

Des einen Freud, des anderen Buddha oder Warum wir Freud und Buddha integrieren müssen

Während sich die Psychoanalyse den unbewussten psychologischen Inhalten widmet, fördert der Buddhismus die spirituellen Bereiche des Menschen. Beide Entwicklungslinien gehen mit unterschiedlichen Krisen einher. Um eine optimale Reifung und Entwicklung des Menschen zu gewährleisten, müssen beide Bereiche berücksichtigt werden.

In unserer westlichen Kultur haben fernöstliche Weisheitstraditionen relativ wenig Einfluss auf unser alltägliches Denken und Handeln. Im folgenden Artikel möchte ich daher näher auf die Notwendigkeit eines ganzheitlichen Denkens eingehen und ebenso aufzeigen, dass augenscheinliche Gegensätze zu einem sinnvollen Ganzen integriert werden können. Aufgrund meines persönlichen Interesses und meiner Erfahrungen möchte ich dies anhand zweier großer Denkrichtungen tun, die das westliche bzw. östliche Denken fundamental geprägt haben: die Psychoanalyse und der Buddhismus.

Psychoanalyse

Sigmund Freud gilt als Begründer der Psychotherapie (heute gibt es neben der Psychoanalyse eine Vielzahl von Methoden und Weltanschauungen innerhalb der Psychotherapie). Er war der Überzeugung, dass ein Großteil unserer psychischen Vorgänge unbewusst ist und daher dem bewussten Ich verborgen bleibt. So erkennt vielleicht ein hilfeschuchender Mensch der aufgrund seiner Depression einen Psychoanalytiker aufsucht, dass diese eine gegen sich selbst gerichtete Wut ist, da es ihm als Kind versagt blieb, seine Wut konstruktiv gegen den Vater zu richten. Diese grundlegende Umstrukturierung der Persönlichkeit (die eine lange Zeit beansprucht) während des therapeutischen Prozesses, geschieht nur bedingt durch rationale Konversation. Wo ES war soll ICH werden, pflegte Freud auszudrücken und er meinte damit, dass wir unsere unbewussten Anteile integrieren müssen, um psychisches Leid zu lindern oder zu heilen. Ziel der Psychoanalyse ist es, die Arbeits-, Genuss- und Liebesfähigkeit wieder herzustellen. Freud lebte in den Zeiten der Moderne und deshalb ist es auch nicht verwunderlich, dass er sich mit seinem undogmatischen Ansatz der Aufklärung verpflichtet fühlte. Religion bzw. Spiritualität war für Freud eine Illusion, und seine Lehre konzentriert sich ausschließlich auf die Zeitspanne zwischen Leben und Tod im Diesseits.

Buddhismus

Der Buddhismus ist eine ostasiatische Religion die annimmt, dass das Leben ein fortwährender Kreislauf von Tod und Geburt ist. Durch bestimmte Lebenspraktiken können wir diesem Kreislauf entkommen und in das ersehnte Nirwana eintreten, d.h. wie befreien uns von den irdischen Zyklen von Tod und Wiedergeburt. Eng mit dem Nirwana ist der Begriff „Erwachen“ verbunden. „Erwachen“ bedeutet soviel wie das Wesen von „allem was ist“ zu begreifen, wobei dieser Term schwierig zu beschreiben ist, da es eigentlich nichts zu begreifen gibt. „Erwachen“ entzieht sich dem Intellekt und kann nur erfahren werden (z.B. durch Meditation) und diese Erfahrung ist wiederum abhängig davon, in welchen Kulturkreis der Mensch eingebunden ist. Mit fortschreitender Übung z.B. durch kontemplative Techniken wird jedoch jeder Mensch unabhängig vom Kulturkreis feststellen, dass so etwas wie ein „Ich“ eine Illusion ist, es

Objekt und Subjekt nicht gibt, falsch und richtig völlig irrelevant sind und es nichts mehr zu suchen gibt, da alles bereits hier ist. In die eigene Natur schauen und zu Buddha werden, lautet ein bekannter Spruch.

Unterschiede

Nach dieser kurzen Einführung möchte ich nun die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der beiden Richtungen etwas näher beleuchten, um anschließend daraus Rückschlüsse für die Praxis zu ziehen. Im erweiterten Sinne geht es hier also im Rahmen der Psychoanalyse, als therapeutisches Handwerkszeug, um die psychologische Entwicklung und im Rahmen des Buddhismus um die spirituelle Entwicklung des Menschen.

Entschließt sich ein Mensch aufgrund einer persönlichen Problematik zu einer Psychotherapie, so wird es, wie bereits weiter oben beschrieben ein primäres Ziel sein, die Arbeits-, Genuss- und/oder Liebesfähigkeit wieder herzustellen. Wichtige Bestandteile der Therapie sind daher die Beziehung zu sich selbst und in weiterer Folge auch zu den Menschen, die uns umgeben bzw. wichtige Bezugspersonen sind. Von einer Metaebene aus gesehen, geht es also um die Trennung von Subjekt (das Selbst) und Objekt (andere Menschen). Dies ist die fundamentale Basis, die unser Realitätslerleben als getrennte und eigenständige Individuen ausmacht. Während uns auf körperlicher Ebene die Haut als verlässliche und robuste Grenze zwischen Innen- und Außenwelt umgibt, verhält es sich auf psychologischer Ebene ein bisschen komplizierter. Selbst bei psychologisch völlig gesunden Menschen verschwimmen die Grenzen zwischen den beiden räumlichen Dimensionen in bestimmten Situationen. Ein einfaches Beispiel wäre z.B. ein Arbeitnehmer der seinen Vorgesetzten fürchtet. Er umgeht diesen Konflikt in dem er sich mit dem Verhalten des Vorgesetzten identifiziert und sich sozusagen seine Werte und Normen einverleibt. Die Grenzen zwischen Selbst und Objekt werden durchlässig, um wiederum das Selbst zu schützen. Das westliche Verständnis von Gesundheit beinhaltet also auch immer stabile Grenzen zwischen Subjekt und Objekt.

Ganz anders verhält es sich mit den buddhistischen Weisheitstraditionen. Hier hat das Selbst als identitätsstiftendes Element und als Navigator durch das Leben relativ wenig Einfluss. Vielmehr spricht man hier von einem Nicht-Selbst, d.h. von einer unbeständigen Einheit die dem Wachbewusstsein nur die Illusion einer Subjekt-Objekt Differenzierung vorgibt. Leben bedeutet Täuschung und diese Täuschung von Selbst und Umwelt gilt es zu überwinden, um tiefere Einblicke in die Sphären von „allem was ist“ zu erhalten.

Gemeinsamkeiten

Beide Richtungen haben eine grundlegende Sache gemeinsam: Sie können nur marginal mit dem Intellekt verstanden werden. Menschen die sich in eine Psychoanalyse begeben, können ihre Probleme nur bedingt durch rationale Konversation lösen. Spirituelle Praktiker werden mir zustimmen, dass ihre Einsichten nicht mit dem Verstand erfassbar sind.

Warum bedarf es nun einer Integration von Psychoanalyse und Buddhismus bzw. psychologischer und spiritueller Entwicklung?

Ich gehe davon aus, dass beide Richtungen unterschiedliche Entwicklungslinien darstellen und sich unabhängig voneinander entfalten. Sowohl die Psychoanalyse als auch der Buddhismus fördern die Entwicklung von Bewusstsein; jedoch auf unterschiedlichen Ebenen. Mit den unterschiedlichen Ebenen gehen unterschiedliche Krisen und Problematiken einher, für die es einer genauen und differenzierten Diagnose bedarf. Während sich die Psychoanalyse der unbewussten Thematiken im Rahmen der psychologischen Entwicklung annimmt, fördert der Buddhismus die überbewussten Bereiche der spirituellen Entwicklung. Es geht also einerseits um Themen die sich innerhalb des Selbst abspielen (und somit eine Grenze zwischen Subjekt und Objekt voraussetzen) und andererseits um eine Expansion des Selbst, welche die Grenze zwischen Subjekt und Objekt aufhebt (Erleuchtungs- oder Gipfelerfahrung).

Des einen Freu, des anderen Buddha
oder
warum wir Freud und Buddha integrieren müssen

Daraus ergeben sich nun einige Grundannahmen: Eine fortgeschrittene spirituelle Entwicklung muss noch nicht heißen, dass ein Mensch seine psychologischen Problematiken überwunden hat und umgekehrt. Ein Mensch, der sich z.B. schon jahrelang mit spirituellen Praktiken beschäftigt hat, kann in diesem Bereich sehr weit fortgeschritten sein, eine quälende Selbstwertproblematik muss jedoch dadurch noch nicht zwangsläufig gelöst sein. Ebenso könnte ein Psychotherapeut der buddhistischen oder spirituellen Werten wenig Beachtung schenkt, Erleuchtungs- oder Gipfelerfahrungen eines Klienten als psychologische Störung diagnostizieren und damit eine völlig inadäquate Behandlung anbieten. Beide Entwicklungslinien sind mit unterschiedlichen Krisen verbunden. Eine Depression z.B. muss nicht immer als Reaktion mit einer psychologischen Problematik einhergehen. Es kann sich ebenso um eine sogenannte spirituelle Depression handeln. Ein Mensch, der die Erfahrung gemacht hat, dass das Leben mehr als das genetische Rahmenprogramm bietet, wird seine bisherige Lebensweise kritisch hinterfragen und höchstwahrscheinlich eine tiefe Unzufriedenheit und Leere spüren, die wiederum eine Depression auslösen könnte.

Um eine nachhaltige Reifung und Entwicklung des Menschen zu gewährleisten, muss die psychologische Entwicklung auch spirituelle Komponenten berücksichtigen. Aber auch

die Spiritualität braucht die Pragmatik der Psychologie.

Mag. Jürgen Kohlmeyer
Psychologe

Zusatz:

© 2012 Mag. Jürgen Kohlmeyer Alle Rechte vorbehalten W www.metaspirit.at E j.kohlmeyer@metaspirit.at

Der obenstehende Text darf mit Quellenangabe vervielfältigt und weitergegeben werden. Dies gilt auch für Zitate und Auszüge, die diesem Text entnommen werden. Weder der gesamte Text, noch Zitate oder Auszüge dürfen ohne Zustimmung des Autors verkauft, kommerziell gebraucht oder zur Unterstützung kommerzieller Aktivitäten verwendet werden.