

Meditation und Therapie

Zen wirkt therapeutisch, ist aber keine Therapie

AMA Samy, Perumalmalai/Indien

In einem Bericht der *Los Angeles Times* zum Thema »Meditation und Stress« heißt es: „Studien haben gezeigt, dass sich eine regelmäßige Meditationspraxis in verschiedener Hinsicht positiv auswirken kann. Sie kann Blutdruck und Herzfrequenz senken, die Atmung verlangsamen, Angst und Ärger abbauen und dazu beitragen, Schlaflosigkeit und leichte bis mittelschwere Depressionen zu lindern.“¹ Diät, körperliche Bewegung und Meditation sind die drei grundlegenden therapeutischen Maßnahmen, die besonders Herzpatienten – aber auch anderen kranken Menschen – empfohlen werden. Neben Alternativmedizin oder Yoga scheint gerade auch Meditation im Westen einen neuen Boom zu erleben. Die moderne Konsumgesellschaft bemächtigt sich der Meditation, um sie zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden einzusetzen. Die Zeitschrift *National Geographic* merkt zum Thema »Buddhistische Meditation« an: Der Buddhismus mit seiner „meditativen, ›achtsamen‹ Lebenshaltung bietet sich als eine Möglichkeit an, dem Alltagstrubel des 21. Jahrhunderts zu begegnen. Neue Studien legen nahe, dass stressbedingte Krankheiten, wie koronare Herzerkrankungen oder Bluthochdruck, durch Meditation gebessert werden können. Meditation ist aber nur ein Aspekt des Buddhismus, ein weiterer Aspekt ist ein von Mitgefühl getragenes soziales Engagement.“²

Säkularisierte Meditation

Die Meditationstechnik, die üblicherweise empfohlen und praktiziert wird, ist die *Achtsamkeit* des Körpers und des Atems.³ Man kann zur Fokussierung der Aufmerksamkeit auch ein Wort oder einen Satz verwenden oder irgendeine andere Form von Wiederholung, jeweils in Verbindung mit einer passiv-akzeptierenden Haltung gegenüber sich aufdrängenden Gedanken.

¹ J. Foreman, *Can meditation really alter biology?*, in: Los Angeles Times (28.05.2003), zit. n.: <http://www.buddhistnews.tv/current/med-bio-290503.php> (09.04.2006).

² Vgl. S. McCurry, *Go There. The Way of the Buddha*, in: National Geographic 208/6 (Dez. 2005), 124 [Zitat mit Auslassungen].

³ „mindfulness of body and breath“

Herbert Benson prägte dafür den Begriff »Entspannungsreaktion«.⁴ Es handelt sich hier um eine säkularisierte, vereinfachte Form der Meditation, der all ihre Symbole, ihre Tradition und die sie legitimierende Autorität genommen sind. Die aus dem *Theravada-Buddhismus* stammende Meditationspraxis des Atem- und Körnergewahrseins ist in Wahrheit eine komplexe und vielschichtige Übung, die in der buddhistischen Tradition und Vision wurzelt. Sie soll dem Übenden dabei helfen, zur Nicht-Beständigkeit⁵ und zum Nicht-Selbst (*no-self*) zu erwachen, was wiederum letztlich zu *nirvana* führen soll. Dasselbe gilt auch für Zen oder für die Meditation im tibetischen Buddhismus. Selbst das klassische Yoga verfolgt ein ähnliches Ziel: *kaivalya*, was man als „Alleinsein“ übersetzen könnte oder als „Abgeschiedenheit“ und Trennung von der Materie und all ihren Verkörperungen und Erscheinungen.⁶ *Nirvana* und *kaivalya* sind beides keine Erfahrungen, denn Erfahrungen sind Bewusstseinsbewegungen und somit bedingter Natur. *Nirvana* dagegen ist unbedingt und nicht zusammengesetzt (*asamkhata*). *Kaivalya* bedeutet, von allem Materiellen und Geistigen frei zu sein, völlig frei von Wahrnehmung und Empfindung.

Was ist nun von dieser säkularisierten, vereinfachten und verwässerten Form der Meditation zu halten, wie sie heute im Westen praktiziert, empfohlen und angepriesen wird? Warum, könnte man fragen, soll es nicht erlaubt sein, so eine *Meditationstechnik* – und mag sie noch so vereinfacht sein – zu üben, wenn sie doch zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden beiträgt? Soweit es funktioniert, ist nichts dagegen einzuwenden. Aber ist das dann wirklich »Meditation«? Der Begriff mag hier etwas problematisch sein, ich sehe jedoch keinen Grund, warum man ihn nicht übernehmen und in diesem Sinne verwenden sollte. Kann diese Art der Meditation wirklich halten, was sie an positiven Wirkungen verspricht? Teilweise schon, es scheinen aber auch Placebo-Effekte eine Rolle zu spielen. Könnte sie vielleicht sogar die komplexen, traditionsgebundenen Meditationsformen ersetzen?

Die Antwort lautet ganz klar „Nein“. Aber haben nicht die traditionellen Formen ebenfalls vergleichbare oder zumindest ähnlich positive Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden? Zum Teil schon, sie erschöpfen

⁴ Vgl. H. Benson, *Gesund im Stress: Eine Anleitung zur Entspannungsreaktion*. Frankfurt 1978.

⁵ „impermanence“; gemeint ist die Einsicht in die Wandelbarkeit aller Dinge. Alles bedingt Entstandene hat drei Merkmale (sanskr. *trilakshana*): 1. Vergänglichkeit (*anitya*, wörtl. „Unbeständigkeit“); 2. Leiden (*dukha*) und 3. Nicht-Wesenhaftigkeit (*anātman*).

⁶ Vgl. etwa *Die Wurzeln des Yoga. Die Yoga-Sūturen des Patañjali mit einem Kommentar von P.Y. Deshpande*. Mit einer neuen Übertragung aus dem Sanskrit hrsg. von B. Bäumer. Bern, München, Wien 1997, 186f.

sich jedoch nicht darin. Ihr eigentliches Ziel ist *nirvana*, *kaivalya* oder *kenshō*⁷, Weisheit und Mitgefühl. Als Nebeneffekte lassen sich aber auch positive Auswirkungen auf die Gesundheit verzeichnen. Ich möchte mich zunächst mit diesen vereinfachten Meditationstechniken befassen, die im Sinne einer »Entspannungsreaktion« zur Gesundheitsförderung eingesetzt werden.

Heilmeditation

Achtsamkeit und Gewahrsein⁸ sind für die Praxis der meisten buddhistischen und hinduistischen Meditationsformen von zentraler Bedeutung. Viele moderne Therapierichtungen haben inzwischen solche Achtsamkeitsübungen in ihre Systeme übernommen. Achtsamkeit basiert in erster Linie auf dem Gewahrsein des Körpers und des Atems, weitet sich schließlich aber auf alle Gefühle, Gedanken, Empfindungen und Sinneswahrnehmungen aus, die im gegenwärtigen Moment auftauchen. Das trägt ganz wesentlich dazu bei, dass man in seinem Körper-Geist (*body-mind*) beheimatet ist und mit allem in Berührung ist, was einem hier und jetzt gerade geschieht: Es geht darum, alles sein und geschehen zu lassen, was hier und jetzt im Körper-Geist gerade erscheint. Diese Haltung erleichtert es, Abstand von den eigenen Gedanken und Gefühlen zu gewinnen und sich ein wenig von ihnen zu lösen. Zwischen den Gedanken bzw. Gefühlen und einem selbst entsteht so etwas wie ein »Atem-Raum«. Eine neue Perspektive öffnet sich und der Horizont weitet sich. Das schließt auch die Fähigkeit mit ein, eigene widersprüchliche Bewusstseinsinhalte – wie z.B. Angst, Entsetzen, Freude, Verwirrung oder Omnipotenzphantasien – zu ertragen und in sich zu halten.

Gewöhnlich neigen wir dazu, uns nur mit bestimmten Gedanken oder Gefühlen zu identifizieren, während wir die so genannten unerwünschten Gedanken und Gefühle gerne vermeiden oder verdrängen. Hier, in der *Achtsamkeitsübung*, geht es darum, alle Gegensätze und Probleme gleichzeitig da sein zu lassen, ohne sie zu bewerten. Man fliegt weder mit den eigenen Engeln davon noch kämpft man gegen die eigenen Teufel. Das ist genau das Gegenteil von Abwehr, von Verleugnung, Verschiebung, Projektion, Rationalisierung etc. Die Übung besteht also darin, alle Emotionen, Gedanken

⁷ Japan. *kenshō* bedeutet wörtl. „Wesensschau“, Zen-Begriff für die Erfahrung des Erwachens; ihre Unmittelbarkeit ist ohne Dualität von »Erkennendem« (Subjekt) und »Erkanntem« (Objekt).

⁸ „practise of awareness or mindfulness“

oder Bilder da sein zu lassen, mit ihnen Freundschaft zu schließen und einfach mit ihnen zu sein.

Diese Art der Meditation erfordert zumindest anfänglich Unterstützung durch eine zwischenmenschliche Beziehung sowie eine kontinuierliche Übungspraxis. Darüber hinaus wird die Übung nicht sehr viel bewirken, wenn es an Glauben und Vertrauen fehlt. *Herbert Benson*, der das erkannt hat, spricht in diesem Zusammenhang von einem „Glaubensfaktor“ (*faith factor*).⁹ Dieser Glaubensfaktor ist für die Entfaltung des vollen Potentials der Entspannungsreaktion von zentraler Bedeutung. Entscheidend ist, was wir als real wahrnehmen und für die Realität halten. Die Achtsamkeitsmeditation und Glaube bzw. Vertrauen gehören also eng zusammen.

Aus der Achtsamkeitsübung resultieren Empathie, Selbstvertrauen, Vertrauen in den eigenen Körper und Geist sowie die Fähigkeit, sich selbst so zu akzeptieren, wie man ist. Man lernt, darauf zu vertrauen, dass man mit den eigenen Gefühlen, Phantasien und Gedanken umgehen kann, so ängstigend oder verlockend sie auch sein mögen. Vertrauen, Selbstakzeptanz und Empathie entwickeln sich freilich nicht durch bloßes Nachdenken, sondern eben aus jener Achtsamkeit des Körpers, der Gefühle und Gedanken. Die eigenen Überzeugungen und Erwartungen müssen jedoch zumindest offen sein. Eine solche Achtsamkeitsübung wirkt heilend und befreiend. Darüber hinaus scheinen Gehirnfunktionen auf neuronaler Ebene beeinflusst und verändert zu werden. Nicht zuletzt soll die Übung auch in das Alltagsleben mit einfließen. Dadurch wird es möglich, angstfrei und voller Mitgefühl im Jetzt zu leben und sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber einfühlsam zu sein.

Therapie als Spiritualität

Der Psychologe *Steven Hayes* und seine Mitarbeiter¹⁰ haben das Konzept der Achtsamkeit in ihren verhaltenstherapeutischen Ansatz übernommen und aufgezeigt, welche Implikationen sich daraus für Psychotherapie und Spiritualität ergeben. Die Begriffe »Achtsamkeit«, »Gewahrsein« und »Bewusstsein« sind trotz ihrer subtilen Unterschiede austauschbar.¹¹ Die Auto-

⁹ Vgl. H. Benson, *Beyond the Relaxation Response. How to Harness the Healing Power of Your Personal Beliefs*. New York 1984, 3–8.

¹⁰ Vgl. S.C. Hayes/D. Barnes-Holmes u.a. (Hrsg.), *Relational Frame Therapy: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. New York 2001 u. Ders./K.D. Strosahl u.a., *Akzeptanz und Commitment-Therapie. Ein erlebnisorientierter Ansatz zur Verhaltensänderung*. München 2004.

¹¹ „mindfulness, awareness, and consciousness“

ren helfen ihren Klienten, zwischen dem „Selbst-als-Inhalt“, dem „Selbst-als-Prozess“ und dem „Selbst-als-Kontext“ zu unterscheiden.¹² Das *Selbst-als-Inhalt* ist das „konzeptualisierte Selbst“, das wir konstruieren, um uns selbst als sinnvoll zu erleben. Wir fügen unsere Lebensgeschichte und unsere Eigenschaften zu einem konsistenten, mit Bewertungen versehenen relationalen Netzwerk zusammen. Das *Selbst-als-Prozess* bezeichnet unsere „fortlaufende Selbstbewusstheit“, in der wir Lebensereignisse in einem fortlaufenden Prozess – etwa als freudig, als schmerhaft oder als traumatisch – erleben. Hier geht es darum, mit Gefühlen unmittelbar in Kontakt zu kommen, oder auch darum, emotionale Begriffe in einen Bezugsrahmen zu stellen und sie mit den in der jeweiligen Sprachgemeinschaft üblichen Begriffen zu koordinieren. Das *Selbst-als-Kontext*, als Feld oder Rahmen – das „beobachtende Selbst“ – ist es schließlich, das auf die spirituelle Dimension verweist: Es ist das *Selbst-als-Bewusstsein* oder als grenzenlos offene Perspektive. Das *Selbst-als-Kontext* ist die Perspektive, aus der wir unser Leben und alle Ereignisse wahrnehmen. „Alle innerpsychischen Erfahrungen, alle Gedanken und Gefühle ereignen sich aus der Perspektive eines ›Ich‹, das seinen Standort ›HIER‹ und ›JETZT‹ hat. (...) Das *Selbst-als-Kontext* hat eine seltsame Eigenschaft, denn es scheint keine Grenzen zu haben. Man kann sich der Grenzen aller Dinge bewusst sein, ausgenommen derer der eigenen Perspektive oder des eigenen Bewusstseins. Daher bleibt dieses Empfinden einer Perspektive – dieses *Selbst-als-Kontext*, im Sinne eines Standortes, von dem aus alles geschieht – auch unverändert, sobald es einmal entstanden ist (etwa im Alter von drei Jahren). (...) Das *Selbst-als-Kontext* ist das stets gegenwärtige Ich, das HIER und JETZT ist. Es ist einfach unmöglich, aus dieser Perspektive ›herauszutreten‹, ohne damit eine ganz andere Perspektive einzunehmen. Folglich besteht dieses Ich HIER und JETZT stets ununterbrochen und grenzenlos fort.“¹³

Die Autoren kommen zu folgendem spirituellen Resümee: „Das *Selbst-als-Kontext* kann nicht als ein Ding oder Objekt erlebt werden. Deshalb ist das Ich (im Sinne des *Selbst-als-Kontext*) ein ›Nicht-Ding‹ oder ein ›Nichts‹.¹⁴ Die einzigen Ereignisse, die keine Ränder oder Grenzen haben (da sie keine Dinge sind), sind Nichts oder Alles. Erfahrungsmäßig bin ich also alles bzw. nichts.“¹⁵

¹² „self-as-content, self-as-process and self-as-context“; vgl. S.C. Hayes u.a., *Akzeptanz und Commitment-Therapie* (Anm. 10), 191–214.

¹³ AaO., 249.

¹⁴ Im engl. Original heißt es: „Therefore, I (self-as-context) is ›no thing‹ (the word ›nothing‹ was originally written as ›no thing‹).“ Das Wortspiel lässt sich nicht ins Deutsche übertragen [Anm.d.Übers.].

¹⁵ S.C. Hayes u.a. (Hrsg.), *Relational Frame Therapy* (Anm. 10), 249.

Der Klient lernt, seine Probleme aus der Perspektive des *beobachtenden Selbst* zu betrachten und zu erkennen, dass seine Lebensgeschichte, seine Gefühle und Gedanken nicht mit seinem Selbst identisch sind. Er soll sich als das grenzenlose, perspektivische Feld erleben, das sich unter oder jenseits von Gedanken, Gefühlen und jeglichen Bewusstseinsinhalten befindet. Es handelt sich hier um die so genannte Zeugen-Perspektive (*witness perspective*) der traditionellen hinduistischen oder buddhistischen Meditationsformen. Auf diese Weise wird es möglich, über die eigenen psychischen Probleme hinauszugelangen und alles da sein zu lassen, was hier und jetzt gerade ist. Darüber hinaus wird der Klient ausdrücklich dazu ermutigt, eigene Werte auszuwählen und zu entscheiden, wofür er sich verbindlich und engagiert einsetzen möchte. Zu den klinischen Interventionen zählen u.a. auch Metaphern und Paradoxien. Darin zeigt sich eine große Ähnlichkeit dazu, wie Zen mit Sprache und Verbalisierung umgeht.

In diesem Therapieansatz scheinen die Grenzen zwischen Meditation, Spiritualität und Psychotherapie zu verschwimmen, sie scheinen miteinander zu verschmelzen. Viele Psychologen oder Therapeuten stehen jedoch diesem Anspruch, *Achtsamkeitstherapie* als Spiritualität zu betrachten, kritisch gegenüber. Kritiker werfen Hayes vor, Spiritualität hier sozusagen unter der Hand und ohne angemessene Legitimation einzuführen. Darüber hinaus stellt die perspektivistische Dimension nur einen Aspekt des Selbst dar. Es handelt sich zwar um eine ganz grundlegende und zentrale Dimension, doch das eine Selbst weist viele verschiedene Dimensionen auf – und das alles ist man selbst. Heilung und Spiritualität betreffen immer das Selbst in seiner Ganzheit, in seinen zahlreichen Dimensionen, Entwicklungsstadien und Beziehungen.

Therapie versus Meditation

Bekanntlich existieren viele verschiedene Therapieansätze. Achtsamkeitsmeditation kann in fast allen Therapieformen angewendet werden, wenngleich die Art und Weise, wie sie von Hayes und seinen Mitarbeitern eingesetzt wird, besonders beachtenswert ist. Neben der Achtsamkeitsübung, die zweifellos ein wichtiger Grundpfiler der Meditation ist, gibt es aber auch noch andere Meditationsformen. Man denke beispielsweise an die *tibetische Tradition* mit ihren Gesängen, der Verwendung von Mandalas und Mantras, mit ihren Visualisierungen und den verschiedenen göttlichen Wesenheiten und dämonischen Kräften. Hingabe an einen *Guru* – ein weiteres zentrales Element des tibetischen Buddhismus – ist mit Prozessen der Idealisierung und Identifizierung verbunden und scheint sich in vielen Fällen ebenfalls

positiv auszuwirken.¹⁶ Obwohl Meditation in ihren verschiedenen Ausprägungen – und besonders auch Achtsamkeit – therapeutisch wirken kann, vermag sie eine Psychotherapie nicht zu ersetzen. Psychotherapie hat etwas, das Meditation oder Religion nicht bieten können. Andererseits geht Meditation in den großen Traditionen oder Religionen über Psychotherapie hinaus, kann also umgekehrt ebenfalls nicht durch Therapie ersetzt werden. Man sollte nicht vergessen, dass die Meditationspraxis der großen Traditionen nicht von der jeweiligen *Tradition* und *Glaubensgemeinschaft*, von deren Vision und Lebensweise oder von der religiösen Dimension getrennt werden kann. Im Westen kommt es jedoch häufig vor, dass Psychotherapie der Erfüllung religiöser Bedürfnisse dient. In diesem Fall mag die Therapie eine religiöse Prägung bekommen oder gar zu einer Art Religion werden. Das hängt sehr stark von der Haltung, der Weltanschauung und den Überzeugungen des jeweiligen Therapeuten ab.

Der Zen-Weg jenseits von Therapie

Als Zen-Lehrer möchte ich nun ein paar Worte zum Thema »Zen und Psychotherapie« sagen. Ich habe dieses Thema in meinen Büchern bereits mehrfach angeschnitten,¹⁷ möchte es hier jedoch noch etwas genauer ausführen. *Zen-Meditation wirkt zwar therapeutisch, ist aber keine Therapie im herkömmlichen Sinn.* Zen-Meditation ist religiös, aber keine Religion. Zen ist ethisch, es handelt sich jedoch weder um eine Sittenlehre noch um Moralismus. Zen ist zugleich personal und interpersonell, es ist kein Individualismus und auch kein Libertinismus. Zen-Meditation ist eine *Körper-Geist-Übung*¹⁸, die sowohl in der Tradition und Vision des Zen wurzelt als auch in einer Sangha (einer Gemeinschaft) und in der Beziehung zwischen Meister und Schüler. Zen ist auf das Erwachen hin ausgerichtet – das Heraufdämmern einer neuen Weltsicht und einer transformierten Wirklichkeit –, und es ist ein Ruf, sich selbst und der Welt zu sterben. Authentisches Erwachen (*awakening*) führt zu Mitgefühl mit sich selbst und der Welt. Da es im Zen sehr stark auf den Lehrer ankommt, ist jedoch auch Vorsicht geboten: Die einzelnen Lehrer unterscheiden sich nämlich sowohl hinsichtlich der Tiefe

¹⁶ Vgl. D. Capper, *Guru Devotion and the American Buddhist Experience*. Laviston, New York 2005.

¹⁷ Vgl. AMA Samy, *Warum Bodhidharma in den Westen kam oder: Kann es ein europäisches Zen geben?* Seeon 1995 u. Ders., *Zen und Erleuchtung. Zehn Meditationen eines Zen-Meisters*. Berlin 2005.

¹⁸ „a body-mind-practice“

ihres Erwachens und ihrer Verwirklichung als auch bezüglich ihrer psychologischen, moralischen oder intellektuellen Reife.

Voraussetzungen für die Zen-Übung

Traditionell werden drei wichtige Voraussetzungen für die Zen-Übung genannt: »Großer Zweifel« (*Great Doubt*), »Großer Glaube« (*Great Faith*) und »Großes Suchen« bzw. »Großer Eifer« (*Great Striving*). In der Regel sind es die Suche nach Befreiung vom eigenen Leiden und die Sehnsucht des Herzens nach Erwachen, die den Einzelnen zur Zen-Übung bewegen. Es gibt aber auch Menschen, die zunächst nach Heilung, nach Frieden oder Freiheit suchen und die tieferen Wünsche und Sehnsüchte ihres Herzens erst später im Laufe der Übung entdecken. Der *Mahayana-Buddhismus* bezeichnet diese Sehnsucht als *bodhicitta*¹⁹, als „Herz-Geist des Erwachens“, der einen bewegt und vorantreibt. Üblicherweise beginnt man die Zen-Übung mit einem Meister, der in der Zen-Tradition steht und einer Gemeinschaft angehört. Es ist entscheidend, an diese Tradition zu glauben, dem Meister und der Sangha zu vertrauen und sich der Disziplin und dem Weg verbindlich zu verpflichten. Eine von Glauben, Vertrauen und Verbindlichkeit geprägte Beziehung zwischen Schüler, Meister und Sangha hat eine heilende und stärkende Wirkung. Zwar bleibt es einem nicht erspart, sich mit sich selbst zu konfrontieren und in der Einsamkeit des Herzens mit den eigenen Zweifeln und Fragen zu ringen, doch die Reise findet in Begleitung des Meisters und der Sangha statt. *Meditation* und *Glaube* werden von menschlichen Beziehungen genährt und getragen. Denn in Wirklichkeit ist es die Liebe, die heilt und befreit, sowohl in der Meditation als auch in der Psychotherapie.

Nur-Sitzen

Die grundlegende Übungspraxis des Zen ist die Sitz-Meditation (*shikantaza*). Alles, was weiter oben über Achtsamkeitsmeditation und Heilung gesagt wurde, trifft auch darauf zu, im Zen sind Glaube und Vertrauen jedoch von besonderer Bedeutung. Es geht nicht darum, an etwas Bestimmtes zu glauben oder irgendeiner Person zu vertrauen, sondern um das vertrauensvolle Grundgefühl, im Mysterium gegründet und von diesem umschlossen zu sein.²⁰ Vertrauen auch in den Zen-Weg, in den Meister und schließlich in

¹⁹ Sanskr. *bodhicitta* bedeutet wörtl. „Erleuchtungsgeist“.

²⁰ „But it is done in Zen in faith and trust; faith and trust not in something or some person but simply in the sense of being embraced by Mystery and grounded in Mystery“

den eigenen Herz-Geist. Im Mysterium und in der Offenheit gelangt man zur Verwirklichung bedingungsloser Selbstakzeptanz und zur Einheit mit Allem. Aus der Übung des Zazen erwächst die tiefe Überzeugung: „Alles wird gut sein, und jederlei Ding wird gut sein“, wie Julian von Norwich es ausdrückt.²¹ Oder, um es mit Ummons Worten zu sagen: „Jeder Tag ist ein guter Tag.“²² Vielleicht wird man nicht von seinen Neurosen und Krankheiten geheilt sein, man kommt jedoch zu einem tiefen »Ja« zum Leben und zu sich selbst. Zu einem »Ja« zur eigenen Unvollkommenheit und zu sich selbst, genau so, wie man ist. Es geht darum, alles da sein zu lassen, nur zu sein, sich hinzugeben und sich selbst voll und ganz anzunehmen. – „Grenzenlos fließt der Fluss wie er fließt. Rot blüht die Blume wie sie blüht.“²³

Samâdhi und Anstrengung

Zazen besteht aber nicht nur darin, „still zu sitzen und das Gras wächst“, es ist auch mit intensivem Bemühen und mit Anstrengung verbunden. Das kommt besonders deutlich im Koan-Zen zum Ausdruck. Einerseits ist Zen Sein-Lassen, Sein, *Gelassenheit* und Selbstakzeptanz,²⁴ andererseits ist es aber auch ein Ruf, mit Körper, Seele und Geist und aus ganzen Herzen auf das Erwachen hinzuarbeiten, für sich selbst und für alle Wesen. Die hier gemeinte Anstrengung sollte jedoch kein eigenwilliger Kampf sein, sondern eher eine Art Bereitwilligkeit, ein ichloses Bemühen, *wu-wei* – Handeln, das Nichthandeln ist –, eine Konzentration ohne Willensanstrengung. „Für uns bleibt nur das Bestreben. Der Rest ist nicht unsere Sache“, wie Thomas Stearns Eliot es ausdrückt.²⁵ Die Zen-Meditation führt zu *samâdhi* (*zanmai*)²⁶, zu auf einen Punkt gesammelter Konzentration. Ohne *samadhi* und ohne die Kraft, die daraus erwächst (*joriki*), wird man dem endlosen Strom von Gefühlen, Phantasien und Zerstreuungen zum Opfer fallen. *Samâdhi* vereint Psyche, Körper und Geist. Im Alltag bedeutet *samâdhi* ein achtsames und

²¹ Lady Julian of Norwich, *Offenbarungen von göttlicher Liebe*. Übers. u. eingel. von E. Strakosch. Einsiedeln, Trier 1988, 64.

²² Koûn Yamada, *Die Niederschrift vom blauen Fels – Hekiganroku. Die klassische Koansammlung mit neuen Teishos*. Ins Dt. übertr. u. hrsg. von P. Lengsfeld, 2 Bde. München 2002; hier: Bd. 1, 78 (6. Fall).

²³ B. Snella (Hrsg.), *Der Ochs und sein Hirte. Zen-Augenblicke*. Mit Komm. u. ausgew. Texten von H.M. Enomiya-Lassalle. München 1994, 122 (Bild IX).

²⁴ „zen meditation is letting-be, be-ing, *Gelassenheit*, self-acceptance“

²⁵ T.S. Eliot, *Vier Quartette*. Übers. von N. Wydenbruck. Wien 1952, 33.

²⁶ Sanskr. *samâdhi* meint wörtl. „Festmachen“, „Verbindung“. Ziel der Meditation ist das völliche In-sich-Ruhen, Versenkung, Vereinigung.

waches Leben, das im Gewahrsein von Körper und Atem gründet. Die Erfahrung des *samâdhi* allein reicht aber noch nicht aus.

Tausend Tore durch die Koans

Die Koan-Arbeit mit einem erwachten Meister kann wunderbar heilend und befreiend sein und zum Erwachen führen. Dabei wird man herausgefordert, die eigenen begrenzten Weltanschauungen und Identitäten loszulassen, verschiedene und unterschiedliche Identitäten anzunehmen und sich selbst als grenzenlos offen und eins mit der ganzen Welt zu erkennen und zu verwirklichen. Man lernt, verschiedene Rollen zu spielen, loszulassen, sich gegenüber dem Meister zu behaupten und schließlich in Dankbarkeit und Freude das Selbst und die Welt zu empfangen. Man erkennt, dass es in Ordnung ist, unvollkommen, verletzlich und sterblich zu sein, dass es in Ordnung ist, Mensch zu sein. *Das Selbst ist nicht das Selbst, daher ist das Selbst das Selbst.*

Selbstkonstituierung und Selbstaneignung

Wie schon erwähnt, spielt sich die Zen-Übung im Beziehungsfeld zum Meister, zur Sangha und zur jeweiligen Tradition ab. Man ist in diesem Beziehungsfeld und in der Liebe verortet. Zugleich ist man dazu aufgerufen, sich als ein Selbst zu konstituieren und sich in einem Akt der Selbstaneignung selbst zu wählen. Es ist ein Ruf zur Freiheit und eine Aufforderung, sich nicht durch Konventionen, Gesetze, Traditionen, Ideologien, Dogmen, Institutionen oder durch die Gesellschaft versklaven zu lassen. Es geht hier um eine Selbstaneignung in Innerlichkeit und Subjektivität: *Bewusstsein, das bewusst wird*,²⁷ das Selbst, das sich sowohl selbst transzendierte als auch zu sich zurückkehrt und ganz es selbst wird – eine endlose Hin- und Herbewegung, die sich im Dialog, im Fragen, im Erleben und Urteilen aktualisiert. Es handelt sich um einen Ruf zur Selbstaneignung in Selbsttranszendenz, in Liebe und Mitgefühl, um eine Reise durch das eigene Herz und den eigenen Geist, eine Reise, auf die ich mich begebe, indem ich danach frage, wer ich bin und was die Wirklichkeit ist. Man folgt dem Ruf und geht seinen Weg, indem man auf den eigenen Herz-Geist (*heart-mind*) und auf die Welt hört. Es ist ein Leben in authentischer Freiheit und selbstlosem Mitgefühl.

²⁷ „consciousness becoming conscious“

Das Erwachen zur Leerheit

Zen ist auf das Erwachen hin ausgerichtet. Freiheit und Mitgefühl resultieren aus authentischem Erwachen, aus dem Erwachen zur »Leerheit« – *Leerheit, die zur Leerheit erwacht*.²⁸ Die Verwirklichung des Erwachens weist viele verschiedene Dimensionen und Ebenen auf, ihr zentraler Kern besteht jedoch darin, das Selbst-als-Bewusstsein als »leer« zu erkennen und zu verwirklichen, als »leer« und zugleich als offen und eins mit der ganzen Welt. Darüber hinaus geht es um eine Einsicht, die *Dongshan Liangjie* im *Lied vom Juwelen-Spiegel-Samâdhi* in folgende Worte fasst: „Du bist nicht es, es ist in Wirklichkeit du.“²⁹ Leerheit und Einheit sind zwei Seiten ein und derselben Verwirklichung – die Welt ist das Selbst und das Selbst ist die Welt. „Das Selbst vergessen und von den zehntausend Dingen erleuchtet werden“, um es mit *Dogen*s Worten zu sagen.³⁰ Ausnahmslos alles ist das Erscheinen der Leerheit, die das Selbst ist, jedes Ding und jeder Mensch ist ein Ruf, ein Ruf, der *Gnade* und Geschenk ist. Es handelt sich sowohl um eine kosmische Vision, eine Weltanschauung, als auch um eine Einstellung und innere Haltung, die zum Leben, zur Welt und zum Selbst uneingeschränkt „Ja“ sagt. Leerheit ist der Grund des eigenen Selbst. In diesem Mysterium der Leerheit ist das endliche, aus Körper-Geist bestehende Selbst in Liebe und Dankbarkeit aufgehoben und umschlossen. – Genau diese Form, meine Form, ist die manifestierte Form der Leerheit. Man erwacht zum *Herz-Geist der Leerheit* und erkennt ihn als den eigenen Herz-Geist. Es ist der *Herz-Geist des Mitgefühls*.³¹

Die Unmenschlichkeit von Menschen gegenüber anderen Menschen oder Tieren, das unerträgliche Leid, die Tragödien und Traumata unzähliger Menschen werden einem dann beinahe das Herz brechen: Das erwachte Herz ist ein gebrochenes Herz, und nur das gebrochene Herz ist das Herz des Mitgefühls.

Überlegungen zur Interaktion von Meditation und Therapie

In der Meditation, die eigentlich nicht mehr ist als „mit sich selbst zu sein und nichts zu tun“, kommt man mit den tieferen Sehnsüchten des Herzens in

²⁸ „Emptiness awaking to Emptiness“ (sanskr. *shûnyata*)

²⁹ Dongshan Liangjie (Japan. Tôzan Ryokai), zit. in: T. Cleary (Hrsg.), *Timeless Spring: A Soto Zen Anthology*. Weatherhill, Tokyo, New York 1980, 39–45.

³⁰ *The Way of Everyday Life. Zen Master Dogen's Genjokoan*. With Commentary by Hakuyu Taizan Maezumi. Los Angeles 1978 [o. Seiten].

³¹ „Heart-Mind of Emptiness“ – „heart-mind of compassion“

Berührung, mit der Sehnsucht nach Frieden, nach Freiheit, Freude und Mitgefühl. In Wahrheit aber ist es die Sehnsucht und Suche nach der letztgültigen Wirklichkeit, die sich im Wahren, im Guten und im Schönen zeigt – die Sehnsucht nach dem Wahren Selbst, die Sehnsucht des Wahren Selbst. Wie schon erwähnt, wird das im Mahayana-Buddhismus als *bodhicitta* bezeichnet, als Herz-Geist des Erwachens, der einen anröhrt und bewegt und der einen zum Erwachen führt. Im Zen geht es darum, zur Leerheit und zur Einheit mit allen Wesen zu erwachen. Die Leerheit des Zen könnte man auch als „Grenzenlose Offenheit“ beschreiben oder als ein „Mysterium, das Gnade ist“.

Seitens der Religionen, sowohl des Christentums als auch des Buddhismus – für Letzteren gilt das jedoch in besonderem Maße –, wird das Erwachen der Sehnsüchte des Herzens häufig in Misskredit gebracht. Das hängt damit zusammen, dass Wünsche oft als Wurzel der Unwissenheit und allen Übels dargestellt und entsprechend negiert werden. Das Problem sind jedoch nicht die Sehnsüchte des Herzens selbst, sondern lediglich die irregeleiteten Wünsche. Gemeint sind Wünsche, die die endlichen Wesen verabsolutieren, wie z.B. das Streben nach Gesundheit, nach Reichtum, nach Sex oder Macht. Hier kann Psychotherapie helfen, die Sehnsüchte klar zum Ausdruck zu bringen und das Herz zu befreien.

Therapie ist jedoch nicht in der Lage, zum Wahren Selbst (*True Self*) hinzuführen, zur Vision und Erfahrung der letztgültigen Wirklichkeit des Lebens und der Welt, des Selbst und der Anderen. Diese Wirklichkeit kann nur durch den Glauben, die Hoffnung und die Liebe des Herzens erkannt und verwirklicht werden. Glaube ist ein »Sprung« über die Grenzen des Fühlbaren und Wahrnehmbaren hinaus: An der Grenze der eigenen Welt und Erfahrung gelangt man zu einer Leere, einer Leerheit oder Abwesenheit. Nur wenn man sich in diese Leere, in die Dunkelheit und das Nichtwissen hineinfallen lässt, kann man zum namenlosen Mysterium im Herzen der Wirklichkeit und des eigenen Selbst erwachen.

T.S. Eliots Poesie vermittelt einen Eindruck von diesem Stadium und davon, was es bedeutet, in der Dunkelheit der Nacht zu warten: „Ich sprach zu meiner Seele: sei still und warte, ohne zu hoffen./ Denn Hoffnung wäre auf Falsches gerichtet; warte, ohne zu lieben./ Denn Liebe wäre auf Falsches gerichtet; da ist noch der Glaube./ Doch Glaube und Liebe und Hoffnung sind alle im Warten.“³² Es handelt sich hier um eine religiöse Dimension, die wiederum in eine religiöse oder spirituelle Tradition und Gemeinschaft eingebettet ist. Will man Unterstützung und Sinn finden, einen Sinn, den die »Welt« nicht geben kann, ist es notwendig, eine solche Gemeinschaft und

³² T.S. Eliot, *Vier Quartette* (Anm. 25), 30.

Tradition auszuwählen. Durch diese freie Wahl, durch den Glauben und die Erfahrung von Mitgefühl wird die Welt selbst transformiert und in ein wundersames Mysterium verwandelt. Das geht über die Kompetenzen der Psychotherapie hinaus.

Es gibt noch ein weiteres Missverständnis, das durch viele Religionen und spirituelle Traditionen am Leben erhalten wird: Häufig wird die Ansicht vertreten, es gebe im Einzelnen zwei entgegengesetzte und widersprüchliche Willensimpulse (*contradictory will*), einen guten und einen bösen. Der böse wird oft fälschlicherweise als »Ego« oder gar als »Selbst« bezeichnet. Was das letztgültig Gute und die Glückseligkeit des menschlichen Herzens betrifft, gibt es jedoch nur einen einzigen Willen und einen einzigen Wunsch. Die letztgültige Wirklichkeit fließt durch das eigene Herz und die individuelle Persönlichkeit hindurch, sie wird darin zum Ausdruck gebracht und aktualisiert.

Natürlich kann es vorkommen, dass unser Verstehen und Wollen unklar, verwirrt, orientierungslos oder falsch ist. Körper und Gefühle sind vielleicht widerspenstig oder undurchschaubar, und man mag arrogant, eigensinnig oder eigenwillig sein. In diesem Fall sollte man dem Betreffenden dabei helfen, die Dinge klarer zu sehen, die Wahrheit in Liebe zu erkennen und auf die tiefsten Sehnsüchte und Wünsche des eigenen Herzens zu hören – sind doch das Herz und der Wille grundsätzlich gut und auf das Gute und Wahre hin ausgerichtet. Hier mag therapeutische Unterstützung erforderlich sein. Eine Therapie, die eine *nichtwertende Grundhaltung*³³ vertritt und Klienten dazu ermutigt, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten, kann überaus hilfreich sein.

Psychotherapie ist jedoch nur eine Art Zwischenstation (*half-way house*). Letztlich bleibt es der spirituellen Führung bzw. Schülerschaft vorbehalten, zur Vision der letztgültigen Wirklichkeit und zum Sinn des Lebens hinzuführen, zum bereits erwähnten „Glaubenssprung“. Das alles ist jedoch nicht ausschließlich das Verdienst des Einzelnen oder des Einzelnen im Zusammenspiel mit dem Lehrer. Es geht hier um etwas, das von religiösen und spirituellen Traditionen als „Gnade“ bezeichnet wird – oder auch als „glücklicher Zufall“ –, um ein unverdientes Geschenk und um Segen, der sich auf dem Weg über einen ergießt. Die angemessene Antwort auf solchen Segen und solche Gnade ist es, dankbar zu sein, sich in selbstloser Weise hinzugeben und der Welt zu dienen.

³³ „nonjudgmental attitude“

Selbstloses Leben und Leben aus dem Herzen

Hier ist von einem Leben die Rede, in dem man lernen muss, nicht zurückzublicken oder an sich selbst festzuhalten. Weder aus Bequemlichkeit noch aus einer Haltung der Selbstverteidigung oder Selbstrechtfertigung noch aus dem verzweifelten Versuch heraus, sich an Sicherheiten oder Gewissheiten zu klammern. Denn im Erwachen zur Leerheit (*awakening to Emptiness*) hat man sich selbst hingegeben. Zugleich ist man in der Lage, sich völlig frei zu bewegen, weiß man doch um das allumfassende Mitgefühl und um die Gnade, die alles umschließt. Es handelt sich auch um einen Ruf, sich zum Guten hin zu wandeln: Man lässt es geschehen, dass man immer wieder vom Guten und Wahren ausgewählt wird, anstatt sich von Eigenwilligkeit, Macht oder Vergnügenssucht beherrschen zu lassen. Dabei geht es nicht so sehr um objektive, unpersönliche Werte, sondern um die tiefsten Wünsche und Sehnsüchte des Herzens selbst. Es gilt, auf diese Sehnsüchte und Wünsche zu hören und dem Guten, dem Wahren und Schönen zu folgen, wie es sich durch das eigene Herz und die eigene Seele, die in die Welt eingebettet sind, offenbart. Ein solches Leben bedeutet ferner, Zweifel, Konflikte oder Ängste als unausweichliche Gegebenheiten des Lebens zu akzeptieren und sowohl mit diesen Ängsten und Ungewissheiten als auch mit den Sorgen und dem unsäglichen Schmerz der Welt zu leben. Zugleich muss man lernen, aus ganzem Herzen – mit Körper, Seele und Geist – zu leben und zu lieben. Man lebt und liebt in uneingeschränkter Freiheit und in grenzenlosem Glauben und Vertrauen, die aus der Verwirklichung der Leerheit erwachsen, der Leerheit, die als der Grund und das Sein des je eigenen Selbst erkannt und verwirklicht wird.

Probleme und Gefahren

Das soeben beschriebene Zen-Ideal ist sehr schön und ansprechend. Bei der Verwirklichung des Erwachens und Mitgefühls gibt es jedoch zahlreiche Probleme und Gefahren. Viele Zen-Lehrer sind oberflächlich und unreif oder manipulieren. Westliche Lehrer neigen ferner dazu, Meditation und Zen auf eine Art Psychotherapie zu reduzieren und so den Geist des Zen – und auch ihre Schüler – zu verraten.³⁴

Was die Schüler betrifft, so scheinen die meisten Gesundheit, Wohlbefinden oder Selbstvervollkommenung zu suchen. Viele Menschen mit

³⁴ Vgl. auch AMA Samy, *Aktuelle Fragen der Zen-Unterweisung. Sind christliche Zen-Lehrer Kolonisatoren?*, in: Geist und Leben 78/6 (2005), 424–439; bes. 426ff.

schwerwiegenden psychischen Problemen setzen ihre Hoffnung in Zen als eine Art Heilmittel. Wie schon erwähnt, kann sich eine Meditationspraxis auf solche Menschen durchaus positiv auswirken, Zen oder Meditation sind hier jedoch nicht das Mittel der Wahl. Sie können eine Psychotherapie nicht ersetzen. Andererseits gibt es aber auch zahlreiche psychische Krankheiten, die in gesellschaftlichen Problemen oder sozialen Missständen wurzeln, und die weder durch Zen noch durch Therapie allein zu beheben sind. Psychotherapie ist dann nicht nur unzureichend, oft macht sie sich sogar ungewollt zum Handlanger einer narzisstischen Kultur.

Ein weiteres Problem besteht darin, dass viele Meditierende darauf versessen sind, große Erfahrungen zu machen. Häufig versuchen sie dadurch, ihren Lebensaufgaben auszuweichen und dem Leben in der Welt zu entfliehen. Manche glauben auch, durch eigene Willensanstrengung den Durchbruch (*breakthrough experiences*) erzwingen zu können. Die Meditation wird dann zu einem narzisstischen Ego-Trip. Menschen, die versuchen, vor sich selbst davonzulaufen und dem eigenen Schmerz zu entkommen, fühlen sich von Worten wie »Leerheit«, »Leere«, »Loslösung« oder »Nicht-Selbst« oft angesprochen.³⁵ Sie sehen darin so etwas wie magische Notausgänge aus der mühsamen Aufgabe der Selbstverdierung, Fluchtwege auch aus zwischenmenschlichen Beziehungen, die man nicht kontrollieren oder vorhersagen kann. Viele reagieren allergisch auf alles, was mit Tradition, Autorität oder Disziplin zu tun hat, andere sind zu eigensinnig, auf einen Lehrer zu hören, wieder andere zu rastlos oder zu unruhig, um still in Zazen sitzen oder Achtsamkeit üben zu können. Für all diese Menschen mag Psychotherapie die bessere Alternative sein.

Handelt es sich jedoch um eine *ernsthafte spirituelle Suche*, vermag Therapie einen spirituellen Übungsweg – oder die religiöse Suche nach der letztgültigen Wirklichkeit und dem Sinn des Lebens – nicht zu ersetzen. Zen oder Spiritualität haben mit Erlösung und Erwachen zu tun. Sie gehen über Gesundheit und gewöhnliches Wohlbefinden – die Domäne von Psychotherapie und Medizin – hinaus. Psychotherapie kann für Meditierende jedoch eine große Hilfe darstellen, besonders in Fällen, in denen Gefühle, vielschichtige Emotionen oder unbewusste Motive »umgangen« werden. In der Hand von Lehrern, denen es an Verständnis und Tiefe mangelt, mag Meditation sogar die Tendenz haben, menschliche Bedürfnisse und die eigene Individualität generell zu verdrängen oder zu verleugnen. Auch hier kann Psychotherapie befreiend wirken. Spiritualität bzw. Meditation und Psychotherapie sind aber, wie schon gesagt, nicht austauschbar und sollten nicht miteinander verwechselt werden.

³⁵ „emptiness, void, detachment and no-self“

Die Rückkehr zum Marktplatz

Eine weitere Gefahr besteht darin, Meditation als Selbstzweck und als Endstation zu betrachten. Meditation ist nur ein Teil des spirituellen Weges. Außerdem müssen Meditation und Erwachen auch in das Alltagsleben und in die zwischenmenschlichen Beziehungen einfließen. Es gilt, für das eigene Leben und die individuelle Lebensgestaltung Verantwortung zu übernehmen. Die Authentizität der Meditationspraxis und des Erwachens zeigt sich darin, dass man sein alltägliches Leben lebt, dass man lernt, sich auf andere zu beziehen, dass man sich um die Welt kümmert oder sich einer Berufung verpflichtet. Man erwacht nicht nur für sich selbst; es handelt sich vielmehr um einen Ruf, für die Welt und für andere Menschen – aber natürlich auch für sich selbst – zu sorgen. Wenn man damit beginnt, sich zu engagieren und sich um die Welt und um andere zu kümmern, wird das sehr häufig auch zur eigenen Heilung beitragen. Zugleich ist es aber auch wichtig, sich selbst zu verstehen, auf das eigene Herz und auf seinen Verstand zu hören, das Gute und Wahre vom Schlechten und Unwahren zu unterscheiden und einen Weg zu wählen, der lebensspwendend ist. Dazu gehört auch, dass man lernt, in Gemeinschaft mit anderen zu leben, auf andere zu hören, sich ihnen anzuvertrauen, Anteil zu nehmen und miteinander zu reden. Auf diese Weise wird das Leben selbst zur Therapie und zu einem weiten Feld, in dem sich das Erwachen bestätigt und aktualisiert. Der Ursprung des erwachten Lebens gründet in der Vision des Mysteriums der Leerheit, der Leerheit des Selbst und der Welt und ihrer Nichtdualität. Im Zen heißt es dazu: *Verweile in Leerheit, während du auf den Straßen der Welt wandelst; wandle auf den Straßen der Welt, während du in Leerheit verweilst.*

Aus dem Englischen übersetzt von Doris Petlan