

DIE SACHE MIT DEM EGO - ICH-STÄRKE ODER ICH-LOSIGKEIT?

Psychotherapien - auch die transpersonalen - betonen für eine gesunde psychische Entwicklung die Notwendigkeit der Ichstärke und Willenskraft. Dagegen lehren viele spirituellen Wege, das Ich zu überwinden oder gar zu zertrümmern (das gewaltsame Bild spricht für sich selbst!). Der Buddhismus, auf den ich mich hier exemplarisch beziehe, verkündet als höchstes spirituelles Ziel sogar die Ichlosigkeit (Pali: anatta, Sanskrit: anatman). Andererseits erheben sowohl die buddhistische Lehre wie auch eine Psychotherapie den Anspruch, Leiden überwinden zu können.

Das Thema wird recht kontrovers diskutiert, gelegentlich auch wenig fundiert. So wird in einigen spirituellen Zirkeln westliche Psychotherapie mitleidig belächelt als „Psychospielchen“ für geistig „noch nicht so weit Entwickelte“. Willenskraft wird als „alles nur Ego“ gebrandmarkt und der Aufbau von Ichstärke als Versuch abgetan, lediglich das Leiden des Samsara (Kreislauf der Wiedergeburten) ein wenig polstern zu wollen. Aber, so geben sie zu bedenken, geht es nicht um das unvergleichlich edlere Ziel, das Leiden des Samsara zu überwinden und in der Ichlosigkeit des Nirvana die grenzenlose Freiheit der Erleuchtung zu erlangen?

Für manche Therapeuten dagegen ist Meditation und Ichlosigkeit gleichbedeutend mit einer Gebrauchsanweisung für den schnellsten Weg entweder in die pathologische Regression frühkindlicher Stadien oder, schlimmer noch, geradewegs in die Dekompensation der Psychose. Es wäre in jedem Fall das genaue Gegenteil dessen, was es im therapeutischen Prozeß aufzubauen gilt. Bestenfalls wird Meditation als eine Art nette Entspannungsmethode verstanden, eine kleine Pause von der Hektik des Alltags, letztlich ein beschönigendes Wort für „ein Nickerchen machen“.

Wer hat nun recht? Sind es unversöhnliche Gegensätze? Oder stimmt vielleicht beides?

Es ist hilfreich, sich darüber klar zu werden, wovon wir eigentlich sprechen. Die gleichen zentralen Begriffe – Ich bzw. Ego, Willenskraft und Leiden - werden nämlich ganz unterschiedlich verstanden. Außerdem unterscheiden sich geistige Wege in ihrer Zielsetzung deutlich von der einer Psychotherapie, auch wenn es natürlich Überschneidungen gibt.

Buddha war kein Psychotherapeut im heutigen Sinn, ein Beruf, den es zu seiner Zeit schließlich überhaupt nicht gab. Buddha war ein spiritueller Lehrer. Er wandte sich an Menschen, die schon relativ gut integrierte Persönlichkeiten waren und sich intensiv für spirituelle Fragen interessierten, einen *existentiellen Leidensdruck* spürten. Wer allgemeine bzw. neurotische Lebensprobleme hatte, wurde von ihm nicht in die Meditation eingeführt, sondern mit ethischen Lebensregeln vertraut gemacht, denn ein ethisches Verhalten beruhigt, entspannt und entlastet den Geist.

Die Klientel heutiger Therapeuten (und Meditationslehrer) hingegen sucht häufig in erster Linie Linderung ihres *neurotischen Leidens*, auch wenn es sich bisweilen hinter einem spirituell anmutenden Vokabular versteckt (etwa „das Ego endlich loslassen“).

In der Psychologie wird das *Ich* verstanden als ein Zentrum der Wahrnehmung, das sich im Laufe der Lebensphasen und in den verschiedenen Rollen als ungebrochene Identität erlebt. *Ichstärke* bezeichnet eine integrierte Persönlichkeit, die mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt steht, Situationen realistisch einschätzen kann und auf die Wechselfälle des Lebens angemessen und flexibel zu reagieren vermag, ohne Erfahrungen übermäßig zu unterdrücken oder abzuspalten. Damit verbunden ist eine *Willenskraft*, die dem starken und elastischen Ich ermöglicht, die eigenen Bedürfnisse und das, was als wichtige Lebensziele erkannt wurde, kreativ und auf ethisch vertretbare Weise zu verwirklichen.

Als Buddha vor 2.500 Jahren von *Ichlosigkeit* (*anatta*) sprach, meinte er das natürlich nicht im Sinne moderner westlicher Psychologie. Buddha bezog sich auf die zeitgenössische philosophische Diskussion um die Natur des Selbst (*atman*, oft als „Ich“ oder „Ego“ übersetzt) innerhalb des vedisch-brahmanischen Opferkultes (deren Schriften die Veden und frühen Upanishads waren). Unter *Atman* wurde eine ewig währende, unwandelbare Seelenmonade verstanden bzw. - mit modernen Begriffen - die Idee einer unabhängigen Entität.

In seinem Erleuchtungserlebnis erkannte Buddha, daß sich der gesamte Kosmos in einem unablässigen Prozeß der Veränderung befindet. Nirgendwo fand er etwas, was nicht diesem Wandel unterlag. Daher lehnte Buddha die Idee einer unwandelbaren Entität, wie es die brahmanischen Philosophen seiner Zeit lehrten, als subtilen Irrtum ab. Statt vom *Atman* sprach Buddha konsequenterweise von *Anatman* (Nicht-Atman, meist mit „Ichlosigkeit“ wiedergegeben).

Vereinfacht könnte man sagen, Buddha lehrte: „Alles woran ihr festhaltet, alles was ihr eurer Meinung nach seid, ist nicht euer wahres Wesen. Euer wahres Wesen ist Ichlosigkeit.“ Das „wahre Wesen“ kann allerdings unmöglich mit Worten ausgedrückt werden. Es liegt an der Natur von Sprache: Sobald man ein Erleben als einen Begriff definiert, muß man ihn gegen andere Begriffe abgrenzen und diese Grenze als unveränderlich erklären. Damit macht man das prozeßhafte Erleben zu einem statischen Ich-Ding (*atman*). Daher lehrte Buddha den Weg der Meditation, so daß wir unser wahres Wesen *unmittelbar erkennen* können, jenseits von Worten.

Auf diesem Hintergrund wird auch die buddhistische Vorstellung vom *Leiden* (*dukkha*) und der Freiheit vom Leiden verständlich. Denn auch das ist nicht das gleiche wie das neurotische Leiden bzw. die Leidensfreiheit heutiger Psychologie.

Bereits in seiner ersten Lehrrede legte Buddha sozusagen die Eckpunkte seiner Lehre dar und definierte präzise die von ihm benutzten grundlegenden Begriffe. Buddha lehrte drei Arten des Leidens: a. körperlich, b. psychisch und c. essentiell/universal.

Die ersten beiden Arten des Leidens sind uns allen wohlvertraut. In der Regel suchen wir bei körperlichen Leiden einen Arzt auf, zur Linderung psychischen Leidens gehen wir zum Therapeuten. Was aber ist unter dem essentiell/universalen Leiden zu verstehen, der Form des Leidens, um dessen Überwindung sich im Buddhismus alles dreht?

Die komplexe buddhistische Psychologie (*Abhidharma*) lehrt, das essentielle/universale Leiden entsteht bedingt durch die Fünf Skandhas des Ich-Bewußtseins. Dieser Begriff erfordert ausführliche Erklärungen, die hier zu weit führen würden. Kurz gesagt: Solange man im Ich-Bewußtsein verhaftet ist, sich damit identifiziert, erzeugt es unweigerlich (subtiles) Leiden.

Was der Buddhismus daher letztlich unter Leiden versteht, ist weitaus subtiler als einfach nur das „normale“ neurotische Leiden. Ein Mensch kann subjektiv keinerlei neurotischen Leidensdruck spüren und dennoch nach buddhistischer Auffassung offensichtlich massiv leiden.

Zur Überwindung des essentiell/universalen Leidens lehrte Buddha den Weg der Meditation. Buddhistische Meditation ist ein systematischer Weg zur Erforschung und Transformation des Ich-Bewußtseins in die Ichlosigkeit. Dieser Weg umfaßt die Entwicklung 1. von Meditation in den beiden Aspekten der a. Ruhemeditation (*samatha*) und b. Erkenntnismeditation (*vipassana*) sowie 2. heilsamer Geistesqualitäten (u.a. Liebe, Freude, Gleichmut und Mitempfinden).

Die grundlegende buddhistische Meditation, in der Ruhe- und Erkenntnismeditation miteinander verbunden werden, ist die Achtsamkeit (*satipatthana*). In der Entwicklung von Achtsamkeit geht es zunächst darum, im Reinen Beobachten alles anzunehmen, was sich in Körper und Geist abspielt, ohne es festzuhalten oder abzulehnen, zu kommentieren o-

der zu bewerten. Das ist – in den Worten westlicher Psychotherapie - das genaue Gegenteil jedweder Unterdrückung und ein effektives Mittel zur Integration abgespaltener Teile der Persönlichkeit.

Beim genauen Hinsehen erkennen wir also folgende paradoxe Situation: *Ein Übungsweg, der in buddhistischen Begriffen zur Ichlosigkeit führt, ist in der Sprache heutiger Psychologie ichstärkend!* In der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation, die Ichlosigkeit fördert, wird genau das entwickelt, was in der Psychotherapie unter Ichstärke verstanden wird.

Wer schon einmal Achtsamkeitsmeditation geübt hat, der weiß, wie beschwerlich und fordernd dieser Übungsweg sein kann!

Daher ist es nicht verwunderlich, daß „die größten Mystiker einen starken und gut entwickelten Willen bekundet haben.“¹ Im Buddhismus hat die Entwicklung von *Willenskraft* (viriya) einen großen Stellenwert. Auch hier sind die Begriffe sehr präzise. Der Buddhismus unterscheidet nämlich zwei Arten des Willens: 1. den ich-zentrierten karmischen Willen (cetana) und 2. die Willenskraft (viriya). Diese auf die Ichlosigkeit gerichtete Willenskraft wird in der buddhistischen Meditationspraxis systematisch geübt.

Diese kurzen Überlegungen helfen vielleicht zu verstehen, warum für einen harmonischen geistigen Weg beides notwendig ist, Ichstärke und Ichlosigkeit. Statt das eine gegen das andere auszuspielen, ist es wichtig zu erkennen, *auf welcher Ebene der Erfahrung* man sich befindet. Neurotisches Leiden löst sich nicht unbedingt durch Meditation (z.B. der stets vergebliche Versuch, „Probleme wegzumeditieren“), und herkömmliche Therapien lindern nicht einen universellen/essentiellen Leidensdruck.

Nur ein nach westlicher Psychologie gefestigtes Ich ist stark genug, um den Herausforderungen eines authentischen geistigen Weges zur Ichlosigkeit gewachsen zu sein. Das Ich wird auf dem geistigen Weg nicht überwunden, losgelassen oder gar zerstört, sondern es wird transzendiert. Das Ich ist eine für die Belange des Alltags hilfreiche Geisteskonstruktion, die man benutzen kann, ohne sich mit ihr zu identifizieren und/oder sie als letztlich existent anzuerkennen.

¹ Assagioli, Roberto. *Die Schulung des Willens*. Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie. Paderborn: Junfermann, 1994. S. 107.