

Psychotherapie und Buddhismus als gute Freunde

Interview mit James Low, Psychotherapeut und Meditationslehrer in der Nyingma-Tradition



James Low und Johannes Kronika in Gutenstein

U&W: Wie weit beeinflusst der Buddhismus Deine Arbeit als Therapeut?

Sehr, denn das Grundthema des Buddhismus beschäftigt sich mit dem Leiden. Warum leiden Menschen? Die Botschaft ist, den Menschen zu helfen, damit sie weniger Leid erfahren. Dies wird durch die Beziehung mit einem Lehrer transportiert, oder durch Situationen im Sangha gelernt. Den größten Teil der Praxis erlebt man alleine, auch wenn man in einer Gruppe meditiert – tatsächlich fokussiert man die eigenen Erfahrungen. Man könnte sagen, dass in Gruppen-Meditationen, wie z. B. im Zen oder bei einer tibetischen Puja, ein Gruppen-Monolog stattfindet – jeder ist im gleichen, aber individuellen Prozess.

Doch Therapie ist ein Dialog. Man benützt energetische Verbindungen, um eine Verbesserung herbeizuführen. Wenn wir z. B. hier gemeinsam sitzen und du fühlst dich von mir nicht verstanden, dann gehen unsere Worte wie von einer Insel zur anderen. Im Buddhismus haben wir eine Vorstellung von „bedingtem Entstehen“ – alles, was du im Augenblick bist, kommt in Verbindung mit mir, wenn wir hier zusammen sind. Also weniger, dass wir zwei separate Persönlichkeiten sind, denn tatsächlich sind wir von einander beeinflusst. Ab dem Moment, indem wir miteinander kommunizieren, besteht eine indirekte Verbindung. Und ich denke, das ist, womit Therapie arbeitet. Es ist keine

Täuschung und der Therapeut hat keine choreografisch vorgeschriebene Rolle. Es ist ein gemeinsames Erarbeiten einer besonderen Art der Kommunikation, die eine Dynamik in die Führung bringt. Wir blockieren unsere Freiheit mit Regeln, die wir als Kind gelernt haben. Oder mit Ängsten, die wir, wenn man daran glaubt, aus vergangenen Leben mitgenommen haben, oder in unserer Kindheit entwickelten. Die lebende Präsenz einer Person, die offen, tolerant und hilfsbereit ist, kann uns helfen, unsere Ängste zu überwinden, indem wir erkennen, dass die Angst in uns selbst ist. Das, was wir fühlen ist keine unbedingte Regel, kein Gesetz oder etwas „Gegebenes“, sondern unsere Entscheidung.

Was meinst du mit „keine unbedingte Regel – kein Gesetz“?

Es ist kontinuierlich. Es entsteht und vergeht zwischen Ursache und Konditionierung. Wenn wir die Grundsubstanz der Ursachen und Konditionen ändern, beginnt auch die Empfindsamkeit der Gefühle in der jeweiligen Situation aufgehoben zu werden. Die eigentliche Qualität der Therapie ist, aufmerksam für die Situation des Anderen zu sein. Wir verlieren uns gegenseitig, wenn wir uns unseren eigenen Träumen und Wünschen zuwenden.

In der Meditation besteht die Übung darin, uns immer gegenwärtig zu sein, das ist die Weisheit – nämlich zu verstehen, WIE WIR SIND. Offen und erreichbar für andere zu sein, das ist Mitgefühl. Daher ist die buddhistische Praxis sehr nützlich für die Arbeit eines Therapeuten, denn ein Therapeut versucht ebenfalls nichts anderes. Oftmals geht aber eine Therapie nicht tief genug, um den Daseinsprozess, in welchem wir uns befinden, zu verstehen.

Wo endet die Therapie und wo beginnt Buddhismus in Deiner Arbeit?

Das hängt individuell von jedem Menschen ab. Einer sollte erst eine Therapie besuchen und sich anschließend mit Buddhismus beschäftigen, ein anderer praktiziert 20 Jahre und begibt sich dann in Therapie. Buddhismus entwickelte sich in einer Kultur, die mit psychologischen Problemen ganz anderer Art, anders als bei uns im Westen, konfrontiert war. Man könnte sogar sagen, dass einige traditionelle buddhistische Kulturen nicht psychologisch ausgerichtet waren, denn das Ziel ist die Erleuchtung und das Leiden und der Schmerz sind der Preis dafür.

Wie reagieren die Patienten auf die buddhistischen Elemente in deiner Therapie?

Man kann Buddhismus auf zwei Arten sehen: Die eine ist eine sozial-kulturelle und die andere eine wirtschaftlich-politi-

sche, die in allen Kulturen vorhanden ist. Wenn ein Therapeut sehr mit seiner Kultur verbunden ist, kann das Blockaden in der Therapie bedeuten; z. B. wenn ein Schrein im Therapie-Zimmer ist, Räucherwerk verbrannt wird oder wenn der Therapeut eine Robe trägt. Denn damit sagst du dem Patienten „Ich habe ein strenges Wertesystem“, und der Patient kann sich unter Druck gesetzt fühlen, es übernehmen zu müssen. Der Therapeut fühlt sich dabei in seinem kulturellen Umfeld sehr offen, aber der Patient kann sich beeengt oder eingesperrt fühlen. Die andere Art, Buddhismus zu sehen, ist das Weitergeben der Lehren Buddhas, um Mitgefühl und Bewusstsein zu entwickeln. Das ist für viele nicht als Buddhismus erkennbar und diese Praxis kann ganz gewöhnlich ausgedrückt werden. Ich denke, wenn du dem Dharma mit dem Herzen folgst, brauchst du keine Äußerlichkeiten. Und nachdem sich Buddhismus auf „was ist natürlich“ bezieht, ist es nicht notwendig zu versuchen, die Patienten in ein neues Glaubenssystem zu konvertieren. Es ist besser, ihnen zu helfen, die Natur ihres Prozesses zu erkennen bzw. ihnen zu zeigen, wie sehr sie in ihren Anhaftungen gefesselt sind. Man sollte sie mit dem Gefühl bereichern, was es heißt, nicht ausgeliefert zu sein, und ich denke, dass es auch genau das ist, was uns der Buddhismus vermittelt. Die buddhistischen Lehren unterstützen vielmehr den Therapeuten in seiner Arbeit zum Vorteil und Nutzen des Patienten.

Empfehlst du Deinen Patienten auch Meditation als Therapie?

Manche Patienten beginnen sich für Meditation zu interessieren. Manchmal empfehle ich einem Patienten zusätzlich, außerhalb der Therapie zu meditieren. Dann sage ich z. B.: „Du bist nicht sehr präsent in Deinem Körper, warum versuchst du nicht einmal Yoga oder Tai-Chi?“ Oder ich sage: „Wenn du es sehr schwierig findest, Deine Aufmerksamkeit

zu fokussieren, versuch' es doch einmal mit einfacher Meditation?“ Ich empfehle dann für gewöhnlich eine Achtsamkeitsmeditation. Erstens glaube ich, dass die Praxis sehr gut ist, und zweitens ist der Theravada-Buddhismus aus meiner Erfahrung nicht so dogmatisch, er ist einfacher zu verstehen. Menschen kommen, praktizieren und gehen, wenn sie gehen wollen. Andere Gruppen brauchen Mitglieder, um Geld zu haben und ihre Klöster zu finanzieren. Ich möchte keinen der Patienten in eine Situation bringen, in der er sich unter Druck gesetzt fühlt. Wenn es jemandem ein Herzensanliegen ist, einer Gruppe beizutreten, dann ist das natürlich fein. Aber soziale Gruppen haben immer ein wenig mit „Druck“ zu tun. Wenn wir glauben, dass der Dharma für den Nutzen der Person ist, dann ist das richtig. Wenn die Person ihr Leben dem Unterstützen des Dharma oder einer sozialen Institution widmet, ist das eine ethische Frage.

Wie siehst du die Auswirkungen hier im Westen, wenn man mit Meditation beginnt?

In traditionell buddhistischen Lehren wird zu Beginn oft gesagt: „Wenn du dem Dharma folgen möchtest, gehe an einen Ort, wo niemand deinen Namen kennt“. Denn in deinem Heimatort haben die Menschen eine Erwartung von dir, wie du für sie zu sein hast. Also, wenn du nun meditiert hast, und du gehst lächelnd die Straße entlang und triffst Menschen, die dich kennen, werden sie dich fragen „Was ist mit dir passiert?“. Und wenn du ihnen sagst, dass sich „etwas in dir verändert hat“, wirst du bloß hören, dass du diesen Quatsch lassen solltest, sie wissen nicht, wovon du sprichst und vielleicht werden sie dich auf ein Bier einladen. Es lastet immer ein Druck auf dir, das zu sein oder zu werden, was die anderen von dir erwarten. Manche Menschen, die „radikalen Naturen“, beginnen Buddhismus zu praktizieren und haben dann ganz gehörige Störungen in ihrem sozialen Umfeld. Ich



James Low

denke, Dharma-Gruppen sollten sensibler sein, und die Menschen darauf hinweisen, darüber nachzudenken. Speziell in Dharma-Magazinen sieht man immer wieder, wie viele Kurse sich mit „Buddhismus im Alltag“ beschäftigen, denn die Menschen wollen ihr Leben, mit ihren Jobs und Familien, weiterführen. Daher müssen wir einen Weg der Veränderung finden, der aufrichtig und tiefgreifend, nicht plötzlich und grob ist, von dem die Menschen dann sagen: „Oh! Ich möchte aber kein Mönch werden“ oder „Ich will nicht meine Haare abscheren“. Das ist eben sehr schwierig, denn die Auswirkung der Veränderung wirkt sich auch auf das gesamte System aus, in dem dieser Mensch lebt. Und die Menschen um ihn herum haben ihn oder sie nicht gebeten, Buddhist zu werden, sich zu verändern. Plötzlich möchte einer sein Wochenende auf einem Retreat mit Meditation verbringen, doch der Partner fragt sich, was passiert ist und was aus den Kindern wird und wie er/sie ebenfalls ein schönes Wochenende haben kann. Möglicherweise entwickelt dieser Mensch eine

wenn sie fortgeschritten sind, können die Dharma-Erfahrungen in den Alltag integriert werden. Wenn dann allerdings große Veränderungen in dir selbst stattfinden, kann das sehr schwierig werden. Daher müssen Therapeuten wie auch Dharma-Lehrer die Menschen darauf aufmerksam machen: „Wenn du praktizierst, kann es sein, dass du deine bisherige Existenz völlig aufgeben wirst.“ Oft verändern sich die Menschen durch die Therapie. Aber auch viele Menschen, die als Therapeuten arbeiten, lassen sich scheiden, oder haben Konflikte mit anderen Menschen aus ihrer Umgebung, weil sie aus einem Traum aufwachen. Sie realisieren „Oh! Da war ich drin? In welcher Illusion war ich gefangen?“

Und dann beginnen wir allen anderen zu helfen oder sie zu überzeugen?

Wenn du am Morgen aufwachst, heisst das nicht, dass die Person neben dir auch aufwachen muss! Vielleicht möchte sie ein wenig länger schlafen als du. Du wolltest aufwachen, sie nicht. Du hast für lange

wunderbare transzendente Spiritualität – doch wo bleibt die Familie dabei? Einer geht meditieren, der andere ist zu Hause bei den Babys, Windeln wechseln – und fragt sich, ob des Buddhas Lehren dort etwa nicht zu finden sind? Möglicherweise ist es für Anfänger, die eben erst zu praktizieren begonnen haben, wichtig, sich selbst zu entwickeln. Aber das hat auch Konsequenzen für andere Menschen in der Umgebung. Später,

Zeit geschlafen. Jetzt wirst du plötzlich eines Morgens wach und bloß weil du aufgewacht bist, heißt das nicht dass die ganze Welt nun aufwachen muss, weil es so eine tolle Sache ist! Du musst daran denken, wie du anderen Menschen helfen kannst, aufzuwachen. In der Psychotherapie sprechen wir von Bestimmung, Festlegung der Struktur des Patienten und helfen ihm dann, seine Struktur zu verstehen. Im Buddhismus lernen wir auch die Komplexität des Geistes zu verstehen – wie unser Geist funktioniert und anhaftet, und wie andere Menschen das tun. Und darum fördern Psychotherapie und Buddhismus – Weisheit und Mitgefühl. Der Unterschied ist, dass im Buddhismus der Gedanke der „Leerheit“ da ist und Psychotherapie nichts mit „Leerheit“ zu tun hat. Aber wie auch immer: Wenn die Menschen die psychodynamische Eigenschaft des Geistes, in welcher er sich immer bewegt, verstehen, beginnen sie zu sehen, dass alles ein Prozess ist; alles ist ein Fluss der Momente. Und in diesem Zusammenhang gibt es nichts Beständiges. Darum können Psychotherapie und Buddhismus den gleichen Weg gehen, als gute Freunde.

Vielen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte Johannes Kronika während eines Dzogchen-Retreats im September 2002 im Dharma Zentrum „Maitreya Institut“ in Gutenstein. Übersetzung: Sabine Sedivy.

James Low ist Psychotherapeut in London und Meditationslehrer in der Nyingma-Tradition. Er ist einer der wenigen im Westen geborenen Menschen, die Dzogchen lehren. James Low verbrachte zwölf Jahre in Indien, studierte und praktizierte dort mit hohen Lamas, erwarb sich einen Dokortitel der Nyingma Research Society und übersetzte Dzogchen-Texte, die in *Aus dem Handgepäck eines tibetischen Yogi* auf Deutsch erschienen.

Eine Liste von buddhistisch-orientierten Psychotherapeuten und Psychoanalytikern ist im ÖBR Sekretariat erhältlich.
Info: www.buddhismus-austria.at
Tel. +43 (0)1-512 37 19