

Einige Thesen zu „Dharma und Psychotherapie“ sowie relevante Zitate von Buddha Shakyamuni

eine Zusammenstellung von Lama Lhündrub für seinen Vortrag auf dem DBU Kongress

Acht Thesen zur Entwicklung einer Buddhistischen Psychotherapie

1. Wenn die Formulierung eines buddhistischen Therapiekonzeptes die Zustimmung aller buddhistischen Schulen finden möchte, muss sie zwangsläufig auf Buddha Shakyamuni selbst, d.h. auf von allen akzeptierten Quellentexten in Sanskrit und Pali aufbauen, und nicht auf später geschriebenen Kommentaren anderer Meister, die in manchen Schulen umstritten sind.
2. Die zentralen Anliegen einer buddhistischen Psychotherapie müssen identisch sein mit den zentralen Anliegen des Buddhadharma, denn wir gehen davon aus, dass uns dies helfen wird, Irrtümer auf dem Weg zu letztendlicher Gesundheit zu vermeiden.
3. Auch die Methoden einer buddhistischen Psychotherapie müssen in Einklang mit den Grundzügen der Dharmapraxis sein. Sonst kann von ihr nicht erwartet werden, dass sie die Dharmapraxis vorbereitet und unterstützt.
4. Wenn es uns gelingt, die zentralen Anliegen des Buddhadharma in einigen Kernbegriffen und Kernaussagen zu beschreiben, sind wir zugleich mitten im Herz eines buddhistischen Psychotherapieansatzes, denn dieser wäre nichts weiter als eine Verlängerung des Dharma in die therapeutische Praxis.
5. Die zentralen Anliegen des Buddhadharma – und damit einer buddhistischen Psychotherapie – sind jene, die ihn als Weg zur Befreiung und zur Erleuchtung auszeichnen und ohne die man nicht mehr von einem buddhistischen Weg sprechen kann. Sie sind das Gemeinsame aller buddhistischen Schulen, basierend auf den Worten Buddha Shakyamunis, die von allen anerkannt werden.
6. Buddhistische Psychotherapeuten praktizieren diese zentralen Anliegen selbst, um den Dharma nicht nur intellektuell sondern auch aus persönlicher Erfahrung zu kennen.
7. Buddhistische Psychotherapie ist die Anwendung der im Dharma beschriebenen und erfahrenen Wahrheiten auf die Arbeit eines Therapeuten, der allen Menschen hilft, unabhängig von deren Lebensanschauung und Glauben.
8. Mit der Perspektive langfristiger, tiefer Heilung wird eine buddhistische Psychotherapie aus den vielen Methoden des Dharma und der Therapieschulen jene herausfiltern, die besonders hilfreich im Anbieten von therapeutischer Unterstützung sind und die zugleich gut auf den Tod und die Zeit danach vorbereiten.

Der Vorschlag ist, dass wir uns beim Erarbeiten der Basis für eine buddhistische Psychotherapie vor allem auf den Korb der Lehrreden (Sutta-pitaka) stützen – und dabei besonders auf Majjhima Nikaya, Sutta-nipata und Dhammapada, die unter Sprach- und Religionswissenschaftlern als besonders früh entstanden und deshalb höchst verlässlich gelten, gefolgt von Digha Nikaya, Samyutta Nikaya und Anguttara Nikaya. In diesen Werken finden wir eine große Fülle von Zitaten des Buddha, mehr als wir je benötigen werden für unser Anliegen, eine konsensfähige Basis für Dharmalehrer und buddhistische Therapeuten aus verschiedenen buddhistischen Schulen zu schaffen.

Wir brauchen Buddhas unmittelbare Worte, um zu einer klaren Ausrichtung in unserem Reflektieren zu kommen und so den richtigen Weg einzuschlagen zu einer Therapie im Einklang mit dem Dharma. Eine eingehende Beschäftigung mit Unterschieden zwischen den buddhistischen Schulen (z.B. im Abhidharma) erscheint mir erstmal nicht nötig oder vielleicht sogar hinderlich. Es geht darum, den gemeinsamen Nenner zu finden und das Wesentliche ins Zentrum zu stellen. Wenn wir dann anwenden, was wir verstanden haben, wird unsere sich vertiefende Praxis zu zunehmender Klarheit im Detail führen, genährt von der fortgesetzten Beschäftigung mit dem Dharma.

Natürlich sind eigentlich *alle* Lehren des Buddhas relevant für die Hilfe am Nächsten. Aber sie sind so zahlreich, dass wir schnell den Blick für Wesentliche verlieren könnten. Selbst der Buddha hat nicht alles gelehrt,

was er erkannt hatte, um den Blick auf das wirklich Wesentliche und zutiefst Hilfreiche nicht zu verstellen (s. SN 56-31, *Das Gleichnis von der Handvoll Blätter*). Dies hier sei deshalb einfach eine erste Auswahl von mir wesentlich erscheinenden Zitaten, die als Grundlage für eine weitere Arbeit dienen können.

➤ ***Sich über den Sinn des Lebens klar werden***

"Um ernsthaft an sich zu arbeiten, ist es unerlässlich, sich klar zu werden über den Sinn und das Ziel seines Lebens." MN 95:26, Caoki Sutta (Übersetzung von Vimalo Kulbarz)

Dieselbe Stelle in der Übersetzung von Kay Zumwinkel: "Es wird kein Eifer hervortreten, wenn man kein reflektives Annehmen der Lehren erlangt." MN 95:26, Caoki Sutta

➤ ***Wahre Zuflucht in sich und im Dharma finden***

"Sucht das Licht und das Heil in euch selbst, nicht außerhalb. möge nichts als der Dharma euer Licht (eure Insel) sein und euer Leben bestimmen." (SN 22:43-3, Vimalo Kulbarz)

oder in anderer Übersetzung: "Seid euch selber Leuchte, seid euch selber Zuflucht, ihr Praktizierenden, habt keine andere Zuflucht. Die Lehre sei euch Leuchte, die Lehre sei euch Zuflucht, habt keine andere Zuflucht." (SN 22:43-3, Übersetzung von Nyanaponika)

und weiter an selber Stelle: "Von denen, die sich selbst Leuchte, selbst Zuflucht sind und keine andere Zuflucht haben, welche den Dharma als Leuchte, den Dharma als Zuflucht und keine andere Zuflucht haben – von solchen soll da nach dem Ursprung geforscht werden, nämlich: Wie sind entstanden Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung, wie sind sie zustande gekommen?" (SN 22:43-4, Nyanaponika)

Diese Stelle können wir als Auftrag verstehen, den Ursachen des Leidens auf den Grund zu gehen. Doch dabei sollten wir nicht bei den vordergründigen Ursachen stehen bleiben, denn als Antwort auf diese Frage spricht der Buddha darüber, wie alles Leid aus der Identifikation mit den sich wandelnden, vergänglichen fünf Daseinsgruppen (Skandhas) entsteht. Er erklärt dann, wie das Erkennen und Annehmen ihrer Vergänglichkeit zur Befriedung des Geistes, zum Aufhören des Verlangens und dadurch zum Auflösen von Leid führt. (SN 22:43, 5-15)

"Körperlichkeit (Form) – Empfindungen (Gefühle) – Wahrnehmungen (das Unterscheiden) – Gestaltungen (Geistesfaktoren) – Bewusstsein, ihr Praktizierenden, sind vergänglich; was vergänglich ist, das ist leidvoll, was leidvoll ist, das ist Nicht-Ich; was Nicht-Ich ist, davon gilt: 'Dies gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.' So ist dies der Wirklichkeit gemäß mit rechter Weisheit zu verstehen. Dem, der dies versteht, wird der Geist frei von Verlangen, frei von Festhalten, befreit von den Trieben (emotionaler Verblendung)." (SN 22:45, 3-7)

und weiter: "Wer dies der Wirklichkeit gemäß mit rechter Weisheit versteht, hat keine auf die Vergangenheit bezogenen Vorstellungen. Sind solche nicht vorhanden, gibt es auch keine auf die Zukunft bezogenen Vorstellungen. Sind diese nicht vorhanden, gibt es keine starke Voreingenommenheit. Und ohne diese wird der Geist hinsichtlich Körperlichkeit, Empfindungen, Wahrnehmungen, Gestaltungen und Bewusstsein frei von Verlangen, frei von Festhalten, befreit von den Trieben (emotionaler Verblendung)." (SN 22:46,3-7)

Dieses letzte Zitat beschreibt, wie das zunehmende Gewahrsein der Vergänglichkeit das Haften an Vergangenheit und Zukunft auflöst und zu einer unvoreingenommenen Präsenz in der Gegenwart führt, frei von Identifikationen, die den Geist von Leid und emotionaler Trübung befreit. Dies ist der Weg für alle Dharmapraktizierenden.

➤ ***Der Prozess, um zur Erkenntnis von Wahrheit zu gelangen***

Der Prozess in der Therapie dürfte im Wesentlichen derselbe sein, wie er im folgenden Zitat für den gesamten Dharmaweg beschrieben wird:

"Wenn er ihn (den Lehrer bzw. Therapeuten?) untersucht (und für vertrauenswürdig befunden) hat, setzt er sein Vertrauen in ihn, besucht ihn, erweist ihm Respekt, hört genau zu, merkt sich den Dharma (das Gehörte, Wahre), untersucht dessen Bedeutung, nimmt es durch tiefes Überdenken an, arbeitet ernsthaft an sich, wendet seinen Willen an, prüft genau, bemüht (übt) sich entschlossen und erwacht so zur letztendlichen Wahrheit. Indem er dies wiederholt, entwickelt und entfaltet erfährt er das endgültige Erlangen der Wahrheit." MN 95:20-21, Caoki Sutta, zusammengefasst von L. Lhündrub)

➤ *Weiser Umgang mit Emotionen*

"Wer eine Fähigkeit kennt und mit ihr vertraut ist, der ist in der Lage, die Einflüsse oder Beeinflussungen (*asava*, 'Triebe', emotionale Beeinflussungen) nicht entstehen zu lassen, oder, falls sie entstanden sind, sie zu überwinden – und das ist die Fähigkeit, den Dingen auf den Grund zu gehen und weise mit ihnen umzugehen (*yoniso manaskara*).“ MN 2:3 (Sabbasava Sutta, Übersetzung von Vimalo Kulbarz)

Zum weisen Erwägen beim Umgang mit emotionalen Beeinflussungen sagt der Buddha (in SN 56:1-2): "Er erwägt weise [und erkennt der Wirklichkeit gemäß]: 'Dies ist Leid. Dies ist der Ursprung von Leid. Dies ist das Aufhören von Leid. Dies ist der Weg, der zum Aufhören von Leid führt'.“

In der Therapie können wir demselben Grundmuster der vier Edlen Wahrheiten folgen: Das Leid offen konstatieren und annehmen, die Ursachen auf möglichst einfache Weise aufdecken, die Möglichkeit der Heilung aufzeigen, den Weg zur Heilung erkennen und gehen.

➤ *Einsicht in Karma (d.h. in die Kraft von Handlungen) gewinnen*

"Die Wesen sind die Eigentümer ihrer Handlungen, Erben ihrer Handlungen; sie entspringen ihren Handlungen, sind an ihre Handlungen gebunden, haben in ihren Handlungen ihre Zuflucht. Es ist die Handlung, welche die Wesen in schlechter Gestaltete und besser Gestaltete unterscheidet." (MN 135:4, Cukakammavibhaoga Sutta, Die Kürzere Darlegung zu den Handlungen)

➤ *Verschiedene Möglichkeiten mit Emotionen zu arbeiten*

Der Buddha beschreibt im Sabbasava Sutta (MN 2:4-21), dass emotionale Beeinflussungen auf verschiedene Art zu überwinden sind: "durch Sehen (Einsicht in die wahre Natur), durch (äußere und innere) Kontrolle, durch (nüchternen, sachgemäßen) Gebrauch (von Objekten), durch Geduld (in Schwierigkeiten), durch Vermeiden (von gefährlichen Situationen), durch Entfernen/Überwinden (von Emotionen durch das Anwenden von Gegenmitteln), durch Entfalten (von Achtsamkeit, Wirklichkeitsergründung, Energie, Freude, Stille, Konzentration und Gleichmut)."

In MN 20, dem Vitakkasanthana Sutta über das Beruhigen störender Gedanken, gibt Shakyamuni fünf Methoden an: "Wenn einem, der sich in Geistesschulung übt, bei irgendeiner Vorstellung nichtheilsame Gedanken zu schaffen machen, seien es Gedanken des Begehrens, der Abneigung oder der Verblendung, dann sollte er versuchen, diese Gedanken aufzulösen,

- indem er die Aufmerksamkeit auf eine heilsame Vorstellung richtet, so wie man einen groben Pflock mit einem Pflock heraustreiben kann,
- oder indem er die Gefahr, die nichtheilsamen Folgen dieser Gedanken in Betracht zieht, so wie wenn man sich bewusst wird, dass man eine Schlange um den Hals trägt,
- oder indem er versucht, die Gedanken zu vergessen und nicht zu beachten, so wie jemand, der die Augen schließt oder wegblickt,
- oder indem er bewusst stufenweise die Gedankentätigkeit beruhigt und loslässt, so wie jemand, der aus schnellem Schritt langsamer geht, dann stehen bleibt, sich hinsetzt und schließlich hinlegt,
- oder indem er die Gedanken mit der ganzen Kraft seines Herzens niederwirft (z.B. durch konsequentes Etikettieren oder die Anwendung von mantra-ähnlichen Meditationsworten), so wie ein starker Mann einen schwächeren zu Boden zwingt.

Mit dem Überwinden dieser Gedanken wird sein Geist innerlich gefestigt, beruhigt, zur Einheit gebracht und konzentriert. Welchen Gedanken er auch immer denken will, den wird er denken, und welchen Gedanken er auch immer nicht denken will, den wird er nicht denken. Er hat Begehren abgeschnitten und mit der vollständigen Durchdringung des Ichdünkels hat er dem Leid ein Ende bereitet."

INFOS: Auf der Homepage von Lama Lhundrup www.someglimpses.com können sie demnächst eine Materialsammlung zu diesem Thema finden (und viele Dharmatexte). Auch auf unserer etwas veralteten Website www.psychodharma.org lohnt es sich nachzuschauen, speziell auch für Interessierte, die Französisch und Englisch sprechen. Kontakt: Wolfgang Erhardt: psychosynthese-praxis-erhardt@t-online.de sowie: www.essentielle-psychotherapie.de

Unsere *Siebte Fachtagung „Dharma und Psychotherapie“* wird nächstes Jahr (2007) vom 31.10. (18 Uhr) bis 4.11. (13 Uhr), im „Haus Königssee“, Oberdürenbach (Nähe Nürburgring) stattfinden. Anmeldung bei Anton Drähne, Tel. (Praxis): 0228-695282, Fax (Praxis): 0228-695285, E-mail: DrachneAnton@aol.com