfang des Lebens in seiner nackten Faktizität: Dass es mit mir überhaupt angefangen hat, und zwar unter nicht selbst gewählten Bedingungen. Hierzu sei auch auf Ralfs interessante, spezifisch psychoanalytische Frage hingewiesen, ob es auch eine Flucht vor dem Ontischen ins Ontologische gebe (ob also sein Interesse an Buddhismus und Daseinsanalyse auch Ausdruck seiner eigenen Neurose sein könnte).

Zum Schluss möchte ich die Leser gerne auch auf Teil »C. Weitere Vertiefungen« hinweisen, und zwar vor allem auf die Vorträge, die auf die Zusammenfassungen folgen (also im Manuskript ab S. 267 mit dem Vortrag »Vom Zuhören mit einem existenzphilosophischen Ohr« beginnen). In diesen Aufsätzen wird der je unverwechselbar eigene und zugleich eigenständige Denkstil der beiden Autoren nochmals deutlich – und bei Ralf Zwiebel erstaunt mich auch hier wieder seine nie erlahmende Neugierde, dank der ich nun auch auf neuere *Literatur* zur Angst aufmerksam wurde, und beide Autoren machen mir bewusst, dass es sich für mich lohnt, öfter über den existenzphilosophischen Tellerrand hinauszublicken und mich auf andere Perspektiven auf die Angst und auf das Leiden einzulassen.

Vorwort

Seit etwa 20 Jahren führen wir, die Autoren, einen gemeinsamen Dialog, in dem wir uns über die Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Buddhismus und Psychoanalyse austauschen und darüber auch in mehreren Publikationen berichtet haben (Weischede & Zwiebel, 2009; Zwiebel & Weischede, 2015, 2017). Zur psychologischen Perspektive der Psychoanalyse und der spirituell-religiösen Perspektive des Buddhismus kommt nun in dem hier vorgelegten »Arbeitsjournal« eine philosophische Perspektive hinzu, die von der Daseinsanalyse vertreten wird. Wir haben die Beziehung von Psychoanalyse und Buddhismus aus verschiedenen Perspektiven immer wieder intensiv untersucht: Wir hatten dabei das Bild zweier konzentrischer Kreise vor Augen, die sich zu einem kleineren Teil überschneiden und auf diese Weise eine gemeinsame Schnittmenge ergeben, deren größere Teile aber weitgehend unabhängig voneinander existieren. Diese Unterschiede beziehen sich auf die ganz andere Methodik – eben die Meditation und das analytische Gespräch –, das damit verbundene differente Welt- und Menschenbild und ein sehr verschiedenes Vokabular im Sinne der verwendeten Begriffe.

Die starke Fokussierung des psychoanalytischen Modells auf die unbewusste, konflikthafte Wirklichkeit als psychische Realität des Einzelnen, die sich biografisch als Kindheits- und Persönlichkeitsentwicklung verstehen lässt, unterschätzt tendenziell eher die existenzielle Dimension der menschlichen Grundsituation und ihre Folgen. Diese Dimension ist Ausdruck der »Conditio humana«, also der Grundbedingungen des menschlichen Daseins, denen alle Menschen unterliegen: Endlichkeit, Leiblichkeit, Zeitlichkeit, Schuldhaftigkeit, Sorge ums Dasein, Egozentrität etc. Die buddhistische Praxis bevorzugt dagegen ein Modell, in dem die Nicht-Bewegung, die Nicht-Aktivität und die Stille im Vordergrund stehen. Darüber hinaus geht es um einen Zugang zur Welt, der schwerpunktmäßig

nicht so sehr auf dem Denken und dem Verstehen basiert, sondern auf einem unvermittelten Wahrnehmen, das »Räume« öffnet, die dem Ontologischen, so wie es in der Daseinsanalyse beschrieben wird, sehr nahe ist.

In der modernen Daseinsanalyse, wie sie die Zürcher Daseinsanalytikerin Alice Holzhey-Kunz versteht und in der die Freud'sche Psychoanalyse mit der Existenzphilosophie von Kierkegaard, Heidegger und Sartre dialogisch in Austausch tritt, spricht man vom ontologisch-ontischen Grundkonflikt. Das Ontologische steht für die Daseinsbedingungen, denen wir alle als Menschen unterworfen sind (hier »sitzen wir alle in einem Boot«) – also vor allem die Endlichkeit, Ungewissheit, Unverfügbarkeit und letztlich Grundlosigkeit oder Abgründigkeit des Daseins; das Ontische steht für die spezifische, hoch-individualisierte Ausgestaltung dieser existenziellen Grundbedingungen, wie sie sich in der Spezifität der eigenen Biografie darstellt (hier hat jeder seine einzigartige, unverwechselbare Lebensgeschichte und Identität).

Die vorliegende Arbeit kann von unseren Lesern¹ als eine »Erweiterung« des therapeutischen Ansatzes der Psychoanalyse verstanden werden, aber auch als eine Erweiterung des buddhistischen Menschenbildes, das aus therapeutischer Sicht »biografische Lücken« aufweist. In Bezug auf die großen menschlichen Fragen zur Existenz, dem Leben und Sterben, der Freude und des Leidens werden im Fortlauf der Arbeit erstaunliche Ähnlichkeiten und sogar Übereinstimmungen zwischen »westlichen« und »östlichen« Ansätzen deutlich. An dieser Entwicklung wollen wir nun unsere Leser teilhaben lassen.

¹ Hinweis: In dieser Arbeit wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

A. Vorbereitendes

Einführung

Die beiden Autoren Gerald Weischede und Ralf Zwiebel kennen sich seit fast 30 Jahren. Wir trafen uns das erste Mal 1994 im Crestone Mountain Zen Center in Colorado, das von dem Zen-Meister Richard Baker Roshi geleitet wird. Gerald hatte das Zentrum mit seiner Frau Gisela mit aufgebaut, Ralf kam zu Besuch aus Deutschland, um mehr über den Zen-Buddhismus zu erfahren. In den folgenden Jahren trafen wir uns sporadisch im Johanneshof im Schwarzwald – ebenfalls ein Zen-Zentrum der deutschen Gruppe um Richard Baker Roshi –, unsere Zusammenarbeit intensivierte sich aber erst, als Gerald in Göttingen sein eigenes zen-buddhistisches Zentrum aufbaute und die räumliche Nähe es gestattete, dass wir uns regelmäßig treffen konnten. So führen wir seit etwa 20 Jahren unseren gemeinsamen Dialog, in dem wir uns über die Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Buddhismus und Psychoanalyse austauschen.

Vor über zwei Jahren – kurz vor der Corona-Pandemie – stieß Ralf auf ein Buch der Züricher Daseinsanalytikerin Alice Holzhey-Kunz mit dem Titel *Daseinsanalyse*, das ihn sehr faszinierte (Holzhey-Kunz, 2014). Er hatte bis dahin diese Richtung der Psychotherapie, die auf Ludwig Binswanger und Medard Boss zurückgeht und sich der Philosophie von Martin Heidegger verbunden fühlt, wenig beachtet. Auch wenn in diesem Text der Buddhismus überhaupt nicht vorkommt, sondern einen eindrücklichen Versuch darstellt, die Psychoanalyse von Freud und die frühe Philosophie von Heidegger »zusammenzudenken«, schien das daseinsanalytische Denken eine bestimmte »Schnittmenge« mit dem buddhistischen Denken zu haben. So begannen wir das Buch gemeinsam zu lesen, die einzelnen Kapitel genauer zu studieren, uns über die unterschiedlichen Thematiken auszutauschen und über viele Wochen und Monate in Online-Gesprächen während der Pandemie einen intensiven Dialog über buddhistische, psychoanalytische und daseinsanalytische Fragestellungen

zu führen. Diesen Dialog haben wir dann in kondensierten Protokollen festzuhalten versucht. Der folgende Text, den wir ausdrücklich als ein »Arbeitsjournal« verstehen, stellt einen Ausschnitt aus diesen intensiven Gesprächen dar. Wir haben die für uns wichtigsten Thematiken dargestellt und den Gang unserer Diskussion festzuhalten versucht.

Der Leser mag sich fragen, welchem Antrieb wir folgen, um über so viele Jahre dieses Arbeitsprojekt zu verfolgen. Im Grunde verbindet uns die Überzeugung, dass sich Buddhismus und Psychoanalyse gegenseitig »brauchen«, eine Überzeugung, die keineswegs weit verbreitet ist, aber immerhin auch von anderen Autoren vertreten wird (etwa Magid, 2008). Die Überlegung dabei ist die Folgende: Es gibt grundlegend verschiedene Zugänge zur Wirklichkeit der Welt und des Selbst, die sich in einer komplexen Vielstimmigkeit mit unterschiedlichen Gewichtungen und Ausschnitten manifestieren. Wir verwendeten dafür die häufig gebrauchte Metapher der Brille: Jeder Mensch schaut mit einer eigenen »Brille« auf sich und die Welt, was zu Fokussierungen und Ausblendungen, Schärfen und Unschärfen, Vordergrund und Hintergrund führt. Dies bewirkt, dass jede einzelne Perspektive unvermeidliche Lücken hervorbringt, die dem jeweiligen Blickwinkel und der Betrachtung inhärent sind. Sich auf diese damit verbundene Vielstimmigkeit einzulassen und sie zu erforschen, bedeutet vor allem, auf diese unvermeidlichen Lücken aufmerksam zu werden und sie gleichzeitig anzuerkennen und damit auch potenziell zu verringern: Das Mosaik der Welt- und Selbstsicht wird dadurch viel bunter und differenzierter.

Ein echter Dialog setzt wohl voraus, dass jeder der Partner seine eigene Position möglichst deutlich klärt, die Position des anderen erst einmal wohlwollend zur Kenntnis nimmt und man gleichzeitig eine Toleranz für die eigenen und fremden Lücken entwickelt. Ein Stichwort wäre hier »Frustrationstoleranz für das Nicht-Wissen«. Das erwähnte »Brauchen« – etwa im Vergleich von Buddhismus und Psychoanalyse – führt dann im günstigen Fall zu einer größeren Durchsichtigkeit der jeweils betrachteten Perspektive (siehe dazu im Einzelnen den Text über den »meditierenden Psychoanalytiker«, S. 287). Zur psychologischen Perspektive der Psychoanalyse und der spirituell-religiösen Perspektive des Buddhismus kommt nun in dem hier vorgelegten »Arbeitsjournal« eine philosophische Perspektive hinzu, die von der Daseinsanalyse vertreten wird. Das größte Problem eines solchen vielstimmigen Dialogs besteht vor allem darin, sich mit einem neuen Vokabular vertraut zu machen. Es ist mit dem Erlernen einer

fremden Sprache vergleichbar, was bekanntlich vor allem im Alter immer schwieriger wird. Es ist durchaus mühselig, die vertrauten eigenen »Vokabeln« (in Form von Begriffen und Modellen) mit neuen »Vokabeln« nicht nur zu vergleichen, sondern sie auch verstehend aufzunehmen, um mit ihnen in der neuen Sprache denken und sprechen zu können. Es handelt sich letztlich um den Versuch, dieser Vielstimmigkeit im Sinne der Multidimensionalität und der mit unterschiedlichen Vokabularen verbundenen Übersetzungsprobleme neue Erkenntnisse abzugewinnen, um auf diese Weise das Welt- und Selbstbild zu erweitern. Nur der Leser kann letztlich entscheiden, ob dies gelungen ist.

Das »Arbeitsjournal« beginnt mit einigen zusammenfassenden Überlegungen zum buddhistischen und psychoanalytischen Denken. Danach folgt eine kurze, verdichtete Darstellung der Daseinsanalyse nach dem Text von Holzhey-Kunz. Es schließen sich einzelne Kapitel an, in denen Thematiken besprochen werden, die auch für die Beziehung von Buddhismus und Psychoanalyse von Relevanz sind. Beispiele sind »Anfang und Ende«, »Leiblichkeit« oder »Angst und Wunsch«. Es sind die Gebiete, die uns am intensivsten beschäftigt haben. In einem weiteren Abschnitt folgen Vertiefungen zu besonderen Thematiken – etwa eine kurze Schilderung der Existenzphilosophie (nach Odo Marquard), die Problematik der Emotionalität aus daseinsanalytischer Sicht (nach einem weiteren Text von Holzhey-Kunz) oder eine Vertiefung der Fragen nach *dem* Unbewussten (ebenfalls nach einem Text von Holzhey-Kunz). Diese Texte stellen Ergänzungen dar, die vom Leser auch für sich gelesen werden können. Es folgen einige Vorträge als weitere Vertiefungen, die im Laufe der letzten beiden Jahre im Rahmen dieser Auseinandersetzung entstanden sind. Da wir das vorliegende Werk als »Arbeitsjournal« angelegt haben, gehen wir davon aus, dass man dieses Buch nicht von Anfang bis Ende lesen muss, sondern dass man auch einzelne Kapitel gezielt herausgreifen kann. Als »Arbeitsjournal« verstehen wir den Text als eine Sammlung von Gesprächen, Gedanken, Assoziationen, persönlichen Erinnerungen und Leseerfahrungen, die zwar alle um die genannte Thematik kreisen, aber sich nicht zu einem eindeutigen »roten Faden« verdichten lassen – wir legen also im Grunde auch eine Materialsammlung vor, die den Leser zu einer weitergehenden Vertiefung ermutigen soll.

Eine kurze Bemerkung zum Buddhismus

Der Buddhismus stellt, anders als die übrigen großen Weltreligionen, die eigene menschliche Erfahrung in das Zentrum von Erkenntnis und Handeln und nicht den Glauben. Ein weiterer grundlegender Unterschied ist die Auffassung, dass es aus buddhistischer Sicht dem Menschen möglich ist, zu erwachen. Dieses Erwachen weist von seinem Ansatz her weit über das hinaus, was in der Regel von einem menschlichen Leben erwartet wird: Zufriedenheit und vielleicht auch (etwas) Glück. Dieser große »Wurf« beschreibt die menschliche Fähigkeit, genau in diesen Augenblick hinein zu erwachen: Es ist möglich, die Welt genau jetzt so wahrzunehmen, wie sie ist. Es ist dem Menschen also möglich, ganz im Einklang mit der Wirklichkeit zu sein – und das nicht irgendwann in der Zukunft, sondern jetzt, in diesem Moment. Ein solches Erwachen ist über ein ausschließliches Verstehen der Welt, also durch die Vermittlung des Bewusstseins, nicht möglich; es verweist vielmehr darauf, die Mitwelt ganz direkt zu erleben.

Um dies verwirklichen zu können, wird ein Praxis-Weg aufgezeigt, der über das hinausweist, was normalerweise unter dem menschlichen Geist verstanden wird: ein Potenzial des Geistes, das nicht durch das Bewusstsein begrenzt ist. Dies steht ganz im Gegensatz zur zeitgenössischen Auffassung, das dem Bewusstsein einen ganz zentralen Stellenwert, vielleicht sogar *den* zentralen Stellenwert im menschlichen Geist, zuweist. Dabei werden die Fähigkeiten und Möglichkeiten des Bewusstseins in keiner Weise negiert oder infrage gestellt. Vielmehr wird das Bewusstsein nicht zum wichtigsten Kriterium menschlicher Aktivitäten gemacht. Es wird davon ausgegangen, dass der Zugang zur Welt, der nicht über Sprache und Bewusstsein vermittelt ist, ein viel direkterer ist und in der buddhistischen Praxis als Gewahrsein beschrieben wird.

Schon hier wird deutlich, dass menschliche Wahrnehmung immer aus Wahrnehmungsprozessen besteht, die vom ersten Kontakt bis hin zum Be-

wusstsein immer schwerpunktmäßig durch Sprache vermittelt werden. Bewusstsein ist immer an Sprache gebunden, als ein Zeichensystem oder ein System von Symbolen, mit der die Wirklichkeit verstanden werden kann. Diese symbolvermittelte Realität verhindert, so die buddhistische Annahme, einen direkten Zugang zur Wirklichkeit. Daher ist es nicht verwunderlich, dass dieser Wahrnehmungsprozess selbst in das Zentrum der buddhistischen Aktivitäten gestellt wird; beschrieben werden könnte dies als eine Phänomenologie der menschlichen Wahrnehmung. Die zentrale Fragestellung lautet also: Ist eine Wahrnehmung ohne Vermittlung möglich und wie würde sich die Welt aus einer solchen Perspektive zeigen? Konkret geht es also um eine Wahrnehmung vor der Sprache und vor dem Bewusstsein. Die Grundlage hierfür ist der jetzige Augenblick. Diese Frage nach dem jetzigen Augenblick ist nicht leicht zu beantworten; ein erster Zugang hierzu wäre die Aussage: Das menschliche Leben findet immer nur in diesem jetzigen Moment statt.

»Wer könnte ganz und gar durchschauen, dass (das Leben) nur aus gegenwärtigen Augenblicken besteht ...?« (Dōgen, 2001–2008, S. 63). Genau auf diesen jetzigen Moment verweist die buddhistische Praxis immerzu (Weischede, 2022).

Wenn in diesem Kontext von einem Praxis-Weg gesprochen wird, so beginnt dieser aus Sicht der buddhistischen Tradition immer auf dem Meditationskissen: ein bewegungsloses, stilles Sitzen auf einem Kissen oder einem niedrigen Bänkchen. Dieses Stillwerden steht ganz im Gegensatz zur fast andauernden Aktivität des Menschen, immer absichtsvoll und zielgerichtet unterwegs zu sein. Hier geht es aber nicht nur um das bewegungslose, körperliche Stillwerden, sondern auch darum, einen stillen – oder besser: einen schweigenden Geist zu entwickeln. Was nun ist mit einem schweigenden Geist gemeint? Es ist dies ein Geist, der ganz wach wahrnimmt, was gerade passiert, aber keinerlei Reaktionen zeigt. Die in der Regel bei einer Wahrnehmung einsetzenden Reaktionen, die oft nach bekannten Mustern ablaufen, werden nicht (mehr) unterstützt. Oder anders formuliert: Der Meditierende identifiziert sich nicht mit diesen Mustern. Zurück bleibt die sogenannte »reine Wahrnehmung«, die rein aufnehmend ist, nicht kommentiert, nichts hinzufügt und auch nichts wegnimmt. Auf der Grundlage einer solchen Fähigkeit wird das Wahrgenommene in seinem Sosein ganz deutlich und klar. Diese Soheit ermöglicht es dem Menschen dann, die Welt in diesem Augenblick so wahrzunehmen, wie sie ist. Ein Erwachen in diesen jetzigen Moment wird möglich. Es bleibt zu betonen, dass Vergangenheit und Zukunft dennoch eingeschlossen sind. Dies wird später noch deutlicher werden.

Wer war dieser Buddha, der Begründer einer Weltreligion? Buddha bedeutet übersetzt »Der Erwachte«. Er wurde um das Jahr 563 vor unserer Zeitrechnung im heutigen Nepal geboren. Sein Name lautete Siddhārtha Gautama und er wird oft auch Shākyamuni Buddha genannt, »der schweigende Weise aus dem Geschlecht der Shākya« (Lexikon der östlichen Weisheitslehren, S. 52). Nach langer Zeit des Lebens als Asket, in dem er tiefe und grundlegend verändernde Erfahrungen gemacht hatte, begann er aus diesen Erfahrungen heraus seine sehr lange Lehrtätigkeit. Mitten hinein in eine etablierte hinduistische, stark verwurzelte Tradition, entwickelte er einen (religiösen) Ansatz, der kein Glaubenssystem zur Grundlage hat, sondern auf direkter und unvermittelter Erfahrung beruht. Ein solcher Ansatz hat, wie oben schon angedeutet, das bewegungslose Sitzen zur Grundlage.

Ausgangspunkt für den von ihm beschriebenen Weg war allerdings eine Erfahrung, die jeder Mensch immer wieder macht: Das menschliche Leben ist durchzogen von Leiden – eine scheinbar nicht zu vermeidende Erfahrung. Seine herausfordernde These lautete nun allerdings: Ein Leben ohne Leiden ist möglich. Diese These ist die Grundlage für die sogenannten »vier edlen Wahrheiten«, die sowohl den Stand der menschlichen Situation kurz und bündig beschreiben als auch einen Weg, das Leiden aufzuheben. Es ist wichtig zu betonen, dass der Buddha hinsichtlich des Aufhebens des Leidens einige klare Vorannahmen getroffen hat. Grundsätzlich hat er unterschieden zwischen einem Leiden, das aufhebbar ist, und einem Leiden, das nicht aufhebbar ist. Zum letzteren gehören die Geburt, die Möglichkeit von Krankheiten, das Älterwerden und der Tod als unvermeidliche Quellen menschlichen Leidens. Dies kann letztendlich nur akzeptiert und liebevoll angenommen werden. Das aufhebbare Leiden könnte als eines bezeichnet werden, das »selbstverschuldet« ist. Ein Leiden, an dem der Mensch immerzu mitwirkt und auf das er durch sein Mitwirken auch verändernden Einfluss nehmen kann.

Die »vier edlen Wahrheiten« in ihrer traditionellen Form lauten (Nyānatiloka, 1999, S. 186f.):

- (I) »Was aber, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Leiden? Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden, Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung sind Leiden; das Nichterlangen dessen, was man begehrt, ist Leiden; kurz gesagt: die 5 mit Anhaften verbundenen Gruppen des Daseins (5 Skandhas) sind Leiden.«

- (II) »Was aber, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Leidensentstehung? Es ist jenes Wiederdasein erzeugende, von Lust und Gier begleitete, bald hier, bald dort sich ergötzende Begehren, nämlich das sinnliche Begehren, das Daseinsbegehren, das Selbstvernichtungsbegehren.«
- (III) »Was aber, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Leidenserlöschung? Es ist eben dieses Begehrens restloses Erlöschen, Aufgeben, Loslassen, Befreiung und Lösung davon.«
- (IV) »Was aber, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von dem zur Leidenserlösung führenden edlen Pfade? Es ist jener edle Achtfache Pfad, nämlich: 1. Rechte Erkenntnis, 2. Rechte Gesinnung, 3. Rechte Rede, 4. Rechte Tat, 5. Rechter Lebenserwerb, 6. Rechte Anstrengung, 7. Rechte Achtsamkeit, 8. Rechte Sammlung.«

Die erste dieser »Wahrheiten« listet menschliche Grunderfahrungen des Leidens auf. Wie will der Mensch mit diesem seinem Leiden umgehen? Die »zweite Wahrheit« benennt die Ursache dieses Leidens: das Begehren und das daraus entstehende Anhaften; das Greifen und das Festhalten, eine jedem Menschen sehr bekannte Aktion und Reaktion. Die »dritte Wahrheit« konstatiert, dass es durch ein restloses Aufgeben des Begehrens möglich wird, das Leiden zu beenden. Mit anderen Worten könnte man auch sagen: Wann ist nach dem Greifen der richtige Moment gekommen wieder loszulassen? Sich mit dem menschlichen Begehren tiefgründig zu befassen ist kein einfacher Prozess und bedarf einer klaren Entscheidung, sich auf einen solchen, im Grunde lebenslangen Weg einzulassen. Mit der »vierten Wahrheit« wird ein Weg formuliert, der zur Leidensbeendigung führen kann: der »achtfache Pfad«. Welche Wege und Praktiken machen es möglich, das Leiden aufzuheben?

Mit der Vorstellung dieser »vier edlen Wahrheiten« hat der Buddha eine Praxis und einen Weg aufgezeigt, der es im Prinzip jedem Menschen möglich macht, ein Leben ohne selbstverschuldetes Leiden zu leben. Dies ist aus der Sicht des Buddhismus ein tiefer, dem Menschen innewohnender Wunsch, der gegen viele Widerstände und mit viel Geduld verwirklicht werden kann. Meister Dōgen, ein sehr bekannter japanischer Lehrer des Zen-Buddhismus, der von 1200 bis 1253 lebte, hat auf die Frage, was denn das stille Sitzen, auch Zazen genannt, eigentlich bedeutet, die folgende berühmte Antwort gegeben:

»Den Buddha-Weg ergründen heißt sich selbst ergründen.
Sich selbst ergründen heißt sich selbst vergessen.
Sich selbst vergessen heißt eins mit den zehntausend Dingen sein.
Eins mit den zehntausend Dingen sein heißt Körper und Geist von uns selbst und Körper und Geist der Welt von uns fallen zu lassen.
Die Spuren des Erwachens ruhen im Verborgenen, und die im Verborgenen ruhenden Spuren des Erwachens entfalten sich über einen langen Zeitraum« (Dōgen, 2001–2008, Bd. 1, S. 58).

Aus der Sicht von Dōgen bedarf es also in einem ersten Schritt eines gründlichen Studiums unseres Ich-Selbst. Ein solches Selbststudium sollte man sich aber nicht so vorstellen, wie es z. B. die Psychoanalyse vorschlägt und praktiziert. Vielmehr wird aus der Sicht einer Praxis immer mit der Frage begonnen: Was finde ich vor? Hier werden drei Ebenen angesprochen, die traditionell als Gier, Hass und Verblendung beschrieben werden: Der Mensch greift immer zu – nach Nahrung, nach Leben, nach Anerkennung, nach Macht, nach Geld, nach Lust, nach Dingen etc. Dieses menschliche Greifen ist in der Regel an ein grundlegendes Lust-Unlust-Gefühl gekoppelt, in dem einem möglichen Lustgewinn einer Unlust der Vorzug gegeben wird. Wenn dieses Greifen nicht mit einem entsprechenden Loslassen gekoppelt ist, kann aus diesem Greifen eine unkontrollierte Begierde werden, verbunden mit einer möglichen starken Anhaftung. Diese Gier entwickelt so eine eigene, verhängnisvolle, leidvolle Dynamik. Das Anhaften und die sich entwickelnde Gier beruhen auf einer grundlegenden Täuschung des Bewusstseins, die darin besteht, dass den Objekten der Welt und dem eigenen Selbst Dauerhaftigkeit zugeschrieben wird. Negiert wird ihre grundlegende Vergänglichkeit, traditionell beschrieben als die Leerheit aller Dinge. Diese Leerheit, ein weiterer zentraler Begriff in der buddhistischen Tradition, beschreibt zum einen die Tatsache, dass alles immer in Veränderung und im Wandel ist, zum anderen ist mit Leerheit gemeint, dass kein Phänomen aus sich selbst heraus entstehen und bestehen kann. Alles entsteht immerzu in gegenseitiger Beziehungsabhängigkeit.

Die zweite Ebene eines Studiums des Ich-Selbst betrifft die Gefühle. Der Mensch, als ein Reaktionswesen, erlebt in jedem Kontakt zwei Gefühlsqualitäten: Etwas ist angenehm oder etwas ist unangenehm (ein Weder-noch ist natürlich auch eine mögliche Reaktion). Beide Qualitäten sind von grundlegender menschlicher Natur, sie begleiten den Menschen immerzu und verweisen auf das fundamentale Prinzip von Lust und Unlust. In der

Regel versucht der Mensch, das angenehme Gefühl zu halten, vielleicht sogar zu verlängern, das unangenehme dagegen so kurz wie möglich zu halten. Aus der Sicht eines Praktizierenden ist es von großer Bedeutung, dieses grundlegende Prinzip zu verstehen. Denn oft, wenn sich die erste Reaktion dann zu einem Affekt oder einer Emotion entwickelt, kann dies eine Eigendynamik entwickeln, die häufig nur noch schwer zu kontrollieren ist. Gerade in Bezug auf Wut und Hass, kann es zum Problem werden. Ziel einer buddhistischen Praxis ist es, diesen Reaktionsprozess so früh wie möglich zu erkennen, diesen – und das ist der wichtige Punkt – zu unterbrechen, dann zu studieren, Wissensklarheit über ihn zu erlangen, um dann angemessen zu handeln. Geschieht dies nicht, können starke, nicht kontrollierte Affekte oder Emotionen im Extremfall zu tödlichen Handlungen führen.

Die dritte Ebene betrifft den menschlichen Geist. Der menschliche Geist ist täuschbar, eine der Kernaussagen aller buddhistischen Traditionen. Dies geht allerdings weit über das hinaus, was umgangssprachlich mit Täuschung gemeint ist. Die Ausgangsthese lautet hier: Der Mensch wird in seinen *Wahrnehmungsprozessen* grundlegend getäuscht. Der menschliche Geist ist ein zentrales Untersuchungsobjekt im Rahmen der hier vorgestellten Selbstergründung. Grundsätzlich wird im Buddhismus davon ausgegangen, dass die menschliche Wahrnehmung Objekte aus der sogenannten äußeren Welt im Geist erscheinen lässt. In einem nächsten Schritt projiziert der Mensch diese seine Erscheinungen in die Außenwelt. Sie erhalten so etwas wie eine Festigkeit und einen Objektcharakter und treten ihm somit als »Wirklichkeit« gegenüber. Die menschliche Wirklichkeit wird aus buddhistischer Sicht somit hergestellt und den nach außen projizierten Phänomenen wird eine Substantialität zugebilligt, die sie in Wirklichkeit nicht haben. Aber auch in der westlichen Philosophie gibt es ähnliche Ansätze. Thomas Metzinger, ein Vertreter der zeitgenössischen Bewusstseinsforschung, beschreibt die Herstellung von menschlicher Wirklichkeit als »Simulation« (Metzinger, 2009).

Nach dem gründlichen Studium des eigenen Selbst folgt nach Dōgen in einem nächsten Schritt, das Vorgefundene zu vergessen. Die Voraussetzung dafür ist, das Vorgefundene vollständig – also ohne Wenn und Aber – in seinem Sosein oder seiner Soheit anzuerkennen, um es dann loszulassen. Dies meint ganz konkret, alle Ideen von Körper, von Geist, aber auch von der Welt fallenzulassen. Manchmal wird dies auch als Desidentifizierung mit allen mentalen Inhalten beschrieben. Wenn das möglich wird, öffnet

sich ein weiter, offener Geist, der nichts hinzufügt, nichts wegnimmt und nicht wertet, der mit anderen Worten nur aufnehmend ist. Dōgen beschreibt dies als: »eins mit den zehntausend Dingen sein.« Dies ermöglicht es dann, »Körper und Geist von uns selbst und Körper und Geist der Welt« fallenzulassen (siehe Dōgen-Zitat S. 25).

Dieses Zulassen und Loslassen des Praktizierenden in genau diesen Augenblick hinein wird letztlich als Erwachen beschrieben. Es ist dies das Erkennen und das Verwirklichen des Daseins in seiner Istheit oder Soheit. Dazu bedarf es eines schweigenden Geistes, der nur schauend und aufnehmend wahrnimmt und in keiner Weise reagiert. Im Zen-Buddhismus wird dies auch als »NichtDenken« bezeichnet. Dieses Nicht-Reagieren macht es erst möglich, in den jetzigen Augenblick hinein zu erwachen. Es ist ein buddhistisches Postulat, dass ein solches Erwachen im Verborgenen geschieht und tiefe Spuren der Veränderung hinterlässt, bis weit in die Zukunft hinein.

Im Laufe der Jahrhunderte haben sich innerhalb des Buddhismus verschiedene Richtungen entwickelt. Die beiden Autoren stehen dem Zen-Buddhismus nahe, in dem sich neben dem Zazen als dem Sitzen in Stille noch eine weitere Praxis entwickelt hat, auf die wir mehrfach in unserem Dialog zu sprechen kommen. Es handelt sich um die sogenannten Kōans. Diese sind über die Jahrhunderte gesammelte Begegnungen zwischen einem Lehrer und einem Schüler und manches Mal sind es auch prägnante Aussagen zu bestimmten Kernthemen der buddhistischen Praxis. Ein Kōan (chinesisch: öffentlicher Aushang) kann letztendlich verstandesmäßig nicht begriffen werden.

»Ein Koan sollte jenseits von Worten erschlossen werden und fordert eine intensive Auseinandersetzung mit dem Text, um grundlegende Sichtweisen wie die der Dualität oder die eines festen Ich-Selbst in direkter Erfahrung als »getäuschte Wahrnehmung« zu »erkennen«.

Diese Texte, die ja keine wissenschaftlichen, diskursiven Traktate sind, sondern eher poetisch-assoziative Texte, nimmt der Praktizierende in seine meditative und alltägliche Praxis, indem er seine konkreten Erfahrungen der Lebensereignisse auf dem Hintergrund dieser Texte »untersucht« (Zwiebel & Weischede, 2017, S. 45).

In der Begegnung zwischen Lehrer und Schüler wird der Schüler vom Lehrer angetrieben, über das reine Verstehen hinaus zu »denken«, um so

in einem nicht-denkenden Geist in die augenblickliche Wahrheit hinein zu erwachen. Die Grundlage hierfür ist die Fähigkeit des Praktizierenden und Meditierenden, wahrzunehmen ohne zu denken. Die folgende Begegnung zwischen einem Meister und seinem Schüler versucht dies zu verdeutlichen:

››Einst saß der Große Meister Yakusan Kodo [beim Zazen], als ein Mönch auf ihn zutrat und ihn fragte: ›Was denkt Ihr, wenn Ihr so völlig unbeweglich seid?‹ Der Meister antwortete: ›Ich denke aus dem tiefen Grund des Nicht-Denkens.‹ Der Mönch fragte: ›Wie kann man aus dem tiefen Grund des Nicht-Denkens denken?‹ Der Meister sagte: ›Es ist jenseits des Denkens.‹

Um wirklich zu erfahren, worüber der Große Meister hier spricht, müsst ihr das unbewegliche Sitzen selbst erfahren und erforschen, und dieses Sitzen muss authentisch an euch weitergegeben werden. Auf diese Weise erforschen wir das Sitzen in der Unbeweglichkeit, das im Buddhismus weitergegeben wurde« (Dōgen, 2001–2008, Bd. 2, S. 119).

Was genau meint das »stille Sitzen« (Zazen)? Es ist zum einen eine unbewegte körperliche Haltung auf dem Sitzkissen, zum anderen ein stiller, unbewegter Geist. Die Unbeweglichkeit des Geistes ist die weiter oben beschriebene offene Weite des menschlichen Geistes, rein aufnehmend und nicht reagierend. Dieser Geist wird traditionell auch »ursprünglicher Geist« genannt, befindet sich außerhalb von Sprache und Begriffen und ermöglicht direktes Realisieren der momentanen Welt wie sie ist, die Welt wird direkt erfahren.

Dies ist eine ganz knappe Darstellung der wichtigsten Grundannahmen des Buddhismus². Weitere Begriffe und Konzepte werden im weite-

2 Der Philosoph Rolf Elberfeld gibt in seinem wichtigen Buch über die Zeit im Buddhismus eine philosophisch betonte Einführung in den Buddhismus. Ausgangspunkt ist die Grundstimmung der leidenden Trauer, die mit der »ersten Wahrheit« verbunden ist: das Leiden der Menschen an der Endlichkeit und Vergänglichkeit. Dies ist die Grundstruktur der eigenen Existenz aller Menschen. Wissen ist nur dann sinnvoll, wenn es den Ursprung des Leidens durchsichtig mache: Die Loslösung und Befreiung von Leiden sei daher das praktische Ziel des Buddhismus.

Drei Lehren werden hervorgehoben, die als Quelle des Leidens verstanden werden – dabei wird Bezug genommen auf die »zweite edle Wahrheit«:

➤ die fünf Daseinsfaktoren (Skandhas), nach denen der Mensch nicht substanzhaft verstanden wird, sondern als Geflecht von Daseinsfaktoren (Form, Empfindung, Wahrnehmung, Wille und Antriebe und Bewusstsein);

ren Verlauf unseres Dialogs näher erläutert. Wir verweisen aber auch auf unsere früheren, schon erwähnten Texte (*Neurose und Erleuchtung* (2008), *Buddha und Freud* (2015)) und auf die neue Arbeit von Gerald Weischede über Achtsamkeit (Weischede, 2022).

-
- > die Lehre von den drei Merkmalen – Unbeständigkeit, Leiden und Nicht-Ich als Folge der Endlichkeit und dass sich nichts Festes und Dauerhaftes festhalten lasse;
 - > die Lehre von der Entstehung in Abhängigkeit, die durch die Leerheit – nichts ist selbstidentisch – charakterisiert ist.

Die »dritte Wahrheit« besteht in der möglichen und erfahrenen Überwindung von Anhaftung und festhalten wollen, während die »vierte Wahrheit« Wissen, Ethik und Meditationspraxis umfasst (Elberfeld, 2004, S. 65ff.).

Eine kurze Bemerkung zur Psychoanalyse

In früheren Arbeiten haben wir ausführlich unser Verständnis psychoanalytischen Denkens im Vergleich mit dem buddhistischen Denken dargestellt. Hier wollen wir für den Leser des »Arbeitsjournals« einige der zentralen psychoanalytischen Gesichtspunkte noch einmal aus unserer Perspektive kurz beschreiben und vor allem auf die Aspekte hinweisen, die für den Dialog zwischen Daseinsanalyse, Buddhismus und Psychoanalyse wesentlich erscheinen. Wenn als Ausgangspunkt für die Darstellung des Buddhismus die Möglichkeit des Menschen beschrieben wird, in den jetzigen Moment zu erwachen, dann könnte man als Ausgangspunkt für die Psychoanalyse die Möglichkeit der »Einsicht in die unbewusste Wirklichkeit« des Menschen postulieren. Mit der »unbewussten Wirklichkeit« ist die seelische, die innere Welt des Menschen angesprochen, in der Wünsche, Gedanken, Gefühle und Vorstellungen wesentliche Motive zum Handeln darstellen; diese sind jedoch weitgehend unbewusst, also dem Bewusstsein nur begrenzt zugänglich. Daher sprach Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, auch davon, dass das »Ich nicht Herr im eigenen Hause« sei (Freud, 1917). Dies verdeutlichte er einerseits an Alltagsphänomenen wie dem Träumen und den Fehlleistungen: Die meist unverständlichen Träume enthalten einen entschlüsselbaren, unbewussten und verstehbaren Sinn ebenso wie schwer verständliche Fehlleistungen wie das Vergessen und Versprechen. Andererseits wurden klinische Phänomene wie neurotische, psychotische und psychosomatische Symptome – also Angstzustände, Zwangsgedanken, Wahnideen und psychogene Körperstörungen – auf neue Weise verstehbar, wenn die ihnen zugrunde liegenden unbewussten Absichten erkennbar und verstehbar wurden. Mit »Einsicht in die unbewusste Wirklichkeit« ist also das Verstehen des Sinns der zuvor unverständlichen seelischen Phänomene gemeint. Wesentlich dabei ist allerdings, dass es sich um ein emotionales Verstehen handelt, das ein rein

intellektuelles Verstehen grundlegend erweitert. Darin liegt die transformative Kraft des psychoanalytischen Ansatzes.

Diese knappe Definition entspricht etwa der Definition, die Freud selbst von der Psychoanalyse gegeben hat: Danach ist Psychoanalyse ein Verfahren zur Untersuchung unbewusster seelischer Vorgänge, ein Behandlungsverfahren seelischer Störungen wie Neurosen, psychosomatischen Störungen oder Charakterpathologien, die sich auf diese Untersuchung stützt – also eine Form von Psychotherapie –, und eine wissenschaftliche Disziplin, die allgemeine Einsichten über die Psychologie des Menschen auf diese Weise entwickelt (Freud, 1923). Hier ist erneut der Vergleich mit dem Buddhismus interessant: Wie in den erwähnten »vier edlen Wahrheiten«, ist der Ausgangspunkt der Psychoanalyse auch das menschliche Leiden, das aber enger gefasst ist und sich auf das neurotische Leiden bezieht. In der klinischen Psychoanalyse als Behandlungsverfahren werden die Hintergründe dieses Leidens in einem speziellen Verfahren untersucht, welches selbst einen therapeutischen Faktor darstellt. Seit über 100 Jahren hat sich diese klinische Psychoanalyse als Behandlungsverfahren vor allem in der westlichen Welt immer mehr ausgebreitet, war lange Jahrzehnte die dominierende Form der Psychotherapie und hat bis zum heutigen Tag auch die vielen anderen, teilweise konkurrierenden Psychotherapieformen beeinflusst. Während der Buddhismus sich im letzten Jahrhundert vom »Osten« langsam in den »Westen« ausgebreitet hat, ist der Weg der Psychoanalyse umgekehrt: Vom Freud'schen Wien ausgehend, entwickelt sich die Psychoanalyse jetzt auch in Indien, Japan und China.

Wie versteht nun die klinische Psychoanalyse die »Hintergründe des neurotischen Leidens«? Es sind vor allem die Einflüsse und Erfahrungen der Kindheit, die hier als prägend und entscheidend betrachtet werden. Die Entwicklung des Menschen von der Geburt bis zum Erwachsenwerden wird als komplexer, fast immer konfliktreicher Beziehungsprozess betrachtet. Dabei geht es im Wesentlichen um zwei zentrale Dimensionen der menschlichen Entwicklung, die hier zu nennen sind: die Entwicklung eines Selbst oder Ich-Selbst, das sich in einem stabilen Selbstgefühl und positiven Selbstwertgefühl manifestiert, das dann auch Ausdruck der Beziehungsfähigkeit des Menschen ist; und damit verbunden die Entwicklung einer Struktur des Begehrens, die sich in der kindlichen Sexualität gründet und zu einer sogenannten reifen Sexualität und sexuellen Identität transformiert. Freud sprach in einer seiner genialen knappen Formulierungen vom Ziel einer gesunden Persönlichkeit: die Fähigkeit zu lieben und zu arbeiten.

Beide Dimensionen der Entwicklung verlaufen bei fast allen Menschen aus inneren und äußeren Gründen konflikthaft: In der Selbstentwicklung geht es vor allem um die Individuierungs- und Loslösungsschritte von den Eltern hin zu einer autonomen Persönlichkeit, in der sexuellen Entwicklung um die Überwindung der kindlich-ödipalen und inzestuösen Bindung an die Elternpersonen. In beiden Dimensionen lässt sich eine generelle Konfliktstruktur beschreiben, die um die Elemente Wunsch-Angst-Abwehr kreist. Auf einer Beziehungsebene könnte man auch sagen: Was ist die heimlich gewünschte Beziehung zum anderen (zum Objekt), was ist die gefürchtete Beziehung und wie gestaltet sich die realisierte Beziehung. Konkret gesprochen: Jemand mit ganz starken Nähe- oder Verschmelzungswünschen verhält sich real ausgesprochen distanziert, weil diese Wünsche massive Ängste vor Zurückweisung oder Verlassenheit auslösen.

Eine dauerhaft kontroverse Diskussion in der Psychoanalyse kreist in der wissenschaftlichen Erforschung um die Ursachen und Bedingungen der Entstehung von gleichsam normalen und pathologischen Konfliktstrukturen und der Entwicklung der späteren Persönlichkeit. Es ist die vertraute Frage der wechselseitigen Beziehung von Anlage und Umwelt: Welche genetische und konstitutionelle Veranlagung bringt der Säugling mit auf die Welt und in welche Umwelt und Umgebung wird er hineingeboren, wie reagieren und antworten die Eltern auf seine Anwesenheit, seine sich entwickelnde Persönlichkeit und welche äußeren Ereignisse prägen seine Entwicklung? Es wird heute kaum noch bestritten, dass hierbei traumatische Faktoren eine zentrale Rolle spielen – gerade für die Entwicklung von Pathologien. Dabei geht man davon aus, dass der Mensch aufgrund seiner frühen absoluten Abhängigkeit – die totale Angewiesenheit auf ein fürsorgliches Beziehungsobjekt in der ersten Lebenszeit – unvermeidliche vitale Bedrohungen erlebt (man könnte auch von Todeserfahrungen oder Todesäquivalenten sprechen), die sich aus seiner physiologischen Unreife und der niemals perfekten Betreuung und Fürsorge ergeben. Gravierender für spätere Pathologien sind allerdings Traumatisierungen durch Gewalt, sexuelle Übergriffe, Vernachlässigung, vorzeitige Trennungs- und Verlusterfahrungen. Das Kind ist also von Anfang an mit Versuchungen und vor allem auch Versagungen konfrontiert, bei denen insbesondere auch negative Emotionen wie Angst, Wut und Verzweiflung eine wesentliche Rolle spielen. Diese sind für die spätere Entwicklung des Selbst von großer Bedeutung, da diese frühen Erfahrungen vom Kind verinnerlicht werden (also die sich aufbauende innere Welt gestalten) und dann die Beziehung

zum eigenen Selbst und anderen entscheidend bestimmen. Dies wird in einem späteren Kapitel am Beispiel der Hypochondrie noch genauer beschrieben (siehe S. 181). Dieser hier nur angedeutete zentrale Aspekt der psychoanalytischen Entwicklungslehre – der herausragende und lebensbestimmende Einfluss der kindlichen Erfahrungen – spiegelt sich auch in einer psychoanalytisch orientierten Krankheitslehre, in der bestimmte Symptomneurosen, Charakterpathologien und psychosexuelle Störungen beschrieben sind. Diese sind durch identifizierbare Konfliktmuster und einer defizienten Selbstentwicklung (vor allem als Ausdruck eines negativen Selbstwertgefühls) ausgezeichnet. Wir betonen dies hier ausdrücklich, weil die buddhistischen »vier edlen Wahrheiten« eine universale Leidensstruktur beschreiben, während es sich in der psychoanalytischen Krankheitslehre um die Beschreibung von individuellen Schicksalen handelt. Später werden wir noch auf den daseinsanalytischen Gesichtspunkt zu sprechen kommen, bei dem sich auch diese Differenzierung zeigen lässt.

Da wir wie schon angesprochen sowohl den Buddhismus als auch die Psychoanalyse als eine »transformative Kultur« (Elberfeld, 2017) verstehen – in dem Sinne, dass beide Richtungen ein Modell *und* eine Praxis der menschlichen Leidensbedingungen und ihrer Linderung oder sogar Überwindung entwickelt haben – seien hier noch einige Worte zur psychoanalytischen Praxis formuliert. Es geht dabei also um die »Einsicht in die unbewusste Wirklichkeit« des Patienten vor dem Hintergrund einer neuen, modifizierten Beziehungserfahrung des analytischen Paares und damit um die Erforschung der individuellen, persönlichen »Hintergründe« der gegenwärtigen Leidenssituation. Diese emotionale Einsicht in einem neuen Beziehungskontext wird als *der* transformative Faktor betrachtet. Da diese Quellen in der Lebens- und Beziehungsgeschichte des Menschen gegeben sind und man die innere Welt als Verinnerlichung dieser frühen kindlichen Erfahrung verstehen kann, ist das psychoanalytische Therapieverfahren so gestaltet, dass es in der Tat verändernde »Einsichten« in die Lebens- und Beziehungsgeschichte des Patienten ermöglichen soll. Die von Freud konzipierte psychoanalytische Situation, in der der Analysand auf der Couch liegend und der Psychoanalytiker hinter ihm sitzend Platz nimmt, reproduziert in gewisser Weise die kindliche Situation der Abhängigkeit: Man spricht auch von der Regression als einer Wiederbelebung der kindlichen Wünsche und Ängste. Dies wird auch durch die angestrebte Kommunikationsstruktur erleichtert: Der Analysand wird ermutigt, möglichst über alles, was ihm in den Sinn kommt, zu sprechen (das Prinzip der freien Assozia-

tion), der Analytiker hört abwartend, wohlwollend und nicht wertend zu (das Prinzip der gleichschwebenden Aufmerksamkeit). In gewisser Weise wird durch diese Anordnung die Versuchungs- und Versagensstruktur der frühen Kindheit wiederbelebt: Die Wünsche und Ängste werden mobilisiert, lebendig und erinnert, aber vom Psychoanalytiker nicht befriedigt, da die Behandlung in der Abstinenz stattfindet, da es um emotionale Einsicht und Verstehen und nicht um Wiederholung geht. In diesem Verfahren lassen sich dann zwei wichtige Phänomene beobachten, die Freud als absolut zentral für das psychoanalytische Verständnis erklärte:

»Man darf daher sagen, die psychoanalytische Theorie ist ein Versuch, zwei Erfahrungen verständlich zu machen, die sich in auffälliger und unerwarteter Weise bei dem Versuche ergeben, die Leidenssymptome eines Neurotikers auf ihre Quellen in seiner Lebensgeschichte zurückzuführen: die Tatsache der Übertragung und die des Widerstandes. Jede Forschungsrichtung, welche diese beiden Tatsachen anerkennt und sie zum Ausgangspunkt ihrer Arbeit nimmt, darf sich Psychoanalyse heißen, auch wenn sie zu anderen Ergebnissen als den meinigen gelangt« (Freud, 1914, S. 54).

Übertragung bedeutet, dass der Analysand seine verinnerlichteten Beziehungsmuster auf den Psychoanalytiker überträgt, ihn also in der positiven Übertragung wie eine unterstützende Elternfigur erlebt oder in der negativen Übertragung wie die abweisende oder entwertende Mutter. Dabei zeigt sich generell, dass Übertragungsphänomene universal sind: Auch im Alltag übertragen Menschen ihre Beziehungsmuster auf andere Menschen und gestalten auf diese Weise ihre realen Beziehungen. Viele zwischenmenschlichen Konflikte sind daher auch auf diese Übertragungsphänomene zurückzuführen. Als Widerstand werden alle Phänomene bezeichnet, die sich gegen die »emotionale Einsicht in die unbewusste Wirklichkeit« richten, also Abwehr- und Vermeidungsstrategien. Dazu gehören in der psychoanalytischen Situation etwa das Fernbleiben der vereinbarten Sitzungen und vor allem das Schweigen und Verschweigen. Generell gesprochen kann man alle Handlungen und inneren Aktivitäten als Widerstand verstehen, die sich gegen bestimmte Einsicht in das eigene Selbst, aber auch das Selbst von anderen richtet. Der Grund dafür ist, dass wirkliche emotionale Einsichten immer mit schmerzhaften Erfahrungen verbunden sind, weil sie manche Täuschungen, Enttäuschungen und Misskonzeptionen vor allem des eigenen Selbst aufdecken. Ein Beispiel dafür ist, dass viele Men-