

Dr. Ralf Zwiebel

Vortrag auf der Tagung: Religion und Psychoanalyse, München 26.1. 2013

KANN DER PSYCHOANALYTIKER VOM ZEN-BUDDHISMUS LERNEN?

[Die Thematik wird ausführlicher dargestellt in: R. Zwiebel/G. Weischede: Buddha und Freud, Vandenhoeck und Ruprecht, 2015.]

Wegen der knappen Zeit für ein so komplexes und umfangreiches Thema möchte ich ohne Präliminarien einige meiner Überlegungen vorstellen:

Die Frage in dem Vortragstitel: „Kann der Psychoanalytiker vom Zen-Buddhismus lernen“ ist **nicht rhetorisch** gemeint. Sie drückt immer wieder auftauchende Zweifel aus, die auf einer bekannten psychoanalytischen Skepsis gegenüber der Religion und insbesondere auch den östlichen Traditionen basiert. Diese ganze Diskussion, die mit Differenzen zwischen Freud und Jung begann und später zwischen Freud und Rolland in der Diskussion um das ozeanische Gefühl einen ersten Höhepunkt hatte, werde ich nicht näher eingehen.

Von welchem Psychoanalytiker und von welchem Zen-Buddhismus soll hier die Rede sein? Ein hilfreicher Ansatz erscheint mir die gegenwärtig aktuelle Diskussion um die **Arbeitsmodelle oder privaten Theorien** des Analytikers zu sein, wie sie insbesondere von J. Sandler und D. Tuckett angestoßen worden ist (Sandler 1983, Tuckett 2012). Arbeitsmodelle sind danach explizite und implizite Grundannahmen über die Natur seelischer Problematik, ihrer Veränderungsmöglichkeiten und der analytisch-therapeutischen Methode, die mehr als die jeweilige Schulen - Orientierung darüber entscheiden, wie der Analytiker konkret in der Stunde handelt. Auch im Buddhismus setzt sich langsam die Vorstellung durch, dass unabhängig von den verschiedenen Richtungen oder Schulen im Buddhismus- Theravada, tibetischer Buddhismus, Zen etc. - jeder Praktizierende gleichsam seinen „eigenen Buddhismus“ entwickelt (Luis Gomez, in Tibet und Buddhismus, Nr. 104, S. 32 ff.). S. Batchelor, einer der führenden Buddhismus-Forscher im Westen beschreibt beispielsweise aus seiner allerdings nicht unumstritteneren Sicht vier

Grundannahmen eines säkularen Buddhismus: 1. Konditionalität; 2. Kultivierung von Achtsamkeit, 3. Praxis der 4 edlen Wahrheiten oder Aufgaben und 4. Die Selbstverantwortung des Praktizierenden (mit der In-Frage-Stellung einer Guru-Beziehung). Die Frage, ob es sich beim Buddhismus überhaupt um eine Religion, um eine Psychologie, eine Philosophie, eine Wissenschaft des Geistes etc. handelt (eine Gottesvorstellung gibt es nicht, Han spricht von einer „Religion ohne Gott“, Byung-Chul Han, 2002) hat viele Autoren beschäftigt. Daher bleibt auch die Frage, ob meine Überlegungen überhaupt in den Rahmen dieser Konferenz passen.

Mein psychoanalytisches Arbeitsmodell habe ich verschiedentlich dargestellt. Im Wesentlichen geht es um die Realisierung der analytischen Methode mit ihren zentralen, nicht selten widersprüchlichen, paradoxen Funktionen des Zuhörens und Deutens. Hier wähle ich als Zugang zum Thema kurz meinen persönlichen Weg zum Dialog von Zen und Psychoanalyse. Die Auseinandersetzung mit der grundlegenden Haltung des Psychoanalytikers in der analytischen Arbeit, bei der es um den psychoanalytischen Wahrnehmungs- und Erkenntnisprozess der unbewussten Wirklichkeit des analytischen Paares geht und die von Freud bekanntlich als **„gleichschwebende Aufmerksamkeit“** formuliert wurde, spielte dabei zu Beginn eine ganz wichtige Rolle (Freud, 1912). Vor allem mit der Aufnahme meiner ganztägigen analytischen Praxis vor vielen Jahren und der Begegnung mit sehr unterschiedlichen Pat. und sehr verschiedenen Problematiken wurde diese zentrale Haltung des Analytikers in Form des „abwartenden Zuhörens“ (S. Heenen-Wolf, 2008) zu einer ernststen Herausforderung, die mich immer wieder sehr beschäftigte. Es war mir damals noch nicht so deutlich klar, dass es sich um die Beschreibung einer Haltung handelt, die sowohl einen Akt des Zulassens – nämlich aller auftauchenden mentalen Vorgänge beim Pat. und bei einem selbst – als auch einen Akt des Loslassens – sich also mit diesen Inhalten nicht dauerhaft zu identifizieren-ermöglichen soll. Die Entwicklung dieser Beobachtungshaltung wird in buddhistischer Terminologie als **Gewahrsein, Achtsamkeit** oder **„reine Beobachtung“** beschrieben. Sie schien mir in vielen Fällen von affektiver Verstrickung oder auch mangelndem emotionalem Involvement meiner Pat. manchmal eine kaum lösbare Aufgabe zu sein. Aus heutiger Sicht würde ich von einer disziplinierten Selbstreflexion im Dienste des Pat. sprechen, die ein **meditatives oder quasi-**

meditatives Element enthält. (Siehe auch Polands Beschreibung: *„Ich schlage vor, dass es die disziplinierte Verwendung des eigenen Selbst des Analytikers ist, die ...als Medium für die emotionale Selbst-Erkundung des Pat. dient....“*, Poland auf der DPV-Tagung 2012).

Die Begegnung mit einem Text, der heute als Klassiker der Zen-Literatur gilt und den ich zu Beginn meiner ersten eigenen meditativen Schritte vor allem mit den Augen des Psychoanalytikers las, stellte einen weiteren Schritt in der Auseinandersetzung von Psychoanalyse und Buddhismus dar. Der Titel heißt: *„Zen-Geist/Anfänger-Geist“* und enthält Lehrreden des japanischen Zen-Meisters Shunryu Suzuki, die er vor seinen amerikanischen Schülern in den 60-iger Jahren in San Francisco hielt. Aus Zeitgründen gebe ich nur ein ganz kurzes Beispiel:

*„Unser „ursprünglicher Geist“ enthält alles in sich. Er ist immer reich und selbst genügend.....**Des Anfängers-Geist hat viele Möglichkeiten, der des Experten hat nur wenige.**im Bewusstsein des Anfängers gibt es keine Gedanken „Ich habe etwas erreicht“. Alle egozentrischen Gedanken begrenzen unser umfassendes Bewusstsein. Haben wir keinen Gedanken an Erfolg und Ansehen, denken wir nicht an uns selbst, so sind wir richtige Anfänger. Dann können wir tatsächlich etwas lernen..“* (Suzuki, 1975, S. 21ff).

Man neigt dazu, diesen Begriff des „Anfänger-Geistes“ eher in einem soziologischen Sinn zu verstehen. Der Begriff zielt jedoch auf einen Bewusstseinszustand, der gleichsam vor allen konzeptualisierenden Erinnerungen, Erwartungen, Vergleichen und Bewertungen eine grundlegende Wachheit, Achtsamkeit, Offenheit und nicht-reaktive Rezeptivität meint, die man auch als Präsenz beschreiben kann. Wesentlich ist dabei die Erfahrung der sich ständig verändernden, fließenden und lebendigen Wirklichkeit: „man steigt nie in den gleichen Fluss“ ist das heraklitische Bild, das in diesem Zusammenhang oft erwähnt wird. Der alltägliche, konzeptualisierende Geist (der Experten-Geist) antizipiert, erinnert, vergleicht und bewertet in ständig wiederholender Weise, weil dies einen hohen Anpassungs- und Überlebenswert darstellt und ein basales Sicherheitsgefühl vermittelt , dabei allerdings verkennend, daß es tatsächlich nur den gegenwärtigen Moment gibt, der bis in jeden einzelnen Atemzug und jeden einzelnen Gedanken immer neu ist. Mit dem Begriff des „Anfänger-Geistes“ schien mir also eine Antwort auf die zentrale Frage angedeutet,

wie das Problem der Aufmerksamkeit des Analytikers näher erforscht werden könnte¹.

Lassen Sie mich eine kurze Überlegung zu diesem Arbeitsmodell das „Anfänger-Geistes“ im Zen-Buddhismus oder Zen geben; diese könnte man auch als eine Beschreibung meiner Aneignung des Zen-Buddhismus als persönliches Arbeitsmodell verstehen.² Der Philosoph R. Elberfeld hat sich besonders mit dem japanischen Zen-Buddhismus und mit dem bedeutenden Zen-Meister Dogen des 13. Jahrhunderts beschäftigt. Seine Ausführungen könnten hier eine kleine, verständliche Einführung in die zentralen Gedanken des Zen-Buddhismus darstellen³. Er schreibt: *„Ihm (Dogen) geht es vielmehr darum(nicht um Definitionen von Begriffen, R. Z.)eine Ebene menschlicher Existenz aufzuweisen, auf der sich der Mensch als eingelassen in ein Geschehen erfährt, aus dem er sich selbst fortwährend selbst neu empfängt“* (Elberfeld 2006a, S. 293). Er zitiert dabei das von Dogen verwendete **Bild der Bootsfahrt**, um den Zusammenhang von Ich und Leben aufzuzeigen. Boot, Wasser und Mensch bilden in diesem Bild einen

¹ Noch eine kurze Anmerkung zum „Anfänger-Geist“. Die Attraktivität dieses Begriffes ist bemerkenswert: der Text von S. Suzuki „Zen-Geist-Anfänger-Geist“ erwähnt diesen Begriff praktisch nur einmal, dennoch taucht er im Titel auf; im Übrigen ist das Buch eines der erfolgreichsten Bücher über Buddhismus, Zen, Spiritualität etc. , was wohl auch mit dieser Beschreibung des „Anfänger-Geistes“ zusammen hängt. Auch Professionelle (wie Analytiker, Therapeuten, Sozialarbeiter etc.) fühlen sich sofort von dem Begriff angesprochen, ohne dass vielleicht wirklich verstanden wird, was damit gemeint ist. In jedem Fall handelt es sich nicht um einen wissenschaftlichen, klar definierten Begriff; es ist eher – nach meinem Verständnis- eine Art „Übungsbegriff“ für den Praktizierenden, als eine Art Unterstützung und Erinnerung, immer wieder in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren. Zazen ist in diesem Verständnis das Üben des „Anfänger-Geistes“ oder auch das Ausdrücken dieses „Anfänger-Geistes“(vielleicht in einem Sinne des Performativen?), weil der Meditierende immer wieder trotz der vielen gedanklichen Ablenkungen zu seinem Atem zurückkehrt. In anderen Worten könnte man auch sagen, dass die Inhalte des Bewusstseins losgelassen werden (in U. Mosers Worten die ständig aktivierten inneren Mikrowelten) und das Bewusstsein eher als ein Raum erlebt werden kann, in dem Inhalte auftauchen und wieder vergehen. Da die Inhalte sich auf das Selbst und die Objekte(und damit auf Vergangenheit und Zukunft beziehen) ist das Loslassen der Inhalte auch das Realisieren, dass Sein Zeit ist, wie es Dogen in „Sein-Zeit“(uji) beschrieben hat. Vielleicht könnte man auch sagen: Zazen ist die Übung des „Anfänger-Geistes“, in dem der Übende seine ständig auftauchenden Mikrowelten de-konstruiert, den Subjektprozessor de-zentriert und sich mit dem Wandel und der Vergänglichkeit „verbindet“ (siehe auch U. Moser und I. von Zeppelin, 1996)

² Von Zen allein könnte man sprechen, wenn man eine grundlegende Haltung dem Leben gegenüber zu beschreiben versucht, die unabhängig vom Buddhismus und seinen Praktiken besteht: eine Haltung der Gegenwärtigkeit, in der sich die „lebendige Wirklichkeit“ von Moment zu Moment aktualisiert und in der alles eingeschlossen ist. Insofern könnte man auch vom „Zen des Analytikers“ sprechen, nämlich seine Art, in der Gegenwärtigkeit der „lebendigen Wirklichkeit“ der analytischen Beziehung zu sein.

³ R. Elberfeld versteht sich selbst als „interkulturellen Philosophen“. Diese Art des Philosophierens (in seinem Fall mit dem östlichen Denken) ist keine Form von Exotismus, sondern erlaubt, den eigenen Ort des Denkens offen zu halten und – mit den Worten des französischen Sinologen F. Jullien – die „verborgenen Vorentscheidungen der europäischen Vernunft neu zu befragen und bis zu unserm Nicht-Gedachten zurückzugehen.“ Durch diesen Seitensprung werde ein Abstand geschaffen, der das eigenen Denken bereichern kann.(R. Elberfeld 2006a, S. 292)

Zusammenhang, der in ständiger Bewegung ist. Oder wie Dogen dies ausdrückt:
„Leben ist, wie wenn jemand in einem Boot dahingleitet. Auf diesem Boot gebrauche ich ein Segel und lenke mit einem Ruder. Auch wenn ich mich mit einem Stab fortstoße, so trägt mich das Boot und ich bin nichts außer dem Boot. Indem ich in dem Boot dahingleite, lasse ich dieses Boot sein. Diese richtige und treffende Zeit ist bemüht, auszuprobieren und inständig zu lernen. In dieser richtigen und treffenden Zeit ist das Boot niemals nicht die Welt.Daher ist Leben, was ich leben lasse und ich bin, was Leben mich sein lässt. Beim Bootfahren sind Leib und Herz, Umgebung und ich selbst, beide das in sich bewegte Gefüge der Momente des Bootes. Die ganze große Erde und der ganze leere Himmel, beides ist das in sich bewegte Gefüge der Momente des Bootes. Das Ich, das Leben ist, und das Leben, das ich bin, sind auf diese Weise.“ (Elberfeld 2006a, S. 293). Elberfeld deutet diese poetischen Worte als einen Zusammenhang von Boot, Wasser und Mensch, die sich in ständiger, interdependenter Bewegung befinden und bei dem jede Veränderung des einzelnen Elementes sich auf den gesamten Zusammenhang auswirkt. Ich könnte noch ergänzen, dass dieses Bild auch ein Element von Balance enthält, die zwischen dem Boot, dem Wasser und dem Mensch hergestellt oder immer wieder reguliert werden muss. Wesentlich an diesem Bild erscheint nun, dass es keinen wirklichen Außenstandpunkt gibt, also keine quasi objektive Beobachter-Position, weil der Mensch immer in diesen Zusammenhang eingelassen ist. Allerdings ist er ihm nicht absolut überlassen, da er in der Lage sein kann, Einsicht in diese Zusammenhänge zu gewinnen. Das Bild beleuchtet auch die Wechselbeziehung von Ich und Leben, wobei allerdings die Frage nach Aktivität und Passivität auftaucht. *„Geht man noch einmal von der Erfahrung auf dem kleinen Boot aus, so zeigt sich in der konkreten Leiberfahrung, dass sich dort Aktivität und Passivität durchdringen. Auf der einen Seite ist es von großer Wichtigkeit, mit der vollen Aufmerksamkeit und Aktivität das Gleichgewicht des ganzen Körpers aufrecht zu erhalten. Auf der anderen Seite ist es unumgänglich, jede Veränderung des Wassers mit dem ganzen Leib aufzunehmen, um darauf zu antworten. Nur in dieser feinen, sich durchdringenden Wechselbeziehung kann das mitunter schwierige Gleichgewicht der gesamten Situation gehalten werden. Nirgendwo gibt es einen ruhenden und vollständig festen Pol, an dem das Ganze letzten Halt finden könnte. ...Das volle Ich bildet sich in ungeteilter Aufmerksamkeit für die Situation des konkreten Lebens. Ich*

bin erst dann ganz da, wenn auch in mir das Leben der Situation ganz da ist.“ (Elberfeld 2006a, S. 294-5) Mit anderen Worten: die Aktivität ist vor allem auf das Gleichgewicht gerichtet, das also möglichst alle Elemente der jeweiligen Situation berücksichtigt. Damit ist also nicht ein einseitiges und vor allem aktives Ich angesprochen, sondern ein Ich, das sich in resonanter Weise in der jeweiligen lebendigen Situation befindet. Das üblich fixierte oder feste Selbstbild situiert sich über die Gesamtsituation mit einer Vorstellung der aktiven Kontrolle, während dies nach Dogens Auffassung eine Illusion ist. Es wird gleich zu zeigen sein, dass dieses aktive, scheinbar selbstbestimmte Ich oder Selbst zu vergessen ist, damit sich ein Ich-Selbst realisiert, das diesseits von einfacher Aktivität und Passivität ihre Lebendigkeit entfaltet. Dieses „In Resonanz mit dem gesamten, gegenwärtigen Moment zu sein“ ist nach meinem Verständnis eine andere Beschreibung des erwähnten „Anfänger-Geistes“.

Kann der Psychoanalytiker damit etwas anfangen oder sogar etwas lernen? Ist damit der erwähnte meditative Aspekt der analytischen Grundhaltung angesprochen? Als weitere Vertiefung komme ich auf die grundlegende Haltung des Analytikers zurück, die Freud „gleichschwebende Aufmerksamkeit“ nannte; Bion spricht von „nicht erinnern, nichts wünschen, nicht verstehen“. Es geht dabei um die Voraussetzung für einen kreativen Wahrnehmungs- Erkenntnis- Beziehungs- und Deutungsprozeß, in dem man die unbewusste Wirklichkeit des Analysanden oder des analytischen Paares weitgehend ungetäuscht –d.h. frei von Projektionen und Illusionen - entdecken kann. In allen diesen Formulierungen ist impliziert, daß der Analytiker eine Form von Präsenz entwickelt, bei der er mit seinen Wünschen (seinen persönlichen und seinen professionellen Wünschen) und seinen Konzepten auf eine abstinente Weise umzugehen habe, seine Wünsche vergesse und eine Haltung der Absichtslosigkeit zu entwickeln habe, die allerdings einer paradoxen Aufforderung gleichkommt, da man üblicherweise das Lebendig sein mit Wünschen und Erinnern verbindet, wie es sich bei der Selbstbeobachtung an Hand des ständige fließenden assoziativen Stroms als Manifestation von Wünschen und Erinnerungen zeigt. Wie toleriert der Analytiker dieses Paradox?⁴

⁴ Im Wesentlichen handelt das Buch „ Was macht einen guten Psychoanalytiker aus?“ von dieser Frage(Zwiebel 2013).

Hier kann nun die zen-buddhistische Betrachtung hilfreich sein. Nochmals beziehe ich mich auf eine andere Arbeit von R. Elberfeld, der sich in einem Aufsatz über „**Selbstzurücknahme**“ gerade über diesen zen-buddhistischen Ansatz geäußert hat. Elberfeld stellt seine Untersuchung in einen weiten geistesgeschichtlichen Rahmen, in dem er die Vorstellung des Menschen, *„als ein sich selbst aktiv formendes und schaffendes Wesen“* – vielleicht auch unter den Begriffen Autonomie und Individualität diskutiert -, wie sie sich in der Neuzeit entwickelt hat einer anderen Vorstellung gegenüber, die mit asketischen Übungsformen verbunden sind. Gerade in der Philosophie Schopenhauers flossen nach Elberfeld asiatische Motive der Selbstzurücknahme in die europäische Geisteswelt ein: *„Schopenhauers Formel von der `Verneinung des Willens` und seine Mitleidsethik stellen zugleich eine Kritik dar am Bild des sich selbst schaffenden Menschen als einem autonom agierenden Wesen, das alles aus eigener Macht und Kraft zu schöpfen vorgibt.“* (S. 54). Im weiteren Verlauf seiner Argumentation unterscheidet Elberfeld zwei Formen der Selbstzurücknahme: in der indischen Form der Askese, aber auch im griechischen Philosophieren ginge es vor allem um eine leiblich-sinnliche Zurücknahme, sich also aus der Welt zurückzuziehen und auf diese Weise die Wahrheit oder Gott selbst zu erfahren. *„In China und Japan ist demgegenüber eine Form der Selbstzurücknahme zu beobachten, mit der – oft unter Zuhilfenahme von Bewegungsübungen- versucht wird, sich selbst nicht **von** sondern **für** die weltlichen Bewegungen und Veränderungen zu befreien. Denn nicht die weltlichen Bewegungen und Veränderungen erscheinen dort als etwas Negatives, sondern die menschliche Unfähigkeit, sich mit diesem Wandel zu verbinden und ganz in diesen einzugehen.“* (S.55). Und weiter: *„Mir scheint jedoch die Unterscheidung von Übungen der Selbstzurücknahme, die einerseits weltliche Bewegungen und Veränderungen überwinden und andererseits für weltliche Bewegungen und Veränderungen befreien und öffnen wollen, von zentraler Bedeutung zu sein.“* (S. 56).

Bereits hier klingt ein wichtiger Aspekt für das psychoanalytische Verständnis der analytischen Situation und der Position des Analytikers an: die abstinente, anonyme, neutrale Haltung des Analytikers im „abwartenden Zuhören“ oder in der

„gleichschwebenden Aufmerksamkeit“ kann einerseits als eine Art asketische Übung angesehen werden, die die libidinösen, aggressiven und narzisstischen Wünsche einschließlich der Leiblichkeit der ganzen Situation überwindet, damit der Wahrnehmungs- und Erkenntnisprozess möglichst ungestört abläuft. Andererseits lehrt jedoch die Erfahrung der meditativen und analytischen Praxis, daß Wünsche und Erinnerungen ständig aktiv sind und nicht willentlich kontrolliert werden können, es sei denn durch Verdrängung und Verleugnung. Daraus ergäbe sich eine andere Auffassung von der Haltung und Position des Analytikers: die analytische Situation und Beziehung würde als *„das gleichzeitige Hervorgehen von Ich und Welt als lebendige Bewegung“* zu verstehen sein. Der Analysand und der Analytiker „entstehen“ nach dieser Vorstellung erst in der analytischen Situation, die sie gemeinsam hervorbringen. Die Wünsche, Absichten und Erinnerungen des Analytikers gehören unvermeidlich dazu - wie jede offene Selbstbeobachtung des eigenen assoziativen Geistes in der analytischen Situation offenbart -, allerdings entwickelt er diesen eine beobachtende, Abstand-nehmende Haltung gegenüber, was einer anderen Art von Selbstzurücknahme und dem beschriebenen Akt des Zulassens und Loslassens entspricht. Diese Haltung impliziert einen ständigen Übungsakt des Selbstvergessens, der im Zen-Buddhismus zentral ist, aber nach meiner Vorstellung eben auch für die Dynamik von Analytiker-Werden und Analytiker-Bleiben fundamental ist, auch wenn sie oft genug missverstanden worden ist.

Elberfeld setzt sich im Folgenden seiner Ausführungen mit einem berühmten Satz des japanischen Zen-Meisters Dogen aus dem 13. Jahrhundert auseinander, ein Satz, der in verschiedenen Übersetzungen vorliegt. Hier gebe ich ihn in Elberfelds Übersetzung wieder: **„Den Buddha-Weg erlernen heißt, sich selbst ...erlernen. Sich selbst erlernen heißt, sich selbst zu vergessen. Sich selbst vergessen heißt, durch die zehntausend `dharma` von selbst erwiesen werden. Durch die zehntausend `dharma` von selbst erwiesen werden heißt, Leib und Herz meiner selbst sowie Leib und Herz des Anderen abfallen zu lassen.“** Der erste Satz wird von Elberfeld so interpretiert, daß die Praxis oder die Übung im Buddhismus *„in die Bewegtheit meiner eigenen Existenz hinein (führt), ohne dafür an besondere Gehalte oder Dogmen glauben zu müssen.“* (S. 58). Es wird hier unmittelbar

verständlich, daß man den Buddhismus vielfach eher als eine Psychologie denn als eine Religion betrachtet – jedenfalls in dieser Lesart von Dogens Ausführungen. Durch die kontinuierliche, meditative Übung in der buddhistischen Praxis erkennt der Übende eine andere Form des „Ich“ oder „Selbst“, nämlich daß *„ich selbst nichts anderes bin als die erfahrende und lebendige Bewegung meiner selbst. Indem ich mich selbst als diese Bewegung erfahre, vergesse ich zunehmend das „Ich“, das dazu tendiert, sich als konstanter Faktor über diese Bewegung zu erheben. Indem die lebendige Bewegung sich mehr und mehr kennenlernt und dadurch das sich über dieser Bewegung erhebende „Ich“ zurückgenommen wird, kann die lebendige Bewegung, als die ich selber bin, in den Vordergrund der Aufmerksamkeit treten.“* (S. 58). In anderen Worten könnte man auch von einer Lockerung des Festhaltens an einer selbstbezogenen, wunschbestimmten Haltung sprechen, wobei das „Vergessen“ nicht in die Kategorie von aktiv und passiv fällt, sondern *„daß weltliche Bewegung sich aus sich selbst heraus als Bewegung vollzieht.“* (S. 58). Das „Ich“ oder „Selbst“ – man könnte hier in Anlehnung an eine Formulierung von S. Suzuki auch vom „großen Selbst“ sprechen - erweist sich als eine lebendige Bewegung, die durch die Beziehung von einem selbst zu allem anderen unmittelbar hervorgebracht wird, unmittelbar hervorgeht, „sich erweist“: *„Erst im Vergessen meiner selbst entsteht ein Bezug meiner lebendigen Bewegung zur lebendigen Bewegung alles anderen. Erst in diesem Bezug kann sich meine Selbstzurücknahme als freie Bewegung erweisen.“* (S. 59). In dem man in der Übung das „kleine Selbst“ – das selbstbezogene Festhalten an dem Selbstmodell – vergisst, kann sich das „große Selbst“ erweisen. Es handelt sich also in der Zen-Praxis nicht um eine asketische, leibüberwindende Übung, sondern im Gegenteil um eine Übung der Öffnung dem gegebenen Moment des Lebens als Bewegung und Wandel gegenüber. Aus der Sicht einer basalen, pulsierenden Dynamik von An- und Abwesenheit ließe sich auch sagen, daß das „kleine Selbst“, das aus einer Form von Konzeptualisierung des eigenen Selbstmodells resultiert, immer mehr in den Hintergrund tritt – abwesend wird -, während das „große Selbst“, das aus dem unmittelbaren Kontakt mit der gesamten Wirklichkeit als Prozess von Moment zu Moment kriert wird, immer mehr in den Vordergrund tritt – also anwesend wird. Dies wird in einer anderen Formulierung eben als „Anfänger-Geist“ bezeichnet und stellt so etwas wie ein „Erwachen“ aus einer getäuschten Wahrnehmung der Wirklichkeit dar. „Ich“, „Selbst“,

„Objekt“, „Welt“ etc. sind keine Dinge oder Substanzen, sondern Prozesse, die alle miteinander in Beziehung stehen und einem permanenten Wandel unterworfen sind; es gibt nur den gegenwärtigen Moment und das „Ich“ oder „Selbst“ wird durch die Beziehung zwischen Person und Welt ständig neu hervor gebracht. Die Absicht der meditativen Übung, nämlich die Erleuchtung oder das Erwachen, wird insofern zurückgenommen, da es *„in diesem Sinne `nichts zu erreichen` (gibt), da wir in der Bewegung immer schon am Ziel sind, was allerdings durch die vielfältigen Vorstellungen und Konzepte immer wieder verdeckt wird..... Das heißt jedoch nicht, daß wir keine Vorstellungen und Konzepte haben dürfen. Vielmehr kommt es auf die Flüssigkeit und `loslösende` Wirksamkeit der Vorstellungen und Konzepte selbst an.“*(S. 60) Hier geht es also um einen Sprachgebrauch, der sich beständig in die eigene Bewegung und Bezüglichkeit, wie Elberfeld sagt, zurücknimmt und *„somit die eigenen Gedanken und Vorstellungen von substantialisierenden Hypostasierungen befreit.“*(S. 60).⁵

⁵ Moser beschreibt die Praxis des Zazen aus der Sicht der Theorie der Mikrowelten (Moser, 2013). „Loslassen heißt geschehen lassen, nicht eingreifen Natürlich sind diese Phantasien auch Verführungen, die den SP verlocken, sich wiederum als Zentrierer und Veränderer der MW zu erleben. Mit der Zeit löst sich der „Anfänger“ auch vom Beachten des Atmens. Der wahre Zustand des ZEN führt in die Leere, d.h. alle Mikrowelten werden aufgegeben, selbst der Körper, ebenso die Rolle des Beobachters, der weder sich selbst, noch anderen berichtet, da er selbst nicht mehr weiß, wo und wie er ist.“ (Moser, S. 4). Über die Erfahrungen im Zazen zu berichten, scheint eher ein Tabu zu sein. Es bleibt wohl die Gefahr der Idealisierung dieses Zustandes von „Leere“; es ist ziemlich sicher, dass selbst der erfahrene Zen-Meister immer wieder zu seinem Atem oder sogar zum Zählen von 1-10 zurückkehrt. Die Selbstzurücknahme, von der Elberfeld spricht, verstehe ich in Mosers Terminologie als „Loslassen des SP“ und als ein stärkeres Erleben der „Medialität“, aber nach meiner persönlichen Erfahrung eher als eine Vordergrund-Hintergrund-Beziehung. Leere, Leerheit sind schwierige Begriffe, weil sie leicht psychologisch verstanden werden (und dann natürlich auch mit psychopathologischen Erfahrungen assoziiert werden), während Leerheit im buddhistischen Sinne ja auf die Nicht-Essentialität der Dinge zielt (oder die wechselseitige Abhängigkeit etc.). Moser schreibt: „ Ein solcher Zustand der Medialität ist nach Auffassung der Zen-Philosophie noch weit vom „Ziel“ entfernt (Ziel ist keine Kategorie des Zen), denn die so erreichte Stille oder Leere ist nicht leer, sondern noch voller Wesen, wenn auch ohne Trajektorien und Bezüge. Letztendlich muss auch die Leere leer sein, die Stille rein und ohne Geräusche und Laute. Die Kunst des Zen-Erlebens, so würde ich als Laie vermuten, besteht darin, das Aufgehen im Unendlichen mit Wohlbefinden zu erleben, ohne Angst, in irgendeine Verwandlung oder Verlorenheit zu geraten und ohne Kenntnis und auch unter Verzicht auf Kenntnisse, wie das weitere Sein des Selbst sich gestalten wird.“ Moser 2013, S. 4/5). Diese letzten Beschreibungen entsprechen nicht ganz meiner allerdings auch begrenzten Erfahrung. Nach Dogens Auffassung ist die Praxis des Zazen bereits Ausdruck der „Erleuchtung“; er spricht sich damit gegen besondere Zustände des Bewusstseins aus. Allerdings wird dann immer wieder die Frage aufgeworfen, warum dann überhaupt die Übung des Zazen notwendig ist: weil sie einen Zustand des Seins ausdrückt, realisiert, der dem „Anfänger-Geist“ entspricht – könnte eine mögliche Antwort sein(da es sich beim Sitzen in Stille um einen Zustand ohne Ziel und Absicht handelt). Es gibt allerdings im Zazen Momente der Stille, der Leidfreiheit, des Nicht-Denkens, die nach meiner persönlichen Erfahrung oft sehr kurz sind, weil sofort das Selbst nach diesen Zuständen „greift“, sie festhalten will und damit der ursprüngliche Zustand wieder verschwindet. Daher betone ich für mich selbst diese Oszillation zwischen „kleinem Selbst“ und „großem Selbst“. Es bleibt die zentrale Frage, inwieweit die Praxis des Zazen eine Auswirkung und Veränderung auf das Alltagsleben hat, in dem ja das durchschnittliche Leben stattfindet. Zen legt ja sehr viel Wert auf die achtsame Praxis des Alltags; die berühmten 10 Ochsenbilder legen ja nahe, dass es durch die Praxis des Zen zu einer Transformation der Person kommt, die aber am Ende in den Alltag zurückkehrt (und eben nicht im Kloster oder

Die entscheidende Frage lautet nun, ob und was der Analytiker von diesem zen-buddhistischen Arbeitsmodell des „Anfänger-Geistes“ als einer spezifischen Form der Selbstzurücknahme lernen kann. Oder anders gefragt: : was ist das „kleine Selbst“ des Analytikers und was ist das „große Selbst“? Und wird man dadurch zum Analytiker, in dem man sein „kleines Selbst“ vergisst und auf diese Weise das „große Selbst“ hervortreten lässt, oder lieber: sich erweisen lässt? Und ist dies ein Prozess, der durch die ständige Übung des Zulassens und Loslassens ermöglicht wird? Oder noch anders ausgedrückt: **sich nicht über den Wandel stellen, sondern mit dem Wandel verbinden!** Mir scheint, dass die Frage der „Selbstzurücknahme“ für die professionelle Haltung wesentlich ist, ist doch dabei das zentrale und immer wieder diskutierte Thema der Abstinenz, der professionellen Neutralität oder auch der eingangs formulierten „disziplinierten Selbstreflexion“ berührt. Es könnte sein, daß diese hier vorgestellten Überlegungen zur „Selbstzurücknahme“ hilfreich sein können, immer wieder auftretende Missverständnisse der Abstinenz oder Neutralität zu verringern: so könnte in diesem Zusammenhang deutlich werden, daß sich versteckte asketische Vorstellungen bezüglich einer falsch verstandenen Abstinenz einschleichen. Eine implizite Annahme etwa könnte sein, daß nur ein „asketischer“ Psychoanalytiker ein wirklicher Psychoanalytiker ist; einer, der seine affektive Körperlichkeit überwindet oder in der Arbeit mit seinen Pat. überwunden hat. In dem hier genauer beschriebenen Verständnis von „Selbstzurücknahme“ geht es aber im Gegenteil gerade darum, mit dem Vergessen des „Selbst“ – hier wäre es das „kleine Selbst“- und der Entwicklung von Absichtslosigkeit sich für die lebendige Bewegung in der analytischen Begegnung zu öffnen. Wiederum stoßen wir auf das immer wieder auftauchende Paradox: man wird also gerade dann zum Analytiker, wenn man seine Wünsche, Erinnerungen, Absichten und Vorstellungen Analytiker zu sein, vergisst und sich ganz der momentanen lebendigen Bewegung und dem Wandel der analytischen Situation gegenüber öffnet: zu dieser lebendigen Bewegung gehören

in der Wüste verbleibt). In einem berühmte Koan wird formuliert, dass durch die Zen-Praxis zuerst Berge nicht mehr Berge sind, aber bei weiterer Übung schließlich wieder Berge werden, was ich so verstehe: die konventionelle Selbst- und Weltsicht wird de-konstruiert, bis am Ende ihre „Leerheit“ erlebbar ist, die Berge also wie alles andere in ihrer Leerheit, also ihrer „Konditionalität“ (wie vielleicht Batchelor sagen würde), erfahren werden können. (siehe auch das berühmte Prajnaparamita-Sutra: Der Bodhisattva A. erkannte in tiefer Übung von Prajnaparamita, daß alle 5 Skandhas leer sind von eigenem Sein und war befreit von allem Leiden. O Sariputra, Form ist Leere, Leere ist Form, Form ist wirklich Leere und Leere wirklich Form, das gleiche gilt für Empfindung, Wahrnehmung, Impulse und Bewußtsein.“)

aber unvermeidlicher Weise auch auftauchende Wünsche, Gedanken und Gefühle, die aber als Ausdruck des gegenwärtigen Momentes, der gegenwärtigen analytischen Situation und Beziehung, verstanden werden. Der entscheidende Punkt scheint mir zu sein: im Akt des Zulassens können sie lebendig werden und wahrgenommen werden, im Akt des Loslassens identifiziert man sich nicht ihnen, sondern stellt sie ganz in den Wahrnehmungs- Erkenntnis- und Beziehungsprozeß der analytischen Situation. Hier denkt und spricht der Analytiker nicht als Wissender oder Experte, sondern aus dem „Anfänger-Geist“, weil die egozentrischen Wünsche losgelassen worden sind. Dies ist fraglos ein riskanter Schritt und ist daher auch mit Ängsten behaftet: aus diesem Grund wird auch zu Recht immer wieder der Mut betont, wirklich den ernsthaften Versuch zu machen, Analytiker in diesem Sinne zu werden und zu bleiben. Dabei spielt die Toleranz für Ungewissheit, die mit der Suspension des Wissens wesentlich verknüpft ist, sicherlich eine besonders wichtige Rolle: das „kleine Selbst“ des Analytikers verspricht Sicherheit (das Festhalten an den vertrauten Theorien, dem bewährten Arbeitsmodell, der Verbindung mit den inneren, analytischen Objekten) , während das „große Selbst“ des Analytikers ja alles umfasst und die Sitzung und die Begegnung mit dem Pat. als einzigartig erleben lässt. Die Selbstzurücknahme für den Analytiker bedeutet also im Wesentlichen das Loslassen des „kleinen Selbst“, der Verzicht auf den Experten-Geist und das Vertrauen in das „große Selbst“, das der seelischen Wirklichkeit und Wahrheit des Pat. und des analytischen Paares am nächsten zu kommen vermag. Im übrigen finde ich bei Paul Valery eine Beschreibung dieser Zusammenhänge, die auf genial dichte Weise das eben Beschriebene viel prägnanter zum Ausdruck bringt: *„Variation über Descartes: manchmal denke ich; und manchmal bin ich“* (P. Valery,2011, S. 84).

Was kann der Analytiker also vom Zen-Buddhismus lernen? Kurz gesagt: eine vertiefte Einsicht in die Komplexität der „disziplinierten Selbstreflexion“, die den dualen Aspekt der analytischen Arbeitsweise besonders hervortreten lässt, nämlich den Aspekt der **„Kultur der Präsenz“**(den Akt des Zulassens und Loslassens) und der **„Kultur der Reflexivität“**(den Akt des Fokussierens und Interpretierens). ⁶

⁶ Ich erwähne hier kurz die für mich ungelösten Probleme in der Beziehung von Zen und Psychoanalyse. 1. Wäre es sinnvoll, die Überlegungen zu den Arbeitsmodellen konsequent auch für die meditative Praxis zu verwenden? Die Praxis ist absolut zentral, aber die Erfahrungen werden ja in irgendeiner Weise konzeptualisiert und damit

Literatur:

Bion, W.R. (1967): Notes on memory and desire. The Psychoanalytic Forum 2: 272 ff.

Freud, S. (1912): Ratschläge für den Arzt bei der psychoanalytischen Behandlung. GW VIII, Fischer-Verlag, Frankfurt7m:

Elberfeld, R. (2010): „Sich selbst erlernen heißt, sich selbst zu vergessen“.

Japanisch-buddhistische Perspektiven der Selbstzurücknahme. In: B. Gronau/A. Lagaay(Hg): Ökonomie der Zurückhaltung. Kulturelles Handeln zwischen Askese und Restriktion. Transcript, Bielefeld.

Heenen-Wolff, S. (2008): Geteiltes Leid ist halbes Leid. Kleine Metapsychologie des analytischen Zuhörens. Vortrag auf den Lindauer Psychotherapiewochen 2008.

Lecki, (2012): For ever silent: Dialog zwischen Psychoanalyse und Zen? Erscheint in Psyche-ZPsychoanal.

individualisiert. Lecky spricht beispielsweise von einer anderen Zen Erfahrung als ich: es gibt wohl keinen anderen Weg als den Dialog, um das eigenen Selbstverständnis weiter zu entwickeln. Ich könnte mir aber vorstellen, daß die Konzeption von Arbeitsmodellen so etwas wie ein „drittes Objekt“ im Sinne einer Metaebene ist, die überhaupt die Basis für einen solchen Dialog darstellen könnte. 2. Überlegungen zur Psychodynamik von Zazen. Das Erleben von Zazen „ohne Angst und mit Wohlbefinden“, wie Moser schreibt, ist nicht die Regel; wie schon beschrieben, taucht es mal mehr, mal weniger auf, wird aber durch eine Bewegung des „Festhaltens“ wieder in Frage gestellt. Bei langem Sitzen spielen mehr und mehr unbehagliche Gefühle (körperliche Schmerzen, Angst, Unruhe, Langeweile etc.) eine wichtige Rolle. Sie werden allerdings als wichtiger Motor der Übung angesehen. Bei der Frage nach der Psychodynamik von Zazen (d.h. wie verhält es sich mit den unbewußten Wünschen, Konflikten, der Selbstkohäsion etc.) wäre die Analyse von Widerständen in einem erweiterten Sinne (Angst vor Selbstauflösung, Verlust der omnipotenten Kontrolle, Schmerzen vor dem Allein-Sein, Verlust der inneren Objekte usw.) wesentlich. Nur: wie kann man diese Problematik genauer beschreiben? 3. Die schon angesprochene Frage nach dem transfer. Ist ein Wandel der Persönlichkeit wirklich empirisch belegbar? Manche Erfahrungen lassen ernsthafte Zweifel aufkommen. 4. Nach meiner Erfahrung „arbeitet“ die „unbewußte Denkfabrik“ (Bollas) unaufhörlich. Die Reizarmut in der meditativen Situation macht dies einerseits deutlich, aber zeigt auch, daß bei einer anderen Zentrierung der Aufmerksamkeit, die Abkömmlinge dieser Denkfabrikweniger wahrgenommen und vor allem nicht weiter ausgearbeitet werden. Manchmal könnte der Eindruck entstehen, daß es sich lediglich um eine Verschiebung der Fokussierung der Wahrnehmung handelt, dass die Denkfabrik, einmal durch Konstitution und Geschichte generiert, ihren eigenen Gang geht. Die Sehnsucht nach Ruhe, Stille etc. drückt ja auch den Wunsch aus, diese „unbewußte Denkfabrik“ zu beruhigen, weil von ihre die wesentlichen Quellen des Leidens ausgehen (die Wünsche, das Anhaften etc.) Mitten im Leben stehend, wird die Denkfabrik unweigerlich mobilisiert, aber vielleicht in veränderter, „erleuchteter“ Form? 5. Die Beziehung von Traum und Zazen. Manche Zen-Lehrer würden Moser wohl nicht zustimmen, daß der Traum keine Beachtung findet: es ist wohl eher so, daß das Traumbewusstsein in einer gewissen Nähe zum Zazen-Geist gesehen wird(das frühe Aufstehen bei den Meditations-Retreats fördert das Verbleiben im Traum-Bewusstsein), aber der manifeste Traum wird wohl nicht weiter beachtet, sondern eben auch losgelassen. Insofern muß man Moser zustimmen, wenn er sagt, daß luzide Träume dem Loslassen widersprechen. Wie Zen-Meister mit ihren Träumen umgehen? Das könnte ich jetzt nicht so auf Anhieb beantworten. Eine offene, interessante und wichtige Frage.

Suzuki, S. (1975): Zen-Geist/ Anfänger-Geist. Theseus Verlag.

Valery, P. (2011): Ich grase meine Gehirnwiese ab. Eichborn, Frankfurt/M

Weischede, G. und R. Zwiebel(2009): Neurose und Erleuchtung. Klett-Cotta, Stuttgart

Zwiebel, R. (2009): Das Studium des Selbst. Psychoanalyse und Buddhismus im Dialog. Psyche-ZPsychoanal 63: 999-1028

Zwiebel, R. (2007): Von der Angst Psychoanalytiker zu sein. Klett-Cotta, Stuttgart