

Mark Epstein

**Gedanken ohne den Denker.  
Das Wechselspiel von  
Buddhismus und Psychotherapie**

Wolfgang Krüger Verlag,  
Frankfurt am Main 1996,  
38,- DM



Das Wechselspiel, von dem im Untertitel dieses überaus leistungswerten, ja spannenden Buchs die Rede ist, betrifft den Buddhismus als pragmatischen Weg zum inneren Frieden und die Psychotherapie als Psychoanalyse: Buddha als östlichen Lehrer der Geistes-

schulung, Sigmund Freud als westlichen Lehrer einer therapeutisch zu nutzenden Psychodynamik.

*Psyche* ist ein Wort aus den griechischen Ursprüngen der abendländischen Philosophie. Es bedeutet ursprünglich Hauch und Atem, dann auch Seele. Das bekannteste Gleichnis der Antike schildert Psyche als geflügeltes Wesen auf der Suche nach Eros, der göttlichen Liebe. Diese mythische Vorstellung eines eigenständigen „verkörperten“ und unsterblichen Wesens ist, wie jeder Mann hierzulande weiß, noch immer im Glauben lebendig. Sofern dieser Glaube aufgegeben ist, wird sich der im Westen Erzogene im allgemeinen mit einer sachlichen Definition einverstanden erklären, wonach der Begriff *Psyche* die Gesamtheit bewußter und unbewußter Vorgänge und geistiger Funktionen benennt.

Es ist kein Zufall, daß man sofort auf Sprach- und Begriffsprobleme stößt, wenn buddhistische Psychologie und westliche Tiefenpsychologie aufeinander treffen. Epstein schreibt: „Während sich Freuds Terminologie durchgesetzt hat, ja zu der Sprache der Psychologie geworden ist und sich die Psychoanalyse immer mehr zum Forum für die Erforschung der Eigenart der psychischen Erfahrung entwickelte, beherrschte so

gut wie kein moderner Propagandist des Buddhismus – seien es Übersetzer, Autoren oder Lehrer – die Sprache der Psychoanalyse.“ Da mag er, von Ausnahmen abgesehen, recht haben. Jedenfalls reichten die Ausnahmen, zu denen zum Beispiel Erich Fromm gehörte, nicht aus, den im östlichen Ansatz enthaltenen Bereich der „psychodynamischen Psychotherapie“ allgemein ins therapeutische Handeln einzubeziehen. Genau das ist es aber, was Epstein versucht und was ihm allem Anschein nach auch gelungen ist.

Epsteins „Übersetzungstätigkeit“ geht ganz konkret auf zentrale buddhistische Grundlagen wie die Vier Wahrheiten und die Sechs Bereiche des Lebensrads ein. So deutet er – um ein signifikantes Beispiel herauszugreifen – den Bereich der Hungrigen Geister als das Lebensgefühl derer, die „eine verzweifelte Suche nach unerschöpflicher Fülle“ in sich tragen, psychologisch gesprochen: mit einem „geringen Selbstwertgefühl“ ausgestattet sind. Die Kombination von innerer Leere und Minderwertigkeitsgefühlen meint Epstein, gehöre heute zur Grundkonstitution der abendländischen Psyche. Wir sind also, darf man daraus schließen, mehr oder minder allesamt „Hungrige Geister“.

Zentral für Epsteins Zusammenführung von Psychoanalyse und Buddhismus sind, wie kaum anders zu erwarten, buddhistische Meditationen wie Achtsamkeit, analytische Durchdringung und konzentratives Einsgerichtetsein. Kaum bekannt ist, daß Freud, obgleich von östlichen Lehren mehr verunsichert als überzeugt, ein „ozeanisches Gefühl“ beschreibt. Dieses Gefühl entsteht bei einer gleichschwebenden Aufmerksamkeit, die, ohne zu werten oder zu urteilen, Gedanken und Empfindungen beobachtet. Bewußt eingesetzt ist diese Art von Achtsamkeit, wie Epstein darlegt, ein mächtiges Mittel zur Erforschung der Psyche.

Um die Möglichkeiten zu demonstrieren, wie sich die Lehren Buddhas in die Praxis der Psychotherapie integrieren lassen, benutzt Epstein einen späten Aufsatz Freuds, wie er schreibt, als „Folie“. Der Titel dieser Schrift ist:

„Erinnern, Wiederholen und Durcharbeiten“. Epstein gibt hier seine eigenen Erfahrungen als Meditierender, Patient und Psychotherapeut wieder, auch Erfahrungen aus der klinischen Arbeit, Fallbeispiele inbegriffen. Er kommt zu dem Schluß, daß Buddha „vielleicht nicht Freuds hellenische Maßliebe, jüdische Nüchternheit und philiströse Ängstlichkeit teilte“, aber man könne durchaus sagen, „daß er der erste Psychoanalytiker gewesen ist oder zumindest der erste Mensch, der analytisch erforschte, was Freud später systematisch entwickelte“. Wem gebührt nun die größere Ehre? Es scheint, als markiere Mark Epsteins Buch eine Position zwischen zwei Stühlen. Gerade deshalb aber ist es so spannend.

Rolf Gaska

Chân Không

**Aus Liebe zu allen Wesen.  
Mein Weg, meine Visionen,  
meine Sangha**

Theseus Verlag, Berlin 1995  
38,- DM

„Ich wollte gar kein Buddha werden. Ich wollte einfach den Kindern helfen, deren Leiden ganz real war“. Dieser Satz der buddhistischen Nonne aus ihrer Autobiografie „Aus Liebe zu allen Wesen“ ist charakteristisch für ihre Art zu denken. Das Spannungsfeld zwischen Kontemplation und gesellschaftlichem Engagement, in dem viele religiöse Menschen sich bewegen, existiert für Ch�n Không nicht. Seit ihrer Jugend war sie von dem spontanen Wunsch beseelt, den Notleidenden in ihrem Heimatland Vietnam zu helfen. Und weil dieser Wunsch jede Faser ihres Seins durchdrang und ihr Geist sich stets in Achtsamkeit schulte, war ihr Handeln zugleich religiöse Praxis und gesellschaftliches Handeln.

In ihrem Buch schildert die „Schwester Wahre Leerheit“ ihren Werdegang, der in Vietnam begann, wo sie im Jahre 1938 geboren wurde, und der sie 1968 ins Exil nach Frankreich führte, wo sie heute als engste Schülerin ihres

Lehrers Thich Nhat Hanh lebt. Chân Không begann aus eigenem Antrieb als Jugendliche in den Slums von Saigon zu arbeiten, um die Not der Familien zu lindern. Im Jahre 1959 begegnete sie zum ersten Mal Thich Nhat Hanh, einem damals wie heute in Vietnam berühmten, aber umstrittenen Lehrer, der die Erneuerung des Buddhismus in seinem Land anstrebte. Seine Idee, daß der Buddhismus entscheidend zu echten sozialen Umwälzungen beizutragen habe, faszinierte Chân Không unmittelbar.

Als Vietnam in den sechziger Jahren vom Krieg überzogen wurde, half sie Thich Nhat Hanh die „Schule der Jugend für Soziale Dienste“ aufzubauen, die junge Buddhisten zu Sozialarbeitern ausbildete. Mehr als zehntausend Menschen in ganz Vietnam waren schließlich im Auftrag dieser Organisation beschäftigt, um Aufbauarbeit in ländlichen Regionen zu leisten – vor allem in jenen entlegenen Gebieten, die den Bombenangriffen der Amerikaner ausgesetzt waren. Somit beschreibt die Geschichte dieses Buches auch ein

Stück Zeitgeschichte. Der Leser erfährt viel über die engagierten Buddhisten Vietnams, die das Kriegsleid aktiv zu lindern versuchten, die sich von keiner der Kriegsparteien einnehmen ließen und unter Einsatz ihres Lebens den Frieden forderten. Denn beide Kriegsparteien unterstellten den Friedensaktivisten, mit der jeweils anderen Seite zu kollaborieren.

Thich Nhat Hanh entschloß sich 1966 schweren Herzens, sein Heimatland zu verlassen. Aufgrund seines unermüdlichen Einsatzes für den Frieden in Vietnam stempelte ihn das Saigoner Regime zum „Verräter“. Chân Không, deren Leben ebenfalls bedroht war, folgte ihm 1968 nach. Gemeinsam begannen sie nun im französischen Exil, die Weltöffentlichkeit für das Unrecht in Vietnam zu sensibilisieren, mit Hilfe westlicher Spendengelder die Arbeit ihrer Freunde in Vietnam zu unterstützen und eigene Hilfsprojekte z.B. für vietnamesische Waisenkinder zu lancieren. Mit dem Ende des Krieges 1975 wurde zwar ein Traum der Buddhisten war, gleichzeitig zerschlug sich die Illusion,

in die Heimat zurückkehren zu können. Die Regierung verbot der „Schule der Jugend für Soziale Dienste“, ihre Arbeit fortzusetzen; Thich Nhat Hanh und Chân Không, die während des Krieges als Kommunisten galten, wurden nun als „Agenten der CIA“ verleumdet – ein schwerer Schlag für beide, wie die Nonne in ihrem Buch schreibt.

Was war die Kraft, die Chân Không trotz widriger Umstände und Entmutigungen immer wieder aufstehen und zum Wohl ihrer Landsleute wirken ließ? Die Antwort gibt sie selbst: „ein einfaches Leben und jede Woche einen Tag der Achtsamkeit“. Und man darf hinzufügen: Die grenzenlose Liebe, in deren Dienst sie ihr Leben gestellt hat, war nicht nur in den Kriegswirren ihr größter Schutz.

*Birgit Stratmann*

