

BUDDHISMUS UND PSYCHOANALYSE

Buddhismus und Psychoanalyse. Der Mönch und der Philosoph. Buddhismus und Abendland. Ein Dialog zwischen Vater und Sohn.

Jean-Francois Revel & Matthieu Ricard

Jean-Francois: Wenden wir uns jetzt einer anderen westlichen Disziplin zu, mit welcher der Buddhismus sich gewiss konfrontiert sehen wird – der Psychoanalyse. Genau genommen ist die Psychoanalyse keine ordentliche Wissenschaft; vielmehr gibt sie eine Richtung vor, in welche man zu blicken hat. Trotzdem hat sie in den letzten hundert Jahren für die im Westen geltende Betrachtungsweise der menschlichen Natur eine große Rolle gespielt. Zeitweilig wurde sogar von einer allgemeinen Invasion durch psychoanalytisches Gedankengut gesprochen. Im Zusammenhang mit dem hier erörterten Problem, sollte der Buddhismus sich dem Aspekt der Psychoanalyse zuwenden, den Freud als das Unbewusste bezeichnet. Diese für sein Werk zentrale These besagt, dass ungeachtet aller Bemühungen des Menschen um innere Klarheit, ungeachtet dessen, wie groß und demütig sein Wunsch, sich selbst zu verstehen und zu verändern, auch sein mag, wie sehr es ihn auch danach verlangt, echt oder wahrhaftig zu sein, stets etwas bleibt, was sich den Möglichkeiten seiner Selbstbeobachtung entzieht. Immer bleibt ein unerkannter Rest, den Freud das Unbewusste nennt. Kurz gesagt, es gibt psychische Strukturen, Impulse und unterdrückte Erinnerungen, welche ihre Wirksamkeit aufrechterhalten und unsere Psyche beeinflussen. Sie beeinflussen auch unser Verhalten. Dies geschieht, ohne dass wir uns dessen bewusst werden, ohne dass wir Zugang zu diesen Prozessen haben. Die einzige Methode, mit der wir diese Mechanismen entdecken, auflösen und kontrollieren können, ist die Psychoanalyse. Nach Freud ist jeder Versuch, die Barriere von Repression, die diese psychischen Kräfte tief in unserem Unbewussten begraben hält, zu überschreiten, und jeder Versuch, allein durch unsere gewöhnliche Intelligenz einen Zugang zu ihnen zu finden, zum Scheitern verurteilt. Allein durch Innenschau oder spirituelle Übung können wir nicht zu diesen Kräften durchdringen. Und dies ist nicht nur eine theoretische Ansicht, da auch die Erfahrung mit therapeutischer Arbeit zeigt, dass das Unbewusste tatsächlich existiert und dass es sich der klassischen Selbstbeobachtung entzieht.

Matthieu: Es erscheint mir doch sehr voreilig, die Behauptung aufzustellen, man könne diese Barriere der Repression nicht durchdringen. Das erinnert mich an William James, der behauptet hat, man könne den Fluss der mentalen Assoziationen nicht stoppen, weil er im Selbstversuch nicht dazu in der Lage war. Derartige Folgerungen beweisen eigentlich nur, dass die betreffende Person keine langfristigen eigenen direkten Erfahrungen in Selbstbetrachtung oder Kontemplation über die Natur des Geistes besitzt. Wie hat Freud denn versucht, die "Barriere der Repression" zu durchdringen? Wahrscheinlich doch, indem er mit Hilfe seines brillanten Verstandes darüber nachgedacht und versucht hat, sich dieser Barriere mit Methoden bzw. Techniken anzunähern. Verbrachte er aber auch Monate und Jahre einzig damit, auf kontemplative Weise den Geist zu beobachten, wie es buddhistische Schüler in ihren Klausuren tun? Wie können Psychoanalytiker anderen Menschen helfen, die letztendliche Natur des Geistes zu erkennen, ohne diese selbst erkannt zu haben? Tatsächlich betont der

Buddhismus, wie wichtig es ist, das aufzulösen, was die Psychoanalyse in etwa als das Unbewusste bezeichnet. Das buddhistische Äquivalent wird als "gewohnheitsmäßige Tendenzen" oder auch als "Schichten in der mentalen Verfassung" bezeichnet. Diese sind im aktuellen Inhalt des Bewusstseins nicht gegenwärtig, sie bestimmen unser Verhalten jedoch auf die unterschiedlichste Weise. Man könnte sogar sagen, dass diesen Tendenzen im Buddhismus mehr Bedeutung beigemessen wird, da sie nicht nur auf die frühe Kindheit zurückgeführt werden, sondern auf unzählige frühere Leben. Sie werden mit Ablagerungsschichten verglichen, welche sich nach und nach im Flussbett des Bewusstseins angeschwemmt haben, und als "Basis- oder Stammbewusstsein" bezeichnet. Konkret wird zwischen acht verschiedenen Komponenten des Bewusstseins unterschieden, aber ich sollte hier nicht zu sehr ins Detail gehen.

J.F.: Warum nicht? Das könnte von Interesse sein.

M.: Das "nicht-determinierte Basisbewusstsein" ist der allem zugrunde liegende Aspekt des Geistes. Dies ist schlicht und einfach die Tatsache, bei Bewusstsein zu sein und eine allumfassende, verschwommene Wahrnehmung von der Existenz des Universums zu haben. Dann gibt es die fünf Aspekte des Bewusstseins, welche sich auf Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und Fühlen beziehen. Der nächste Aspekt des Bewusstseins wird mit Gedanken oder mentalen Assoziationen in Verbindung gebracht und schließlich folgt jener Aspekt, der sich auf die positiven oder negativen Emotionen bezieht, welche aus den Gedanken erwachsen. Das "Basisbewusstsein" ist Mittler und Träger der gewohnheitsmäßigen Tendenzen. Versucht man, den Bewusstseinsstrom zu reinigen, indem man durch spirituelle Praxis und Innenschau die Natur des Geistes untersucht – mit Mitteln also, die Freud als ungeeignet für die Annäherung an das Unbewusste betrachtet hat –, beinhaltet dies die Auflösung dieser Tendenzen. Da sie sich über einen beträchtlichen Zeitraum angesammelt haben, sind sie wesentlich schwieriger aufzulösen als gewöhnliche, deutliche Gefühle. Es ist ähnlich wie bei einem Blatt Papier, welches lange Zeit zusammengerollt war. Versucht man es glatt auf den Tisch zu legen, bleibt es nur dann auseinandergerollt liegen, wenn man die Hand darauf legt. Sobald man loslässt, rollt es sich von allein wieder zusammen.

J.F.: Der Buddhismus akzeptiert also die Existenz von unbewussten Tendenzen und Vorstellungen, wenn es so etwas wie unbewusste Vorstellungen überhaupt geben kann. Es muss sie auch tatsächlich geben, denn wir beziehen uns auf Erinnerungen, welche zumindest potenziell in unterdrückten Vorstellungen wirksam sind. Und diese unbewusste Last lässt sich also nicht nur in die frühe Kindheit, sondern auch, wie Du erwähntest, in frühere Leben zurückverfolgen. In diesem Fall müsste die Anamnese oder die Rückerinnerung, die auch Sokrates seinen Schülern empfohlen hat, noch über die frühe Kindheit hinausreichen. Dadurch bekommen unsere therapeutischen Kollegen eine Menge Arbeit, sozusagen ein völlig neues Forschungsfeld ... Ich hoffe, es fördert ihre Geschäfte!

M.: Der Schock der Geburt wird vom Verlust aller Erinnerungen an Vorheriges begleitet; außer bei denjenigen, welche fähig sind, den Bewusstseinsstrom in der Zeit zwischen Tod und Wiedergeburt, also während der Bardo-Erfahrungen, zu kontrollieren. Gewöhnliche Menschen vergessen jedoch, wenn auch nicht identisch, so doch vergleichbar mit der Art und Weise, wie Erwachsene Erlebnisse der frühen Kindheit vergessen. Es ist übrigens

sehr interessant, dass das Bardo Thödrol (das Tibetanische Totenbuch) schon lange vor Freud gesagt hat, dass die Entscheidung über das Geschlecht eines Wesens, welches kurz vor einer neuen Inkarnation steht, davon abhängt, ob dieses Wesen eine starke Anziehung zum gegengeschlechtlichen Elternteil oder eine starke Abneigung zum gleichgeschlechtlichen Elternteil verspürt. Die Art und Weise, wie der Buddhismus die Natur des Unbewussten betrachtet und welche Methoden er anwendet, es zu reinigen, unterscheiden sich jedoch sehr. Was die Methoden betrifft, so teilt der Buddhismus Freuds Ansicht nicht, die in der Vergangenheit begründeten Tendenzen seien durch spirituelle Übungen nicht erreichbar oder veränderbar. Das erklärte Ziel des spirituellen Pfades liegt darin, solche Tendenzen aufzulösen, denn alle Gedanken der Anhaftung und der Aversion entstehen aus früherer Konditionierung. Mit dem Geist zu arbeiten, beinhaltet, zur Wurzel dieser Tendenzen vorzudringen, ihre Natur zu erforschen und sie aufzulösen. Dieser Prozess kann als Reinigung betrachtet werden, und zwar eher im praktischen als im moralischen Sinn. Ähnlich verhält es sich, wenn man Schmutz und Ablagerungen beseitigt, welche verhindern, dass in einem Fluss klares und reines Wasser fließt. Die wenigen Male, in denen ich mit Menschen zusammen war, welche sich einer Psychoanalyse unterzogen hatten, erschien es mir immer so, als hätten diese Menschen ihre dramatischen Konflikte durch das Zurückverfolgen in die Kindheit bearbeitet. Dennoch war es ihnen nicht gelungen, die am tiefsten reichende Ursache für die Störung ihres inneren Friedens zu beseitigen. Sie hatten sich so viele Jahre bemüht und schienen doch keine wirkliche Erfüllung und heitere Gelassenheit ausstrahlen. Oft wirkten sie immer noch angreifbar, angespannt und ängstlich.

J.F.: Ja leider, ich glaube nicht nur Du hast diesen Eindruck. Tatsächlich haben sich einige neue psychoanalytische Schulen von Freuds Vorstellung losgesagt, durch Anamnese sei Heilung möglich. Sogar die Vorstellung, das Unbewusste sei als Ganzes erkennbar und einsehbar, wurde widerrufen.

M.: Der Grund, warum es so schwierig ist, diese gewohnheitsmäßigen Tendenzen – das Äquivalent für das Unbewusste – zu erkennen, liegt darin, dass sie, wie die Bilder eines aufgenommenen, aber noch nicht entwickelten Films, im Verborgenen bleiben. Alle Anstrengungen der Psychoanalyse laufen darauf hinaus, den Film zu entwickeln. Der Buddhismus denkt jedoch, es sei einfacher, den Film mit dem Feuer der Weisheit zu entzünden, damit sich die letztendliche Natur des Geistes – seine Leerheit – verwirklichen kann und gleichzeitig all diese Tendenzen spurlos beseitigt werden. Er arbeitet also auf einer sehr unterschiedlichen Ebene. Es reicht nicht hin, einige Probleme aus unserer Vergangenheit zu identifizieren. Weit zurückreichende Erlebnisse wieder zum Leben zu erwecken, ist nur ein sehr begrenztes Heilmittel, welches zweifelsohne einige Blockaden beseitigt, aber keinesfalls ihre primäre Ursache ausrottet. Wenn wir Wasser klären wollen, macht es wenig Sinn, den Schlamm am Seegrund aufzurühren.

J.F.: Natürlich nicht – aber es verhält sich dennoch etwas verwickelter! Was verstehen wir unter einem Neurotiker? Theoretisch betrachtet richtet sich die Psychoanalyse an Menschen mit Problemen aller Art. Nehmen wir zum Beispiel jemanden, der sich immer wieder, geradezu freiwillig in Situationen bringt, in welchen er versagt. Er übernimmt irgendeine Aufgabe und steht kurz vor dem Erfolg. Gerade dann, wenn alles gut läuft, passiert ihm ein verhängnisvoller Fehler, so fatal, dass dieser auf rationale Weise nicht zu erklären ist. Besonders dann nicht, wenn es sich um einen klugen Menschen handelt. Ich

hatte Freunde, sogar sehr berühmte, welche sich in einigen Lebensabschnitten katastrophal verhielten und alles wieder zerstörten, was sie mit viel Geschick, Intelligenz und Hingabe aufgebaut hatten. Es gibt dafür einfach keine rationale Erklärung, und es macht überhaupt keinen Sinn, an die Vernunft dieser Menschen zu appellieren. Immer wieder bringen sie sich in solche Situationen, ohne sich der Tatsache bewusst zu sein, dass sie denselben Fehler permanent wiederholen. Solche verhängnisvollen psychologischen Verstrickungen können sie nicht allein durch Selbstbeobachtung entwirren. Sie brauchen die unterstützende, eingreifende Kraft, welche in Intervention, Analyse, Übertragung usw. liegt. Freud's Hypothese wurde auf jeden Fall auch verifiziert. Es liegen vollständige Berichte von einigen seiner Analysen vor; ebenfalls solche von anderen Analytikern. Sehr oft zeigt sich, dass eine Person in der frühen Kindheit zum Beispiel dramatische Konflikte mit der Mutter erlebt hat. Aus Rache für den mütterlichen Liebesentzug, sozusagen, um die Mutter zu bestrafen, zerstört sie irgendetwas oder bringt absichtlich schlechte Noten aus der Schule nach Hause. Das Muster, etwas zu vermissen, liegt im Unbewussten begraben, wirkt von da aus weiter und prägt das Verhalten der erwachsenen Person. Sie setzt die Rache an der Mutter fort, indem sie zerstört, was sie gerade aufgebaut hat. Aber sie weiß nicht, dass sie sich so verhält. Die Bewusstwerdung dieses ursprünglichen Traumas befreit sie theoretisch von der Versklavung durch dieses weit zurückliegende, unbewusste Erlebnis. Dies bedeutet natürlich nicht, dass sie sofort eine rundum harmonische Person geworden ist, aber in manchen Fällen werden spezifische neurotische Muster deconditioniert.

M.: Weder habe ich gemeint, dass buddhistische Meditation psychotherapeutische Behandlung von Neurosen oder anderen geistigen Krankheiten ersetzt, noch wollte ich andeuten, buddhistische Schüler würden niemals psychotherapeutische Hilfe benötigen. Natürlich brauchen Menschen mit psychischen Störungen möglicherweise zuerst eine angemessene Therapie, durch welche sie die für kontemplative Übung nötige Stabilität entwickeln können. Niemand sollte glauben, er könne sich allein durch Meditation von derartigen Problemen befreien. Zumal wir eine starke und stabile Geistesverfassung brauchen, um uns einer tiefen und dauerhaften spirituellen Praxis zu unterziehen. Die Meinungen von Buddhismus und Psychoanalyse gehen dort auseinander, wo wir über die Mittel sprechen, welche wir anwenden, um Befreiung zu erlangen. Psychoanalyse ist richtig, und sie funktioniert im Rahmen ihres eigenen Systems; aber dieses System wird durch seine eigene Zielsetzung begrenzt. Betrachten wir zum Beispiel das Problem der Libido. Versucht man alle Energie eines Verlangens zu unterdrücken, muss sich diese Energie einen Umweg suchen und sich auf abnorme Weise äußern. Also versucht die Psychoanalyse, die Energie wieder in ihre eigentlichen Bahnen zu lenken, zurück zum Objekt des Verlangens und damit zurück zur normalen Ausdrucksweise. Aber gemäß der buddhistischen, kontemplativen Wissenschaft versuchen wir, weder das Verlangen zu unterdrücken noch es zügellos auszuagieren. Wir versuchen, völlig frei davon zu werden. Um dies zu erreichen, benutzen wir eine Reihe von aufeinander aufbauenden Übungen: zuerst wenden wir Gegenmittel an, um die Kraft des Verlangens zu schwächen; dann erkennen wir die dem Verlangen innewohnende Leerheit, und schließlich wandeln wir Verlangen in Weisheit um. Am Ende dieses Prozesses hat das Verlangen keine Macht mehr über den Geist, und der Weg zu anhaltender innerer Seligkeit und Freiheit von jeglicher Verhaftung ist freigegeben. So wie ein Vogel sich aus dem Smog der Stadt in die klare Bergluft emporschwingt, befreien wir uns im Buddhismus aus der Festgefahrenheit unserer Gedanken. Die Psychoanalyse hingegen scheint die Bezogenheit

auf unsere Gedanken und Träume, welche sich allesamt auf unser Selbst beziehen, noch zu verstärken. Die Patienten versuchen, ihre kleine begrenzte Welt zu erkennen, um sie dann so gut wie möglich zu kontrollieren. Aber sie bleiben in dieser selbstbezogenen Welt stecken. Taucht man mit Hilfe der Psychoanalyse ins Unbewusste ein, erscheint mir das so, als würde man schlafende Schlangen finden, sie aufwecken, die gefährlichsten ausmerzen, um dann mit den verbleibenden zu leben.

J.F.: Zumal es einem Buddhisten ja nicht erlaubt ist, sie zu töten ... Aber was hat der Buddhismus über Träume zu sagen?

M.: Es gibt eine ganze Serie von kontemplativen Übungen, welche mit Träumen arbeiten. Zuerst trainieren wir, dass uns, noch während wir in einem Traum versunken sind, bewusst wird, dass wir träumen. Dann üben wir, den Traum nach unserem Willen umzuformen. Schließlich arbeiten wir daran, verschiedene Träume zu erschaffen, und zwar wann immer wir es wollen. Diese Praktiken gipfeln in der vollständigen Auslöschung unserer Träume. Es wird gesagt, ein Mensch, der in der Meditation sehr verwirklicht ist, hat außer gelegentlich prophetischen Träumen, keine Träume mehr. Gampopa, der Schüler des großen Eremiten Milraepa, träumte eines Tages, sein Körper habe keinen Kopf mehr. Dies war sein letzter Traum überhaupt, und er symbolisiert den Tod seiner dualistischen Gedanken. Dieser Übungsprozess kann viele Jahre dauern.

Um es auf den Punkt zu bringen: das Problem der Psychoanalyse ist, dass sie die grundlegenden Wurzeln von Ignoranz und innerer Versklavung nicht benennt. Konflikte mit den Eltern oder andere traumatische Erfahrungen sind keine primären Ursachen, sondern sie sind von bestimmten äußeren Umständen abhängig. Die eigentliche Ursache liegt aber im Festhalten an der Vorstellung eines Ego, woraus Anziehung und Ablehnung, Verblendung und der Wunsch, uns selbst zu beschützen, erwächst. Alle mentalen Ereignisse, Gefühle und Impulse sind wie die Äste eines Baums. Schneidet man sie ab, wachsen sie wieder nach. Zieht man den Baum jedoch an seiner Wurzel heraus, mit anderen Worten, durchschneidet man das Festhalten am Ego, werden sämtliche Zweige, Blätter und Früchte auf einmal beseitigt. Die Identifikation der störenden Gedanken und ihrer zerstörerischen, hemmenden Auswirkungen allein reicht daher nicht aus, um sie zu beseitigen. Sie befreit einen Menschen auch nicht wirklich. Nur wenn wir den Gedanken zu ihrer Quelle folgen und die eigentliche Natur des Geistes direkt betrachten, können wir uns von ihnen und somit auch von allen anderen mentalen Problemen befreien. Alle Meditationstechniken zielen auf die Erkenntnis, dass Hass, Verlangen, Eifersucht, Unzufriedenheit, Stolz und so weiter keineswegs die Macht und Stärke besitzen, die wir ihnen vermeintlich zugestehen. Betrachten wir sie sehr genau, zuerst auf analytischem Weg und später durch reine Kontemplation; betrachten wir unsere Gedanken wirklich in ihrer ganzen Nacktheit solange, bis sich ihre uranfängliche Natur erschließt, sehen wir, dass sie die Macht und Festigkeit, welche wir ihnen anfangs zugestanden haben, tatsächlich nicht besitzen. Wieder und wieder müssen wir die Natur unserer Gedanken untersuchen. Denn wenn wir unsere Praxis aufrechterhalten, wird der Moment kommen, an welchem der Geist in seinem natürlichen Zustand verweilt. Dies erfordert sehr viel Übung, aber mit der Zeit gelingt es uns immer besser, unsere Gedanken zu befreien.

Die Gedanken im Moment ihres Auftauchens zu identifizieren, ist zunächst so, als würden wir in einer Menschenmenge ein bekanntes Gesicht ausfindig machen. Wir

müssen jeden wohlwollenden oder feindseligen Gedanken sofort erkennen, noch bevor er einen ganzen Rattenschwanz von anderen Gedanken hinter sich herziehen kann. Und völlig unabhängig davon, wie uns der jeweilige Gedanke vorkommen mag, wir wissen, er ist nicht solide und existiert nicht eigentlich wirklich. An dieser Stelle wissen wir allerdings noch nicht genau, wie wir ihn befreien können. Die zweite Stufe wird mit einer Schlange verglichen, welche einen Knoten in ihrem eigenen Körper auflöst. Sie benötigt dazu keine externe Hilfe. Auch der Knoten in einem Pferdeschwanz, welcher sich ganz von allein entwirrt, wird als Bild hierfür gewählt.

J.F.: Alles nur Metaphern!

M.: Während dieser zweiten Stufe werden wir erfahrener darin, unsere Gedanken von allein zu befreien. Wir müssen nicht mehr so oft auf spezifische Gegenmittel für die jeweiligen Gedanken zurückgreifen. Die Gedanken kommen und gehen von ganz allein. Auf der dritten Stufe meistern wir schließlich die vollständige Befreiung der Gedanken. Sie können uns jetzt nicht mehr schaden und werden mit einem Dieb in einem leeren Haus verglichen: der Dieb hat nichts zu gewinnen und der Besitzer nichts zu verlieren. Die Gedanken kommen und gehen, aber sie haben keine Herrschaft mehr über uns. Zu diesem Zeitpunkt sind wir vom Joch der aktuellen Gedanken und den sie auslösenden, vergangenen Tendenzen befreit. Der Geist ruht in einem Zustand von klarem und wachem Gewahrsein, in welchem mentale Aktivitäten keinen störenden Einfluss mehr ausüben können.

Das einzig Gute an Negativität besteht darin, dass wir sie reinigen und auflösen können. Die Sedimente, welche sich tief in unserem Unbewussten abgelagert haben, sind nicht aus Stein. Sie sind aus Eis und können in der Sonne der Weisheit geschmolzen werden.