

Rupert von Keller  
Zen und Psychoanalyse

Forschung Psychosozial

Rupert von Keller

# **Zen und Psychoanalyse**

**Zur therapeutischen Reichweite  
buddhistischer Meditation**

Psychosozial-Verlag

Die vorliegende Arbeit wurde 2012 an der Ludwig-Maximilians-Universität München  
am Lehrstuhl für Klinische Psychologie als Dissertation eingereicht unter dem Titel  
»Die Grenze von Zen und Psychoanalyse«.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2013 Psychosozial-Verlag

Walltorstr. 10, D-35390 Gießen

Fon: 06 41 - 96 99 78 - 18; Fax: 06 41 - 96 99 78 - 19

E-Mail: [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung  
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,  
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: »Zen garden« © iStockphoto/Thinkstock.

Umschlaggestaltung & Layout: Hanspeter Ludwig, Wetzlar

[www.imaginary-world.de](http://www.imaginary-world.de)

Satz: Andrea Deines, Berlin

Druck: PRINT GROUP Sp. z o.o., Stettin

ISBN 978-3-8379-2304-9

# Inhalt

<b>Danksagung</b>	9
<b>Geleitwort</b>	11
<b>Einleitung</b>	15
<b>1. Die Lehre des Soto-Zen im Kontext ihrer Entstehungsgeschichte</b>	27
1.1 Begriffliche Vorüberlegung	27
1.2 Die Vergänglichkeit des Daseins	31
1.3 Exkurs: Unterschiede zum Yoga	35
1.4 Die Anhaftung des Bewusstseins	45
1.5 Die Lehre vom Leid des Daseins	48
1.6 Die Lehre vom Nicht-Ich	52
1.7 Der Mahayana-Buddhismus	55
1.8 Die Einheit der Wirklichkeit	61
1.9 Die Meditationspraxis der Wandschau	68
1.10 Ursprünge von Soto und Rinzaï	74
1.11 Zazen bei Dogen	76
1.12 Zusammenfassung	86

<b>2.</b>	<b>Implizite Behandlungsmethoden in der Psychoanalyse</b>	89
2.1	Explizite und implizite Behandlungsmethoden der Psychoanalyse	92
2.2	Kognitive und neuronale Grundlagen des impliziten Gedächtnisses	95
2.3	Entwicklungspsychologische Grundlagen des impliziten Gedächtnisses	101
2.4	Die Freud'sche Urverdrängung aus heutiger Sicht	107
2.5	Nichterfahrungsmäßige Aspekte des therapeutischen Dialogs	109
2.6	Die implizite Beziehungsregulation in der therapeutischen Dyade	115
2.7	Das implizite Unbewusste im Licht der semiotischen Progression	119
2.7.1	Die vier symbolischen Modi	122
2.7.2	Die Symbolisierung der innerpsychischen Realität	124
2.7.3	Die Metapher als Brücke zum nichterfahrungsmäßigen Unbewussten	126
2.8	Zusammenfassung	129
<b>3.</b>	<b>Strukturspezifische Wirkungen der psychodynamischen Intervention</b>	137
3.1	Erkenntnistheoretische Grundlagen des Strukturbegriffs nach Kernberg	140
3.1.1	Das Wahrnehmungsmodell des radikalen Konstruktivismus	142
3.1.2	Erkenntnistheoretische Aspekte des systemtheoretischen Konstruktivismus	146
3.2	Die Charakterisierung des Unbewussten nach Matte-Blanco	151
3.3	Die Abgrenzung des Selbst und die psychotische Identitätsdiffusion	157
3.3.1	Das objektbeziehungstheoretische Modell der Strukturgenese	160
3.3.2	Kritik des Modells im Licht der Säuglingsforschung	169

---

	Inhalt	
3.4	Die Borderline-Persönlichkeitsstruktur	173
3.5	Die neurotische Persönlichkeitsstruktur	183
3.6	Die Hermeneutik der Psychoanalyse	188
3.7	Zusammenfassung	201
<b>4.</b>	<b>Resümee</b>	203
	<b>Literatur</b>	211





# Danksagung

Die vorliegende Arbeit wurde 2012 als Dissertation mit dem Titel »Die Grenze von Zen und Psychoanalyse« an der Ludwig-Maximilians-Universität München eingereicht. Meinen besonderen Dank möchte ich meinem Doktorvater Herrn Professor Dr. Wolfgang Mertens aussprechen. Er hat mir in den Jahren seiner Betreuung einen einzigartigen Zugang zur Psychoanalyse eröffnet. Professor Mertens hat diese Dissertation mit viel Verständnis und Entgegenkommen über große räumliche Distanzen hinweg begleitet. Oftmals hat er dabei seine Zeit auch an Wochenenden, Feiertagen und noch zu später Stunde damit verbracht, mich mit wertvollen Ratschlägen und kritischen Hinweisen bei der Ausarbeitung des Manuskripts zu unterstützen. Unsere Zusammenarbeit erlebte ich als eine bereichernde Erfahrung, die mich über diese Zeit hinweg begleiten wird.

Mein Dank gilt Herrn Privatdozent Dr. Manfred Harth für die Übernahme der Zweitbetreuung. Unsere Diskurse waren mir eine wichtige Vorbereitung auf die Disputation dieser Arbeit. Voller Hilfsbereitschaft hat er sich auf dieses interdisziplinäre Thema eingelassen, als Herr Professor Dr. Johannes Laube aus Krankheitsgründen die zweitgutachterliche Betreuung meiner Promotion abgeben musste. Leider verstarb Professor Laube im Sommer 2012. Unsere Gespräche waren meine Orientierung und Anleitung bei der Beschreibung der Soto-Schule und werden mir immer in Erinnerung bleiben.

Für die Durchsicht des Manuskripts danke ich Karin Andert, sie hat keine Mühe gescheut, um den Leser vor meinen sprachlichen und orthografischen Fehltritten zu bewahren. Für die Durchsicht des ersten Kapitels und ihren sprachlichen Feinsinn danke ich meiner Schwester Dagmar von Keller. Mit der gewissenhaften Lektorierung des Manuskripts hat Daniela Bach einen wichtigen Beitrag zur Veröffentlichung dieser Arbeit geleistet. Rei Ryu Phillippe Coupey danke ich für seine Unterweisung im Zazen.



# Geleitwort

Zen-Buddhismus und Psychoanalyse stellen elaborierte geistige Bewegungen dar, die jeweils auf ihre Weise Bewusstseinsentwicklungen verkörpern, die das Welt- und Menschenbild in ihrer jeweiligen Kultur nicht nur intensiv beeinflusst, sondern wie im Fall der Psychoanalyse auch entscheidend verändert haben.

Rupert von Keller wendet sich nicht als erster Autor dem Dialog dieser beiden Geistesbewegungen zu. Bereits der Analytische Psychologe Carl Gustav Jung und der Neopsychoanalytiker Erich Fromm haben sich ausgiebig damit beschäftigt. Fromms zusammen mit dem Zen-Lehrer Suzuki in den 1950er Jahren verfasste Schrift bildete viele Jahre einen Meilenstein dieses Diskurses. Schien das Interesse daran eine Zeit lang wieder zu versiegen, so entwickelte sich ab den 1980er Jahren doch eine rege Publikationstätigkeit zu der Thematik der Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen buddhistischer Meditationspraxis und dem psychoanalytischen Zugang zu unbewussten Prozessen. Stellvertretend für viele Veröffentlichungen sei hier nur die 2009 erschienene Arbeit von Weischede und Zwiebel, einem Zen-Lehrer und einem Psychoanalytiker, genannt.

Rupert von Keller geht in der vorliegenden Abhandlung einer Fragestellung nach, die von früheren Autoren aber noch nicht ausreichend reflektiert wurde. Beide Denkströmungen, buddhistische Meditation und Psychoanalyse, versuchen eine Transzendierung unserer alltäglichen Bewusstseinstätigkeit zu erreichen, unterscheiden sich aber in grundlegenden Dimensionen. Aufgrund des seit einigen Jahren immer stärker verbreiteten »spiritual turn« haben insbesondere buddhistische Achtsamkeitsübungen einen großen Zulauf erfahren. Spirituelle Übungen zielen seit jeher auf die Erarbeitung einer Haltung, »richtig« zu leben. Aber auch die Psychoanalyse verfolgt die Absicht, Selbstheilungskräfte im Analysanden anzustoßen, die ihn auf dem Weg zu einer Philosophie eines »gelungenen Lebens« voranbringen. Worin liegen nun die Unterschiede zwischen den beiden

Verfahren? Kann buddhistische Meditation lebensbeeinträchtigende Symptome lindern, Selbsttäuschungen aufheben oder den inneren Entscheidungsspielraum vergrößern und das, was als süchtiges Verhalten und Getriebensein erlebt wird, überwinden? Im besten Fall gelingt dies in einer länger dauernden psychoanalytischen Therapie. Kann dies auch eine – sich möglicherweise ebenfalls über Jahre erstreckende – Zen-Meditation leisten?

Zur Beantwortung dieser Frage wendet sich der Autor dem folgenden Themenkreis zu: Mit welchen Methoden erreichen bestimmte buddhistische Achtsamkeitsübungen eine Transzendierung der bewussten Ich-Tätigkeit und mit welchen Methoden bekommt ein Analysand Zugang zu Abkömmlingen seiner unbewussten Fantasien? Welche Transformationsleistungen sind erforderlich, um lebensgeschichtlich Verdrängtes, aber auch bislang nicht Gedachtes, aber gedächtnismäßig dennoch Wirksames wieder oder erstmalig symbolisieren zu können?

Generell gesprochen geht es dabei um die Frage, inwieweit unsere Bewusstseinstätigkeit in Kontakt mit unbewussten Prozessen kommen kann. Dies ist eine Frage, die sowohl von der Psychologie, die im 20. Jahrhundert lange Zeit von einem positivistisch naturwissenschaftlichen Ideal geleitet war, gar nicht erst gestellt wurde, weil sie jenseits der experimentellen Erforschbarkeit lag, die aber auch nicht ausreichend von der Psychoanalyse thematisiert wurde, weil sie eher an der umgekehrten Richtung, der Beeinflussung bewusster Vorstellungs- und Denktätigkeit durch das Unbewusste interessiert war.

Aus klinischer Sicht möchte von Keller vor allem die Frage beantworten, ob buddhistische Achtsamkeitsübungen auch für solche Menschen indiziert sind, die keine allzu gravierenden psychischen Störungen aufweisen (laut epidemiologischen Befunden, wie z. B. der Mannheimer Kohortenstudie von Schepank et al., ist dies ca. die Hälfte der deutschen Bevölkerung, die als psychisch gesund gelten kann). Dies wirft neben der Indikationsfrage die Thematik auf, inwieweit der »Heilungsweg« psychoanalytischer Therapieverfahren durch den »Heilweg« der Zen-Meditation ersetzt werden kann, zumindest bei denjenigen Menschen, die nicht allzu psychisch gestört sind.

Der Autor möchte nun aufgrund einer noch genaueren konzeptuellen Beschreibung der beiden Verfahren untersuchen, ob einer klinischen Einschätzung zugestimmt werden kann, die hinsichtlich der Indikation deutliche Unterschiede zwischen beiden Verfahren sieht. Nach einer ausführlichen und differenzierten Darstellung der Lehre des Soto-Zen und ihrer verschiedenen Meditationspraktiken setzt er sich mit den Möglichkeiten der zeitgenössischen Psychoanalyse auseinander, vorsprachliche Erfahrungsmuster im Rahmen »impliziter Behandlungsmethoden« zu symbolisieren.

Seiner Einschätzung, dass der Zen-Buddhismus – legt man die Modellvorstellung der semiotischen Progression i. S. v. Deserno zugrunde – eine gegenläufige Entwicklung zur Erlangung eines reflexiven, sprachlich expliziten und deklarativen Bewusstseins anstrebt und dass die Grenzen der Meditation bei solchen Personen angenommen werden müssen, die als ›strukturschwach‹ gelten, ist zuzustimmen. Strukturschwache Personen, die sich heutzutage vermehrt im Klientel antreffen lassen, erleben große Schwierigkeiten im Bereich der Affektmentalierung und Versprachlichung unsymbolisierter affektiver und körperlicher Spannungszustände.

Beabsichtigt die Zen-Meditation die sprachlich-symbolische Verfasstheit alles Vorstellens und Denkens zu transzendieren, was angesichts der sprachlichen Sozialisierung des Menschen ein Rückgängigmachen des Symbolischen darstellt, so ist in der westlichen philosophischen Position, auf der die Psychoanalyse aufbaut, Erkenntnis an zunehmende Symbolisierung gebunden. Aus diesem Grund wird ja in der zeitgenössischen Psychoanalyse neben der Dekonstruktion unbewusster neurotischer Fantasien solch ein großer Wert auf die Struktur aufbauende Arbeit der Affektmentalierung und Symbolisierung gelegt. Das Erreichenwollen von Ich-Losigkeit bei strukturschwachen Personen in unserem Kulturkreis würde deshalb zu einer Auflösung der Unterscheidung zwischen Selbst und Nicht-Selbst, wie man sie aus klinischer Sicht bei Borderline-Persönlichkeiten und Psychotikern antrifft, führen und wäre somit kontraindiziert.

Bei psychisch gestörten Menschen können deshalb die Struktur aufbauenden Verfahren der Psychoanalyse nicht durch die Methoden der Strukturtranszendenz in der Zen-Meditation ersetzt werden. Letztere können sogar zu einer Verschlechterung des psychischen Zustands entsprechend disponierter Personen führen.

Aufgrund der sorgfältigen Unterscheidung von subsymbolischer und symbolischer Geistestätigkeit sowie des Vorgangs der semiotischen Progression anhand entwicklungspsychologischer Überlegungen und Modelle gelingt es dem Autor, seine Fragestellung vor allem in Hinblick auf die Indikation sehr präzise zu klären. Allen Lesern, die an dem Dialog von Zen-Buddhismus und Psychoanalyse und ihren jeweiligen Möglichkeiten, eine ›Kultur des gelungenen Lebens‹ zu erreichen, interessiert sind, kann dieses Buch sehr empfohlen werden.

*Prof. Dr. Wolfgang Mertens  
Februar 2013*



# Einleitung

Der Dialog von Zen-Buddhismus und Psychoanalyse geht auf eine langjährige Tradition zurück. Erich Fromm veröffentlichte 1960 zusammen mit Daisetz Teitaro Suzuki und Richard de Martino das Buch *Zen Buddhism and Psychoanalysis*. Darin ist eine Auswahl der Vorträge zusammengestellt, die auf der gleichnamigen Konferenz im Jahr 1957 an der Universität von Cuernavaca, Mexiko, gehalten wurden. Fromm beschreibt im Vorwort seines Buches die Reaktion der fünfzig Psychiater und Psychoanalytiker auf die Vorträge und Workshops der einwöchigen Konferenz als »not just >interested< but deeply concerned« (1960, vii). Der Zen-Lehrer und Autor Suzuki hatte sich im Zuge seiner Zusammenarbeit mit Psychoanalytikern und Psychiatern explizit mit den Themen des Unbewussten und des Selbst im Bezug auf die klinische Praxis der Konferenzteilnehmer auseinandergesetzt.

Der sich durch die hervorgerufene Resonanz zu »geflügelten Worten« entwickelnde Titel des Buches machte die Beziehung von Zen-Buddhismus und Psychoanalyse erstmals zum Gegenstand öffentlicher Diskussionen, die sich in der Folgezeit sowohl zwischen fachkundigen Lesern, als auch zwischen interessierten Laien entwickelten. Der Dialog von Zen-Buddhismus und Psychoanalyse etablierte sich in den letzten Jahrzehnten zu einem beide Disziplinen bereichernden Themenfeld, das bis heute in der Fachliteratur wie auch im populärwissenschaftlichen Sektor bei Autoren und Lesern auf eine große Resonanz trifft.<sup>1</sup>

Suzuki beschrieb in seinem Vortrag den Zen-Praktizierenden als einfachen Menschen, der in Kontakt mit seinem Unbewussten steht:

---

<sup>1</sup> Ein Überblick über die Entwicklung des Dialogs zwischen Zen-Buddhismus und Psychoanalyse bis in die heutige Zeit findet sich bei: Weischede/Zwiebel 2009, S. 44–59.

»Superficially, he is a natural man, coming right out of nature with no complicated ideologies of modern civilized man. But how rich his inward life is! Because it is in direct communion with the great unconscious« (1960, S. 17).

Suzuki nutzte den Terminus »the great unconscious« in diesem Zusammenhang, um einen Dialog zwischen den beiden Disziplinen zu eröffnen. Die Beschreibung der im Zen-Buddhismus angestrebten Bewusstseinsveränderung als Erkennen des Unbewussten war das geeignete Mittel, um eine Brücke zwischen Zen-Buddhismus und Psychoanalyse zu schlagen.

Der Gebrauch der Terminologie des Unbewussten kann in diesem Zusammenhang jedoch auch zu Missverständnissen führen: Wenn Zen-Buddhismus und Psychoanalyse Methoden zur Annäherung an das Unbewusste sind, stellt sich die Frage, ob sie miteinander nicht nur dialogfähig, bestenfalls sogar unter gewissen Umständen kompatibel, sondern gar als äquivalent gelten könnten. Gegebenenfalls würde dies die Frage aufwerfen, ob zen-buddhistische Meditation als eine Alternative zur psychoanalytischen Therapie angesehen werden kann. Die hier angestrebte Definition der Grenze von Zen-Buddhismus und Psychoanalyse dient der Beantwortung der hieraus hervorgehenden Forschungsfrage: Kann die Methode der Zen-Meditation als adäquater Ersatz für eine psychoanalytische Therapie gelten?

Die zen-buddhistische Meditation kann zu einer Erweiterung des Bewusstseins um Bereiche führen, die im alltäglichen Wachbewusstsein normalerweise nicht zugänglich sind. In diesem Sinne ist es möglich, Zen-Meditation als Methode zur Ergründung des Unbewussten zu beschreiben. Diese Beschreibung könnte jedoch bei einem nicht in beiden Methoden kundigen Leser zu dem Missverständnis führen, dass die Psychoanalyse und der Zen-Buddhismus beide denselben Untersuchungsgegenstand haben und aus diesem Grund als äquivalente Methoden der Kulturkreise Ost und West gelten können.

Wie diese Arbeit zeigen wird, ist dies nicht der Fall. Die von der Psychoanalyse angestrebte Wirkung auf das Bewusstsein hat zwar dieselbe Qualität, wie die im Zen-Buddhismus intendierte Veränderung des Bewusstseins, jedoch nur in dem Sinne, dass beide Methoden Unbewusstes bewusst werden lassen. Dies bedeutet jedoch nicht, dass Zen und Psychoanalyse dieselben unbewussten Gegebenheiten der bewussten Wahrnehmung zugänglich machen: Die Zen-Meditation zielt auf eine Form der Wahrnehmung ab, die von den Kategorien des begrifflichen Denkens und von der Identifikation mit dem personalen Ich nicht beeinflusst wird. Die Erschließung von diesen normalerweise unbewussten Bereichen der Wahrnehmung und die Bewusstwerdung verdrängter Inhalte des Unbewussten in der Psychoanalyse können, obwohl sie beide der Auflösung von psychischem Leid dienen, nicht als äquivalente Vorgänge betrachtet werden.



Das Missverständnis der Äquivalenz oder gar der Austauschbarkeit von Zen und Psychoanalyse kann zwar aus einer Gleichsetzung oder Vermischung der Terminologie beider Methoden entstehen, dieses Problem ist dabei jedoch keineswegs rein literaturwissenschaftlicher Natur. Dem in der heutigen westlichen Gesellschaft unter psychischen Problemen leidenden Menschen stellt sich durchaus die Frage, ob er sich für eine Psychotherapie entscheidet, oder ob er versucht, seine Psyche durch die Kultivierung seines Geistes mittels der Methode der Zen-Meditation zu befrieden. Diese Alternative stellt sich nicht nur im Zuge einer vorübergehenden Modeerscheinung oder aufgrund eines kurzfristigen Booms, den die Praxis der Zen-Meditation und buddhistische Meditationsmethoden im Allgemeinen in unserer heutigen Gesellschaft erfahren. Die Verbreitung der buddhistischen Meditation und Weltanschauung ist eine soziokulturelle Entwicklung unserer Zeit, die sich in westlichen Gesellschaften bereits seit vielen Jahren vollzieht. Der Religionswissenschaftler und Zen-Buddhismusforscher Heinrich Dumoulin schrieb hierzu im Jahr 1995:

»Hektik und Angst, die Folgeerscheinungen der radikalen Technisierung und Automatisierung im Westen, verursachen eine Hinwendung zur Meditation und zu den östlichen Meditationswegen, von denen man sich Beruhigung des Geistes und psychische Stabilisierung verspricht. Das Bedürfnis nach Meditation meldet sich vielerorts mit zunehmender Dringlichkeit um so mehr, als infolge der fortschreitenden Säkularisierung und eines kritisch bohrenden Rationalismus der Innerlichkeit zugewandte religiöse Übungen mehr und mehr verdrängt werden. Viele suchen und finden bei den aus Asien eingeführten Yoga-artigen Praktiken neue Möglichkeiten« (S. 75).

Der Zen-Buddhismus zielt auf die Linderung, ja sogar auf die Auflösung des mit dem menschlichen Dasein zwangsläufig verbundenen Leidens ab. Auch die Psychoanalyse ist eine Methode, die der Linderung und im besten Fall der Auflösung von psychischem Leid dienen will. Auf welcher Grundlage soll ein unter psychischem Leidensdruck stehender Mensch der heutigen Zeit die Entscheidung treffen, welche der beiden Methoden für ihn geeignet ist? Eine fundierte Entscheidung ist für denjenigen, der sich mit dieser Fragestellung erstmalig auseinandersetzt, schwer zu treffen. Die Informationsflut bezüglich des Themas fernöstlicher Spiritualität ist nur mit Mühe zu überblicken. Gleichzeitig herrscht eine Informationsarmut hinsichtlich wissenschaftlich fundierter Darstellungen, die konzeptionelle Grundsätze der fernöstlichen Spiritualität erläutern und sie – mit der Intention ihrer Abgrenzung – den Formen der psychoanalytischen Therapie gegenüberstellen.

Der Bedarf nach einer Abgrenzung beider Methoden betrifft jedoch nicht nur den unter psychischem Leidensdruck stehenden Menschen, sondern auch die behandelnden Therapeutinnen und Therapeuten. Kann Zen-Meditation als alternatives Verfahren zur Psychoanalyse betrachtet und unter bestimmten Umständen sogar empfohlen werden, oder sollte einem unter psychischem Leidensdruck stehenden Menschen von einer alternativ zur therapeutischen Behandlung ausgeübten Praxis der Zen-Meditation abgeraten werden?

Der Psychoanalytiker und theravada-buddhistische Meditationslehrer Jack Engler berichtet in diesem Zusammenhang von fortgeschrittenen Meditations-schülern, die nicht in der Lage waren, die während der Meditation verwirklichte Einsicht auf symptombelastete Bereiche ihres Erlebens und Verhaltens zu übertragen. Er leitet aus diesen Erfahrungen die These ab, dass Meditation allein nicht zur Behandlung psychischer Störungen geeignet ist:

»That's hard to accept and not what those of us who were drawn to these traditions and their promise of total liberation may want to hear. But specific problems such as early abuse, addiction, conflicts in love or sexuality, depression, problematic personality traits and certainly mental illness require specific attention, and probably ongoing personal, professional and communal support to resolve. Problems in love and work, and issues around trust and intimacy in relationships in particular, can't be resolved simply by watching the moment-to-moment flow of thoughts, feelings and sensations in the mind. Thirty years of watching students try this approach bear that out« (Engler 2003, S. 44f.).

Jack Engler vertritt vor dem Hintergrund seiner langjährigen Erfahrung mit Patienten und Meditationsschülern die These, dass es der Voraussetzung eines stabilen und integrierten Selbstkonzeptes bedarf, um den buddhistischen Weg der Ich-Losigkeit zu beschreiten:

»>You have to be somebody before you can be nobody.< I wrote this nearly twenty years ago in an attempt to summarize my first effort at integrating two perspectives that appeared irreconcilable at the time: Buddhist teaching about no-self and newer psychodynamic thinking about the importance of self-development in object relations theory and self psychology« (ebd., S. 35).

Engler betont in diesem Zusammenhang, dass die durch Meditation angestrebte Transzendenz der Persönlichkeitsstruktur nicht mit einer Befreiung von der Verantwortung für eine konsistente Persönlichkeitsentwicklung verwechselt werden darf, ferner benennt er einerseits die Gefahr des Missbrauchs von

Methoden der Meditation zur Stabilisierung von psychodynamischer Abwehr, wie der Ausgrenzung von ungewollten Affekten und Triebimpulsen, der narzisstischen Selbstüberhöhung oder der Idealisierung von Lehren in der Selbstobjekt-Übertragung. Auf der anderen Seite weist Engler darauf hin, dass psychodynamische Verdrängung und Defizite der Ich-Funktionen den Fortschritt in der Meditation massiv behindern können. Zusammenfassend kommt Engler zu dem Schluss, dass buddhistische und psychodynamische Psychologie nicht als äquivalente Konzepte bezeichnet werden können:

»There is a certain complementary to Buddhist and psychodynamic psychologies, each investigating a range of functioning the other does not. Buddhism assumes a relatively intact ego and structured sense of self and does not investigate the type and range of functioning, particularly the selfdisorders and narcissistic deficiencies, that we address in Western clinical practice. Psychodynamic psychology equates optimal with the attainment of psychological selfhood and has no concept of the type and range of functioning and well-being that accompany the realization of the self's constructed nature« (ebd., S. 49).

In ihren beiden Vorträgen im Rahmen der Lindauer Psychotherapiewochen (2011) bestätigt die Psychoanalytikerin Luise Reddemann die Ausführungen Englers. Sie beschreibt dabei in erster Linie die Gefahr der Stabilisierung psychodynamischer Abwehrprozesse durch meditative Techniken der Achtsamkeit und benennt psychische Stabilität in Selbstregulation und Selbstwert als wichtige Voraussetzungen für die Praxis buddhistischer Meditation:

»Schließlich dürfte es zumindest für westliche Meditierende wichtig sein, dass man erst ein stabiles Ich-Bewusstsein entwickelt haben sollte, ehe man buddhistisches Nicht-Ich-Bewusstsein zu erreichen versucht« (Reddemann 2011a, S. 17).

Reddeman, deren Forschungsschwerpunkt im Bereich der Psychotraumatologie liegt, implementiert seit Mitte der 90er Jahre vor dem Hintergrund ihrer Erfahrung in tibetischen Traditionen buddhistischer Meditation, Achtsamkeitsübungen in der stationären Therapie von persönlichkeitsgestörten und traumatisierten Patienten. Reddeman kommt nach langjähriger klinischer Praxis mit tibetischen Achtsamkeitsübungen (Vipassana) zu dem Schluss, dass die klinische Anwendung traditioneller Achtsamkeitsübungen bei persönlichkeitsgestörten Patienten zu starken Widerständen, Depressionen und dissoziativen Zuständen führen kann, sofern diese Techniken nicht dem spezifischen Störungsbild entsprechend modifiziert und den Patienten auf diese Weise »Schritt für Schritt« vermittelt werden:

»Ich möchte nicht versäumen, darauf hinzuweisen, dass es immer auch Patientinnen und Patienten gibt, die von Anfang an zu einer traditionellen Vipassanapraxis fähig sind. Nach meiner Erfahrung sind es jedoch wenige« (Reddemann 2011b, S. 117).

Entsprechend der Positionen von Reddemann und Engler, die auf spezifische Probleme der Achtsamkeitsübung bei Patienten mit psychischen Störungen hinweisen, stellt sich bezüglich der vorliegenden Thematik die Frage, ob die positive Wirkung von buddhistischen Achtsamkeitsübungen auf subklinische Bereiche begrenzt bleibt. Der Psychoanalytiker und Zen-Praktizierende Ralf Zwiebel unterzieht die literarische Entwicklung des Dialogs von Zen und Psychoanalyse einer kritischen Reflexion und weist in diesem Zusammenhang auf zwei unterschiedliche Ebenen des menschlichen Leidens hin:

»So käme es darauf an, das Leiden des Menschen potentiell auf beiden Ebenen betrachten zu können. Daher würde ich dafür plädieren, auf dem ›analytischen Weg‹ für das existentielle Leid an einem nicht-greifbaren ›Ich-Selbst‹ aufmerksam und auf dem ›meditativen Weg‹ für das metapsychologische beschreibbare Leiden offen zu bleiben« (2009, S. 1025).

In ihrem Werk *Neurose und Erleuchtung* (2009) unterscheiden der Zen-Lehrer Gerald Weischede und Ralf Zwiebel Zen als »Heilsweg« von dem »Heilungsweg« der Psychoanalyse und heben dabei gleichzeitig die anwendungsbezogene Verschränkung beider Methoden hervor:

»Zen setzt an dem Leiden an, das durch die Lebensatsachen (wie Geburt, Getrenntheit, Körperlichkeit, Vergänglichkeit und Tod) alle Menschen zu bewältigen haben. Dieses Leiden kann, so hatten wir herausgearbeitet, in seiner ganzen Tiefe nur angenommen und akzeptiert werden. [...] Die Psychoanalyse setzt an dem Leiden an, das durch individuelles Schicksal in Form von Mitgebrachtem, Erworbenem und Erfahrenem das Erleben und Bewältigen dieser Lebensatsachen erschwert und behindert« (S. 254f.).

Die klinisch fundierten Positionen von Engler, Reddemann, Zwiebel und Weischede weisen bezüglich der Forschungsfrage, ob die Methode der Zen-Meditation als ein geeigneter Ersatz für eine psychoanalytische Therapie angesehen werden kann, darauf hin, dass im Falle des Vorliegens psychischer Störungsbilder der »Heilungsweg« psychoanalytischer Therapieverfahren nicht durch den »Heilsweg« der Zen-Meditation ersetzt werden kann. Die von Zwiebel und Weischede vorgenommene Abgrenzung von Zen und Psychoanalyse, die davon

ausgeht, dass die Methode der Zen-Meditation auf eine Art des Leidens abzielt, die alle Menschen zu bewältigen haben, wohingegen die Psychoanalyse an individuellem Leid ansetzt, das sich aus Erfahrenem, Mitgebrachtem und Erworbenen ergibt und die Bewältigung des Lebens erschwert, wird der theoretische Ausgangspunkt der im Rahmen dieser Arbeit vorzulegenden Untersuchung sein.

Zwiebel und Weischede formulierten diese Abgrenzung von Zen und Psychoanalyse vor dem Hintergrund ihrer langjährigen Erfahrung in der Praxis beider Methoden. Ihre Definition dieser Grenze soll in Form einer konzeptuellen Analyse weiterführend untersucht und wenn möglich spezifiziert werden. Die Frage, ob Zen-Meditation als ein geeigneter Ersatz für eine psychoanalytische Behandlung bezeichnet werden kann, wird dabei aus der Perspektive der Selbstbeschreibung beider Methoden gestellt werden. Ziel dieses Vorgehens ist es zu untersuchen, ob die Selbstbeschreibung von Zen und Psychoanalyse mit den klinisch fundierten Positionen von Zwiebel und Weischede, Engler und Reddemann konform geht, oder ob die Selbstbeschreibung beider Methoden ihrer sich aus der Praxis der klinischen Erfahrung ergebenden Abgrenzung widerspricht.

Die Methode der konzeptuellen Analyse ist hinsichtlich der Forschungsfrage als das einzige Instrument anzusehen, dass die Möglichkeit eröffnet, Zen-Buddhismus und Psychoanalyse aus der Perspektive ihres Selbstverständnisses herauszulösen und einander direkt gegenüberzustellen. Die ihnen zugrunde liegenden theoretischen Fundamente, ihre Zielsetzungen und die Methoden der Verwirklichung dieser Ziele können durch die konzeptuelle Analyse mittels der beiden Systemen inhärenten, selbst formulierten Begrifflichkeiten betrachtet und voneinander unterschieden werden.

In dieser Arbeit werden deshalb zunächst die bezüglich der Fragestellung relevanten Elemente der zen-buddhistischen Lehre in ihrer eigenen Terminologie benannt und erläutert. Der Zen-Buddhismus stellt sich dabei als Konzeption mit einer eigenen Art und Weise des Sprachgebrauchs dar: Der Zen-Buddhismus beschreibt die Inhalte seiner Lehre mithilfe von Begrifflichkeiten, die mit einer spezifischen, vom regulären Sprachgebrauch abweichenden Bedeutung belegt sind. Die Sprache, in der die zen-buddhistische Lehre verfasst ist, kann nicht ohne weiteres in die reguläre Alltagssprache übertragen oder mit dieser gleichgesetzt werden. Deshalb kann ausgesagt werden, dass die Begrifflichkeiten des Zen-Buddhismus und die Beziehungen dieser Begrifflichkeiten zueinander einen eigenständigen Sprachraum aufspannen.

Entsprechendes kann auch von der Psychoanalyse gesagt werden. Auch die Psychoanalyse belegt Begriffe mit spezifischen, vom regulären Sprachgebrauch abweichenden Bedeutungen und beansprucht auf diese Weise einen eigenständigen Sprachraum für sich. Wie am Beispiel der bereits angesprochen Problematik