

Psychotherapeuten und spirituelle Lehrer: Gemeinsam Neues wachsen lassen

E. W. Harnack

Tskonyi Rinpoche, ein mit 43 Jahren noch junger und mit westlichen Schülern vertrauter Abt eines buddhistischen Klosters in Kathmandu, rät unbedingt dazu, emotionale Schwierigkeiten mittels psychotherapeutischer Methoden aufzuarbeiten, ergänzend und begleitend zur buddhistischen Praxis. Sein älterer Kollege Namkhai Norbu, einer der bekanntesten zeitgenössischen Lehrer des tibetischen Buddhismus, schreibt hingegen: „I am not at all against psychotherapy. It can have a real benefit. However, it is like modern medicine (and I am not against modern medicine at all, as everyone knows. I think we should make use of all that is available in the modern world, but see it for what it is). Psychotherapy is like a pill or a drug for a specific ailment, but, like medicine, it cannot cure the soul, it can only cure a local disease... (11) But psychotherapy and the Dharma do not have the same goal, nor are they the same path... (12)... So, the Dharma is for helping the individual to get out of samsara, while therapy is to help one to function better in samsara. And to mix the two implies that somehow the Dharma is lacking in methods to really help people. It is as if one were saying that the Dharma needs some improvement, so if I add a little psychotherapy to it, it will be something powerful. However, the Dharma is a complete path (13f.)“¹. Solchermaßen kritisch, wenn auch differenziert, ist die Meinung vieler bedeutender fernöstlicher Lehrer zur Psychotherapie, etwa auch diejenige des tibetischen Lamas und Psychologen Chögyam Trungpa. Obwohl er Psychotherapie generell für sinnvoll hält, warnt er aus buddhistischer Perspektive vor der Fixierung einer Persönlichkeit, die aus ihrer Vergangenheit heraus verstanden und behandelt werden müsse: „Was uns am meisten daran hindert, unseren Patienten auf diese Weise zu helfen, ist wieder die Vorstellung von einem ‚Fehler‘ und die daraus resultierende Fixierung auf die Vergangenheit. Die meisten unserer Patienten werden in irgendeiner Weise die Vergangenheit aufarbeiten wollen. Aber dieser Ansatz kann gefährlich werden, wenn er zu weit geht. Wenn man dieser Spur folgt, muss man auf die eigene Empfängnis zurückblicken, dann auf die Erlebnisse seiner Familie davor, auf die Urgroßeltern und so weiter. Das kann sehr weit zurück führen und sehr kompliziert werden. Der buddhistische Standpunkt betont die Unbeständigkeit und Vergänglichkeit der Dinge“². Allerdings kann sich Chögyam Trungpas Kritik nicht auf Psychotherapie generell beziehen, sondern speziell auf tiefenpsychologische und noch spezieller auf psychoanalytische Ansätze.

¹ Norbu, Chögyal Namkhai (1994): *Buddhism and Psychology*. Arcidosso: Shang Shung Edizioni.

² Trungpa, Chögyam (2006): *Achtsamkeit, Meditation & Psychotherapie*. Freiamt: Arbor, 42 f.

Weit weniger differenziert sind die Abwertungen, die Psychotherapien von weniger gebildeten spirituellen Lehrern zuweilen erfahren – ganz davon abgesehen, dass selbst unter den bedeutendsten Meistern aus dem fernen Osten nur wenige aktiv zur Zusammenarbeit mit der westlichen Psychotherapie auffordern. Dies betrifft aber offenbar nicht nur solche Lamas, Gurus und Roshis, die ohne Kontakt zum Westen noch in ihrer eigenen kulturellen Tradition aufgewachsen sind, sondern auch Europäer und Nordamerikaner, die als buddhistische oder hinduistische Lehrer ausgebildet wurden. Auch von ihnen hört man zuweilen, Psychotherapie sei völlig entbehrlich für jemanden, der den jeweiligen spirituellen Pfad ernsthaft beschreite. Diese Ansicht ist offenbar von der größtmöglichen Unkenntnis der westlichen Lebensverhältnisse seitens fernöstlicher Meister und der unkritischen Übernahme ihrer Thesen durch ihre westlichen Schüler geprägt. Denn obwohl dies seitens der euroamerikanischen Wissenschaft im Dienste der Erhaltung eines positiven gesellschaftlichen Selbstbildes immer wieder geleugnet wird, gibt es überdeutliche Indizien dafür, dass neurotische Störungen in europäisch „zivilisierten“ Gesellschaften enorm viel häufiger und stärker ausgeprägt auftreten als in den übrigen Gesellschaften dieses Planeten. Oder anders gewendet: Europäer, Nordamerika und alle, die ihren Lebensstil pflegen, sind so selten psychisch gesund, dass die spirituellen Schulungsmaßnahmen, die in anderen Gesellschaften entwickelt wurden, auf sie gar nicht ohne weiteres applizierbar sind. Sie gehen nämlich von Individuen aus, die unter günstigen psychischen Entwicklungsbedingungen zu psychisch integren und wenig gestörten Persönlichkeiten heranwachsen konnten. Nur unter diesen Umständen machen die meisten meditativen Techniken überhaupt Sinn. Und wenn auch umgekehrt das Argument der spirituellen Schulen des Ostens mittlerweile ja auch in die Gesundheitssysteme des Westens eingegangen ist, dass nämlich buddhistische Meditation, Yoga oder QiGong eben auch die psychische und körperliche Gesundheit zu fördern vermag, so trifft dies eben nur in begrenztem Maße zu. Sie vermag nämlich eine Psychotherapie deshalb in keinem Fall zu ersetzen, weil ein halbwegs normal gestörter Europäer oder Nordamerikaner ab einem bestimmten Punkt mit diesen Techniken keine weiteren Besserungen mehr oder diese nur sehr langsam erzielen wird, einfach weil seine neurotischen Strukturen einen weiteren Fortschritt verhindern.

Deshalb wäre eine Begleitung eines spirituellen Übungsweges durch eine Psychotherapie beinahe in jedem Fall anzuraten. Im Idealfall sollten Therapeut und spiritueller Lehrer am selben Strang ziehen, eventuell sogar eng zusammenarbeiten und sich mit Einwilligung des Klienten/Schülers gegenseitig absprechen. Dazu sind Psychotherapeuten mit spiritueller Schulung oder zumindest Einstellung und andererseits für psychologische Belange offene und interessierte spirituelle Lehrer unbedingt erforderlich. Leider sind derartige Kooperationen äußerst rar. Und doch wären sie gerade dort unbedingt notwendig, wo sich „Meditationsunfälle“ ereignen, deren Möglichkeit von manchen spirituellen Lehrern gar generell geleugnet wird. Tatsächlich scheinen viele Meditationslehrer hoffnungslos überfordert zu sein, wenn ihre Klienten aufgrund ihrer Meditation in gravierende psychische Krisen geraten. Diese können von einem ausgewachsenen „Kundalini-Syndrom“ mit seinen teilweise langwierigen, teilweise äußerst dramatischen psychoenergetischen Symptomen bis hin zu einer echten oder Pseudo-Psychose reichen, Zu-

stände jedenfalls, für deren Behandlung zuweilen sogar ein geschützter stationärer Rahmen erforderlich ist. Dieser wird dann in unseren Breiten nur in der geschlossenen Psychiatrie gefunden: ein denkbar ungünstiger Ort für die Bewältigung einer spirituellen Krise. Gerade hier müsste die finanziell teilweise gut ausgestattete spirituelle Szene allmählich ihre Verantwortung übernehmen und in Kooperation mit Psychologen, Ärzten und Heilpraktikern auch stationäre Versorgungsmöglichkeiten von durch spirituelle Übung bei Westlern ausgelöste psychische Krisen schaffen.

Statt dessen beharrt man darauf, dass Meditation & Co. ja ganz ohne westlich-wissenschaftliche Methoden der Psychotherapie oder Psychiatrie auskämen – solange jedenfalls, bis eine Meditierende „überschnappt“ und „verrückt“ wird; dann nämlich wird die Verantwortung dafür wiederum elegant auf das westliche Gesundheitssystem abgeschoben, nach dem Motto: Erstens können wir das nicht behandeln und zweitens sind wir daran nicht schuld, weil diese Person schon vorher verrückt war. Abgesehen vom inneren Widerspruch, einmal die westliche psychologisch-psychiatrische Versorgung abzulehnen, sie ein anderes Mal aber zu nutzen, stellen sich dann auch andere Fragen an den spirituellen Lehrer: Wenn die betreffende Person wirklich schon vorher verrückt war, wieso wurde sie dann in Meditation unterwiesen? Wenn sie hingegen vorher nur latent verrückt war, wäre sie auch ohne Meditation manifest ins psychische Ungleichgewicht geraten? Wenn nein, ist Meditation also offenbar doch nicht so ungefährlich, wie behauptet. All diesen Fragen stellen sich aber viele spirituelle Lehrer nicht. Der Autor hat in mehreren Fällen miterlebt, dass spirituelle Lehrer für Meditierende, die offensichtliche psychische Probleme entwickelten, kein angemessenes Betreuungsangebot zur Verfügung stellen konnten und wollten. Der Meditationslehrer zieht sich auf sein ureigenstes Geschäft zurück und lässt andere die Scherben auflösen.

Als die Bundesregierung 1983 ihren Bericht über „Jugendreligionen in der Bundesrepublik Deutschland“ (Bundesdruckerei, Bonn) veröffentlicht, stellt sie zur Transzendentalen Meditation fest, diese könne in einigen Fällen zwar einen durchaus positiven, spannenden Effekt aufweisen, jedoch warnt sie vor „schweren seelischen Schäden“, die in einigen Fällen durch die Meditationstechnik hervorgerufen worden seien. Diese könnten nicht aufgefangen werden, da die Meditationslehrer nicht über die nötige Ausbildung und Erfahrung verfügten und keine entsprechende Fachberatung hätten, „um tiefgreifende Störungen des Meditierenden zu erkennen und auf ihre jeweilige persönliche Situation eingehen und sie bearbeiten zu können... Das Nichtbearbeiten der aufgebrochenen Probleme aber ist bei einer Methode, die psychische Inhalte, darunter angsterregende und bedrohliche, aktiviert, bedenklich und kann zu verstärkten psychischen Schwierigkeiten führen... So kann (...) die Anwendung der Transzendentalen Meditation eine entspannende und positive Wirkung haben, aber bei solchen Meditierenden, die entweder labil sind oder in einer Krise stehen, sehr negative Auswirkungen hervorrufen, auf die weder die Methode noch die Organisation eingehen kann und will“ (9f.). Seitdem sind fast 30 Jahre vergangen und was damals ein Problem einiger so genannter Jugendreligionen war, ist heute nicht etwa verschwunden, es hat sich in der allgemeinen Popularisierung fernöstlicher Religiosität vielmehr vervielfacht. Und dennoch sind die Warnungen der damaligen Bundesregierung ungehört verhallt.

Dass aber eine Kooperation zwischen Psychotherapie und spiritueller Lehre sogar zu vielfältigen Schnittmengen zwischen beiden führen kann, zeigt eben gerade die Transpersonale Psychologie, in der gelegentlich ja eine echte Synthese von Spiritualität und westlicher Psychologie gelingt. Ein Beispiel soll demonstrieren, dass eine derartige Synthese über das hinaus geht, was eine spirituelle Schule oder eine Psychotherapie alleine zu leisten vermögen. In diesem Beispielfall handelt es sich um einen therapeutischen Prozess, in dessen Verlauf der Klient mehr und mehr jenen Zustand erreichte, den der Buddhismus als das Durchschauen der Egoillusion mittels meditativer Techniken anstrebt. Während jedoch die buddhistische Geistesschulung auf Techniken basiert, die mehr oder weniger unmittelbar auf die Änderung des Bewusstseinszustandes und der kognitiven Vergegenwärtigung der Ichlosigkeit abzielen, arbeiten westliche transpersonale Schulen mit psychologischen Konzepten wie dem (echten) Selbst versus dem (künstlichen) Ego oder der Unterscheidung von Subpersönlichkeiten, die entweder als Schattenanteil abgespalten ihr finsternes Eigenleben führen oder als integrierte Persönlichkeitsanteile hilfreich mitwirken.

Im Fall des Beispielklienten war es – aufgrund guter persönlicher Eingangsbedingungen – leicht möglich, zu einem immer tieferen und liebevolleren Kontakt des bewussten Selbst mit den bis dahin im Schatten lebenden Anteilen zu gelangen. Dadurch begann sich zugleich die Aktivität des Ego zu minimieren, das für gewöhnlich ständig darum besorgt ist, ein bestimmtes Selbstkonstrukt aufrechtzuerhalten und nach außen hin zu verkaufen. Je mehr der psychische Organismus von dieser anstrengenden Tätigkeit pausieren und loslassen konnte, umso weniger Ichaktivität war auch in anderen Modalitäten – beispielsweise während der Meditationsphasen – zu verzeichnen. Dies ist zwar nicht als linearer Prozess mit nur einem Faktor misszuverstehen, aber tatsächlich konnte der Klient, je mehr er zu sich fand, sich selbst umso mehr loslassen. Dieses Loslassen durch Integration bewegt sich zwar noch im Bereich der psychotherapeutischen Aufarbeitung neurotischer Anteile, kann aber als Vorarbeit für die eigentliche meditative Erfahrung der Ichlosigkeit im Sinne des Buddhismus als einerseits notwendig angesehen werden, stellt andererseits sogar einen innovativen, vom Buddhismus selbst nicht in dieser Weise gelehrt Annäherungsweg an diese dar. Denn die Beschäftigung mit dem, was die Person eigentlich ist, führt automatisch zu der immer tieferen Erkenntnis, dass diese eigentlich nichts ist unabhängig von der göttlichen Präsenz oder unabhängig von ihren Bedingungen, wie der Buddhismus sagt. Während der Buddhismus, beispielsweise in der tibetischen Lamrim-Meditation kognitiv, lehrt, dass die Existenz eines Ich bei vertieftem Nachforschen nicht auffindbar ist, kann die Psychotherapie diese Erkenntnis sogar zu unmittelbarem existentiellern Erkennen führen, nämlich da, wo die immer besser gelingende Selbstfindung letztlich bis zum Finden des Nicht-Selbst vorangetrieben wird. Und dies geschieht, wie im Beispielfall, sobald der Klient an einen Punkt gelangt, da er gelernt hat, in seinem eigenen Sosein mit achtsamer Präsenz zu ruhen, ohne dass abgespaltene Selbstanteile bzw. halbbewusste emotionale Prozesse ihn immer wieder stören. Darin steckt sowohl das buddhistische Konzept von *sati* (Pali: Achtsamkeit) oder *rigpa* (tibet. Präsenz) und die entsprechende Übung, die der Klient außerhalb der Psychotherapie

vollzog, als auch die psychotherapeutische Aufarbeitung der Anteile, die das Ego in Aktivität halten.

Dass beides zusammen für Westmenschen notwendig erscheint, ergibt sich daraus, dass die fernöstlichen Religionen keine psychologischen Konzepte besitzen, die denen der westlichen Psychologie entsprechen und zu demgemäßen Psychotherapiemaßnahmen befähigen. Dazu ein anderes Beispiel: Ein junger Mann stellt während der Psychotherapie fest, dass er nicht beziehungsfähig sei, da er nicht wirklich etwas für Andere empfinde. Es wurde bei ihm aber bereits eine Dysthymie, eine chronische depressive Verstimmung festgestellt und es lassen sich Zusammenhänge zwischen dieser Dysthymie und seiner Empfindungslosigkeit in beide Richtungen ableiten. Würde man diesem jungen Mann, wie es ein buddhistischer Lehrer tat, einfach die Metta-Meditation des liebenden Mitgefühls mit anderen Wesen anraten, ohne auf seine Depressivität einzugehen, bliebe man vermutlich erfolglos. Selbst die Anwendung meditativer Verfahren anderer Art kann eine jahrelang bestehende depressive Struktur wohl nur innerhalb des wirkmächtigen Kontextes eines Klosters auflösen. Dieser Mann aber lebte mitten in der deutschen Großstadt. Liebende Gefühle für auch nur ein anderes Wesen wiederzugewinnen war nur über den Weg der Bearbeitung der depressiven Kognitionen und der depressiogenen Lebenserfahrungen möglich. Diese mit Meditation und buddhistischer Geistesschulung zu ergänzen sorgte für zusätzliche positive Synergieeffekte, alleine hätte das spirituelle Programm aber nichts verändert. Denn die psychologischen Konzepte des Buddhismus oder Hinduismus sind nicht an der Möglichkeit orientiert, dass Menschen aufgrund ihrer Lebensumstände in Bitterkeit und Gefühllosigkeit versinken können, sie reflektieren nicht die neurotischen Strukturen der Psyche, wie sie die westlichen Psychologien thematisieren. Auch die theoretischen Begriffe der buddhistischen oder hinduistischen Psychologie sind daher ganz auf das Ziel der meditativen Erfahrung und der darin angestrebten letzten Erfahrung von Moksha oder Nirvana ausgerichtet. Das für den Westler hingegen reale „Seelenleben“ des in der Welt existenten Individuums ist für den buddhistischen oder hinduistischen Psychologen von geringer Bedeutung.

Gerade dieser Entwicklungsbereich aber lässt sich bei euroamerikanisch sozialisierten Menschen auf dem Weg zur spirituellen Reife keineswegs überspringen. Entweder die spirituelle Erfahrung macht keine Fortschritte oder aber die sich bahnbrechende extramundane Ebene führt zum Zusammenbruch des unausgeglichenen Persönlichkeitssystems. Menschen, die in unserem Kulturkreis zu früh in spirituelle Erfahrungen katapultiert werden – ob durch oder ohne Meditation – neigen deshalb häufig dazu, psychische Störungen zu entwickeln, beispielsweise in Form einer narzisstischen Besetzung der Erfahrung, was dem Ziel aller spirituellen Traditionen, nämlich der Überwindung des Ego-Gesteuertseins, diametral widerspricht. Wer hingegen in einem therapeutischen Prozess, wie im eben genannten Fall, seine meditative Übung nicht nur reflektiert, sondern eigens fördert, indem er Hindernisse zur Überwindung von Ego-Verhaftungen aufarbeitet und loslassen kann, der befindet sich viel eher auf einem sicheren und stetigen Weg spiritueller Entwicklung. Es kann deshalb nur vor der oben dargestellten Einstellung gewarnt werden, westliche Menschen auf dem spirituellen Pfad bedürften keiner psychotherapeutischen Hilfe – weder unabhängig von diesem, weil der Pfad letztere ersetzt, noch gar für diesen, weil die spirituelle Übung ohne Psychotherapie auskomme. Beides trifft m. E. für

im Westen sozialisierte Menschen meist nicht zu. In vielen Fällen ist eine Ergänzung beider Wege angemessen, sinnvoll oder sogar unbedingt notwendig. Zuweilen kann dadurch sogar die spirituelle Technik (die ja eben Technik und nicht ein für allemal festgeschriebene Offenbarung ist) selbst reformiert werden und eine für die jeweilige Zeit gültige Verbesserung erfahren.