



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

„Personenzentrierte Psychotherapie und Zen-
Buddhismus: Eine Begegnung zwischen zwei Wegen“

Verfasserin

Mag^a. phil. Karin Anna Ertl

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, 2012

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 297

Studienrichtung lt. Studienblatt: Pädagogik

Betreuer: Ao. Univ.-Prof. Dr. Robert Hutterer

Abstract

Das Thema der vorliegenden Arbeit ist die Darstellung eines westlichen und östlichen Weges, die der Personenzentrierten Psychotherapie und des Zen-Buddhismus, auf dem sich der Mensch von seinem Leid selbst befreien kann. Wie Carl Rogers, der Begründer dieser Therapierichtung, sieht auch der Zen-Buddhismus einer optimistischen und humanistischen Perspektive folgend das Gute im Menschen. Auch weitere Ähnlichkeiten im westlichen und östlichen Denken, wie die Prozesshaftigkeit des Selbst und die Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick, lassen sich in der Beschreibung dieser beiden Praxen ausmachen. Während Rogers eine im Menschen inhärente (Selbst)Aktualisierungstendenz ausmacht, erkennt der Buddhismus in jedem Lebewesen eine Buddha-Natur. Durch ein entsprechendes Klima bzw. durch angemessenes Üben können diese Energien/Kräfte des Individuums geweckt werden und ihm zum persönlichen Wachstum verhelfen. Der psychotherapeutische und der spirituelle Weg möchten den Menschen mit Hilfe von unterschiedlichen Mitteln und Methoden von seinem Leid (Lebensproblemen) befreien. Die Begegnung zwischen Person und Person und der Dialog bilden in der Personenzentrierten Psychotherapie den zentralen Mittelpunkt. Hingegen betont das Zen die Wichtigkeit der Sitzmeditation zum Erleben der Erleuchtungserfahrung. Weshalb sich Menschen für eine Psychotherapie oder einen spirituellen Weg entscheiden ist von ähnlicher Motivation gekennzeichnet: persönliches Leid wie Ängste, Depression oder Sinn- und Lebenskrisen. Allerdings erfordern manche Krankheitsbilder, wie z. B. Neurosen, psychotherapeutische Intervention, welche eine spirituelle Praxis nicht ersetzen kann, wohl aber kann sie sich als komplementär erweisen. Im Erleben und Verhalten des Individuums werden Entwicklung, Wachstum und Veränderung durch die Personenzentrierte Psychotherapie bzw. durch das Zen möglich.

Topic of the present paper is the portrayal of a western and a eastern way, namely the way of person centered psychotherapy and the way of Zen Buddhism, through which the human being can deliver himself from sorrow and pain. As well as the founder of this way of therapy, Carl Rogers, the Zen Buddhism believes in the good in man, according to an optimistic and humanistic perspective. Furthermore there are additional similarities that can be identified throughout the process of describing both ways, as processuality of the self and awareness of the current moment. While Rogers detects the inherent tendency

of self-actualization in man, the Buddhism perceives the nature of Buddha in all living things. These forces/energies of the individual can be awakened by an adequate climate and appropriate training, thereafter they will help him to provide personal growth. Both the psycho therapeutic and the spiritual way intend to release man from suffering and pain through various ways and methods. The moment of one individual meeting the other and the dialogue between them represents the central point of person centered psychotherapy. On the contrary Zen points out the importance of sitting meditation to get to know the experience of enlightenment. The reasons behind deciding upon a psychotherapy or choosing a spiritual way are often characterized by similar motivations: individual suffering as fear, depression, identity and life crises. However some mental disorders as e. g. neuroses are requiring psycho therapeutic interventions, which cannot be replaced by spiritual practice. Nevertheless the spiritual way can turn out to be complementary. Growth, progression and the change of individual behavior and experiencing can be enabled through person centered psychotherapy respectively through the Zen.

Prolog

Meine Diplomarbeit widme ich postum dem 2010 verstorbenen Zen-Meister Genro Seion Koudela, der mich in den Zen-Buddhismus einführte und in der Sitzmeditation unterwies. Durch meinen Ehemann Martin lernte ich den Zen-Buddhismus zunächst als neue Lebensphilosophie kennen und später studierte ich die buddhistischen Prämissen in einem viersemestrigen Lehrgang an der Universität Wien.

Persönliche Lebensumstände ließen mich schließlich, nicht gerade im typischen Studentenalter, das Pädagogikstudium beginnen, im Zuge dessen ich mich auch für das Projektstudium „Personenzentrierte Beratung und Psychotherapie“ entschloss. Im Rahmen der Vorlesungsreihe „Humanistische Psychologie und Pädagogik“ wurden neben der historischen Entwicklung auch der ideengeschichtliche Kontext vermittelt, in dem die Personenzentrierte Psychotherapie eingebettet ist. Besonders aufhorchen ließen mich die Erläuterungen zu den Einflüssen auf die Humanistische Psychologie, im Speziellen die Zen-Einflüsse, die letztendlich zur Thematik dieser Diplomarbeit führten.

Ich bedanke mich bei meinem Betreuer, Univ. Prof. Dr. Robert Hutterer, für seine Bereitschaft zur Übernahme meiner Diplomarbeit und sein Interesse an der Themenstellung der vorliegenden Arbeit.

Besonderen Dank spreche ich meiner Familie und meinem Ehemann aus, der mich von Anbeginn meiner Studienzeit unterstützte und so manchen Nervenkrieg mit mir durchleben musste. Meiner Freundin Anita danke ich für die mir gegebene Zeit des offenen Zuhörens und für ihr Korrekturlesen.

Inhalt

1. Einleitung	5
1.1. <i>Entwicklung der Problemstellung</i>	5
1.2. <i>Zielsetzung der Diplomarbeit</i>	7
1.3. <i>Aufbau der Diplomarbeit</i>	12
2. Methodische Vorgehensweise	14
3. Soziale Praxis als Prämisse	17
4. Gelegenheit zum Wachsen: Die Personenzentrierte Psychotherapie im Überblick	21
4.1. <i>Grundlegende Überlegungen zum Forschungsstand</i>	21
4.2. <i>Charakteristisches und Unterscheidendes</i>	23
4.3. <i>Philosophische Strömungen und das Menschenbild</i>	25
4.4. <i>Exkurs: Die Humanistische Psychologie</i>	28
4.4.1. Historische Entwicklung	28
4.4.2. Grundpostulate und Basisorientierung der Humanistischen Psychologie.....	30
4.5. <i>Fernöstliche Einflüsse</i>	32
4.6. <i>Genese einer neuen Therapie- und Beratungsrichtung</i>	35
4.6.1. Carl Random Rogers	35
4.6.2. Nicht-direktive Beratung.....	36
4.6.3. Klienten-zentrierte Gesprächspsychotherapie.....	37
4.6.4. Personenzentrierte Psychotherapie, Encounter-Gruppen.....	39
4.6.5. Personenzentrierte und experientielle Psychotherapie	40
4.6.6. Phase der Diversifikation	41
4.7. <i>Therapie gehört zum Wesen des Lebens. Rogers Therapiekonzept</i>	42
4.7.1. Die notwendigen und hinreichenden Bedingungen	42
4.7.2. Der Therapieprozess.....	46
4.8. <i>Theorie der Persönlichkeit</i>	49
4.8.1. Die Aktualisierungstendenz	49
4.8.2. Erfahrung und Symbolisierung	50
4.8.3. Selbst und Selbstaktualisierungstendenz.....	51
4.8.4. Kongruenz und Inkongruenz von Selbst und Erfahrung.....	53
4.9. <i>Die besondere Qualität der zwischenmenschlichen Beziehung</i>	55

4.9.1.	Personenzentrierten Psychotherapie als besondere Beziehung	56
4.9.2.	Die Elemente einer hilfreichen Beziehung.....	58
4.9.3.	Authentizität (Echtheit, Kongruenz)	59
4.9.4.	Unbedingte Wertschätzung	60
4.9.5.	Empathie.....	60
4.9.6.	Präsenz (Gegenwärtigkeit)	62
5.	Der „Geschmack des Zen“	66
5.1.	<i>Einblick in den Buddhismus</i>	66
5.2.	<i>Siddhartha Gautama, der Buddha</i>	67
5.3.	<i>Die Zeit nach Buddha und die Verbreitung des Buddhismus</i>	69
5.4.	<i>„Das Herz von Buddhas Lehre“</i>	71
5.4.1.	Die Vier Edlen Wahrheiten	72
5.4.2.	Der Achtfache Pfad	75
5.5.	<i>Historische Entwicklung des Zen-Buddhismus</i>	83
5.5.1.	Bodhidharma	83
5.5.2.	Soto und Rinzai	85
5.6.	<i>Wesensmerkmale des Zen</i>	87
5.6.1.	Was ist Zen?	87
5.6.2.	Interdependenz und Leerheit	90
5.6.3.	Nicht-Geist und Buddha-Natur	92
5.6.4.	Die Illusion vom Ich.....	94
5.6.5.	Satori-Erwachen	95
5.7.	<i>Praxis des Zen</i>	97
5.7.1.	Zazen - einfach nur sitzen	98
5.7.2.	Koan als Meditationsgegenstand.....	100
5.7.3.	Die Meister-Schüler-Beziehung.....	102
6.	Eine Brücke zwischen fernöstlichem und westlichem Denken.....	105
6.1.	<i>„Der Schatz in dir selbst“ – eine Zengeschichte</i>	107
6.2.	<i>Ziel der Personenzentrierten Psychotherapie und des Zen-Buddhismus</i>	109
6.3.	<i>Buddhistische Sicht auf Rogers Theoriekonzept</i>	110
6.3.1.	Nicht-Direktivität und Nicht-Tun	110
6.3.2.	Bedingungslose positive Zuwendung und das Bodhisattva-Ideal.....	111
6.3.3.	Das Selbst und innere Bewertungen.....	113

6.3.4.	Der sich voll entfaltende Mensch und die Buddha-Natur	114
6.3.5.	Eine besondere Beziehung	115
6.4.	<i>Therapie und Meditation</i>	116
6.5.	Rogers' „ <i>neuer Mensch</i> “	118
6.6.	<i>Implikationen für die Praxis</i>	122
6.6.1.	Der Therapeut als Instrument.....	122
6.6.2.	Achtsamkeit und Präsenz	123
6.6.3.	Die drei Grundübel und die therapeutischen Grundhaltungen.....	126
7.	Schlussbetrachtung und Ausblick	127
8.	Bibliographie	132
9.	Internetquellen:	140
10.	Lebenslauf	141

1. Einleitung

„Die Reinheit der Lotusblume, die im schlammigen Wasser wächst, ist ein Symbol der Erleuchtung. Die Lotusblume wächst an den Hindernissen, auf die sie trifft. Tatsächlich zieht sie sogar Nahrung aus dem schmutzigen Wasser. So können wir uns in unserer persönlichen Entwicklung nicht allein auf die Seiten an uns beschränken, die wir mögen. Wir müssen mit unserem schmutzigen Wasser arbeiten, mit unseren Problemen und Komplexen, denn hier liegt unser Potential“.

(Bernhard Glassman)

1.1. Entwicklung der Problemstellung

Diese Zeilen drücken eine gewisse Affirmation zu Carl. R. Rogers (1902-1987) zentraler Hypothese der klientenzentrierten Therapie¹, „[...] daß² die Person in sich selbst ausgedehnte Ressourcen dafür hat, sich selbst zu verstehen und ihre Lebens- und Verhaltensweisen [*ways of being and behaving*], konstruktiv zu ändern, und daß diese Ressourcen am besten in einer Beziehung mit bestimmten definierten Eigenschaften freigesetzt und verwirklicht werden können.“, aus (Rogers, Schmid 1991, S.187). Oder einfacher gesagt, der Klient, die Klientin³ weiß am besten über seine/ihre gemachten Erfahrungen und prägnanten Probleme Bescheid, sowie welchen Weg er/sie (in der Therapie) begehen möchte. Damit distanziert sich Rogers von dem Ansatz, aus Expertensicht dem Klienten Ratschläge zu erteilen, ihn in eine bestimmte Richtung zu zwingen oder zu drängen.

¹ Im Verlauf dieser Arbeit werden die Bezeichnungen Klientenzentrierte Psychotherapie, Personenzentrierte Psychotherapie und Gesprächspsychotherapie für die psychotherapeutische Methode Rogers synonym verwendet. Zum besseren Verständnis sei darauf hingewiesen, dass sich in Österreich die beiden ersten Bezeichnungen durchsetzten, wohingegen in Deutschland der dritte Begriff von Tausch (1960) eingeführt wurde und seine Verbreitung fand.

² Diese Arbeit unterliegt der neuen deutschen Rechtschreibung. In Zitaten wurden Rechtschreib-, Sinn- oder Grammatikfehler nicht ausgebessert.

³ Um den Lesefluss nicht zu behindern wurde in dieser Arbeit die männliche Form gewählt, die stets die weibliche Form impliziert.

Ausgehend von diesem Gedankenimpuls sei bereits an dieser Stelle auf die Parallelen des fernöstlichen Denkens, in expliziter Weise des Zen-Buddhismus⁴ und dem „Sein“ der Personenzentrierten Psychotherapie aufmerksam gemacht. Derart betrachtet entwickelte sich das Forschungsinteresse, die Begegnung einer westlichen Psychotherapie mit einer fernöstlichen Geistesschulung näher zu beleuchten. So hält Hutterer in „Das Paradigma der Humanistischen Psychologie“ (1998) fest, dass einige Aspekte des Zen-Buddhismus, wie der Zugang zur unmittelbaren Wirklichkeit des Lebens, gewissen Einfluss auf die Humanistische Psychologie ausübten und er seine Spuren hinterließ, wie etwa in Form der Meditation. Es entwickelten sich in den USA Traditionslinien (Erich Fromm, Fritz Perls und ebenso Carl Rogers), die Psychotherapie und Zen-Buddhismus verbanden, im deutschsprachigen Raum wurden diese Ansätze allerdings als wissenschaftsfeindlich angesehen und kaum akademisch rezipiert (Andersen-Reuster, 2012). Rogers selbst erkennt in späteren Jahren in seiner personenzentrierten Philosophie fernöstliches Gedankengut und weist darauf hin, „wie geistesverwandt er bestimmte Aspekte des Zen gefunden hat, insbesondere die Betonung der persönlichen Erfahrung als der Hauptstraße des Lernens“ (Rogers 1991, S.192).

Im Zusammenhang mit der Diplomarbeitsthematik ist es notwendig herauszufinden, inwiefern der Zen-Buddhismus als Synthesefaktor im Bereich der (westlichen und östlichen) Psychologie und Psychotherapie bereits untersucht wurde. Aufgrund der östlichen Denkweise verpflichtet erscheint es nicht absonderlich, dass bereits im frühen 20. Jahrhundert japanische Theoretiker die Parallelen zwischen Psychotherapie und Meditationslehre zu erörtern begannen (Hulley 2006). Das vorherrschende Interesse der japanischen, humanistischen Psychologen lag in der Synthese von traditioneller östlicher Spiritualität und westlichem Rationalismus. Vor rund 35 Jahren setzte Akishige mit der Einführung der Idee einer „Zen-Psychologie“ einen Wendepunkt in der Forschung von Zen und Psychologie. Er sieht in der „Zen-Psychologie“ eine Verschmelzung des Zen-Denkens mit den Untersuchungen von psychologischen Problemen, insbesondere die der Gefühlskontrolle (Hiroki 2005).

Es ist anzunehmen, dass im Westen die ersten Autoren, die den Schnittpunkt von westlicher Psychotherapie, Buddhismus und Meditation beforschten, D. T. Suzuki, Erich

⁴ Die Begriffe Zen-Buddhismus, Zen bzw. Buddhismus werden im Kontext der vorliegenden Arbeit synonym verwendet.

Fromm und Richard de Martino waren. In ihrem Buch „Zen-Buddhismus und Psychoanalyse“, das 1960 drei Jahre nach einer Arbeitstagung am Institut für Psychoanalyse an der medizinischen Fakultät der Staatsuniversität von Mexiko erschien, folgert jeder Autor, abgesehen von den deutlich unterschiedlichen Zugängen, dass Psychotherapie und Meditationspraxis anerkannte Methoden zur Linderung des menschlichen Leidens sind (Fromm 1971; Hulley 2006). Bereits Ende der 1930er Jahre schreibt C. G. Jung im Geleitwort zu D. T. Suzukis „Die große Befreiung“ über das Wesen des Zen und betont, „[...] wie viel dem Osten die Ganzwerdung⁵ bedeutet“ (Jung 2005, S. 37. In: Suzuki 2005). Die Aufsatzsammlung in Young-Eisendrath und Muramoto (2002) gibt einen ausführlichen Überblick über die Untersuchungen von Buddhismus und Therapie aus Zen, Jung'scher und Freud'scher Perspektive.

Die Grundannahme einer Verbindung von Buddhismus und Wissenschaft ist nach Ansicht des Dalai Lama (2005) deshalb möglich, weil es im Buddhismus keinen personifizierten Schöpfergott und kein fundamentalistisches Denken gibt. Der derzeitige Präsident der Österreichischen Buddhistischen Religionsgemeinschaft, Gerhard Weißgrab, sieht im Dialog zwischen Buddhismus und Wissenschaft eine gute Basis für eine gegenseitige Befruchtung auf dem Weg der Erkenntnis.

1.2. Zielsetzung der Diplomarbeit

Bereits zu Lebzeiten äußerte Rogers den Wunsch nach einer Weiterentwicklung seiner Theorie. Deshalb erscheint es nicht verwunderlich, wenn einige Autoren (z. B. Stipsits, Hutter, 1992; Schmid, 1998, 2001) verschiedene Gedenktage der Personenzentrierten Psychotherapie (50/60 jähriges Bestehen, 20. Todestag, 100. Geburtstag von Rogers) zum Anlass nehmen, um sich immer wieder dem Vermächtnis und den Herausforderungen des Begründers zu stellen. Es kann als Zufall anmuten, dass die (meine) Diplomarbeit zum 110. Geburtstag von Rogers geschrieben wird. Wesentlicher ist m. E. jedoch die philosophische Auseinandersetzung mit der spirituellen Dimension des personenzentrierten Ansatzes, deren Wichtigkeit Rogers, wie er selbst sagt, unterschätzt hätte: „Es ist offenbar, daß unsere Erfahrungen das Transzendente, das Unbeschreibbare,

⁵ Jung bezeichnet diesen Prozess als „Individuationsprozess“

das Spirituelle mit einbeziehen“ (Rogers 1984, S. 21). Er spricht von ganz intensiven Situationen (manchmal auch in der Therapie), in denen man seinem innersten Selbst nahe ist (Präsenz), dass ein Zustand des ganz intensiven Wachstums erreicht werden kann, der an die Grenzen der Selbsttranszendenz oder Mystik herankommt, an eine Spiritualität, die von einer (meist bevorzugt) naturwissenschaftlich-geprägten Forschung belächelt und ausgegrenzt wird. In dieser Aufgeschlossenheit gegenüber dem „*Spirituellen*“ sehen manche Autoren eine Alterstorheit Rogers und eine geistige Verbindung mit der transpersonellen Psychologie (Thorne 1992), welche als „*Vierte Kraft*“ aus der Humanistischen Psychologie entwuchs (Quekelberghe 2007). Allerdings wird sein Interesse an „spirituellen“ Phänomenen auch mit dem Einfluss fernöstlichen Gedankenguts, welchem Rogers auf seiner Chinareise (siehe Kapitel 3, S. 28) erstmals begegnete, in Verbindung gebracht (Groddeck 2006). In seinen Ausführungen zu seiner Philosophie der interpersonalen Beziehungen zeigt Rogers selbst einen privaten Hinweis auf, der besagt, dass sein „Denken und Handeln eine Art Brücke zwischen östlichem und westlichem Denken zu sein scheine“ (Rogers, 2005, S. 195). U. a. interessierte sich Rogers in den 1970er Jahren für den Zen-Buddhismus und benutzte gelegentlich Zen-Geschichten zur Eröffnung von Encounter-Gruppen (Korunka 2001).

Zu den fernöstlichen Einflüssen auf die personenzentrierte Psychotherapie lassen sich in der Literatur zwei Positionen ausmachen: Einerseits wird davon ausgegangen, dass die eben angeführten Einflüsse nicht übermäßig groß waren und meistens überschätzt werden (Korunka 2001), andererseits, dass das Aufzeigen der spirituellen Dimension die „*Krönung*“ Rogers Werk darstellt und es zukünftig an den Therapeuten/Forschern läge, ob sie sich diesem Thema stellen oder es ablehnen (Thorne 1992). Letztgenannter Autor widmete sich der Thematik Spiritualität, allerdings aus einer christlichen Perspektive (1996).

Aufgrund der Literaturrecherche kann gesagt werden, dass die Thematik der Spiritualität in Form von Zen- und Achtsamkeitsmeditation zu und nach Rogers Lebzeiten nur vereinzelt von einigen Autoren behandelt wurde. In diesem Zusammenhang seien dazu Purtons buddhistische Perspektive auf die Struktur der „*core conditions*“ (Purton 1996), Bundschuh-Müllers Ausführungen zur „Achtsamkeit und Akzeptanz in der Personenzentrierten Psychotherapie“ (2004, 2007) und „Achtsamkeit als Grundhaltung“ von Maximilian Knoche (2007) erwähnt. Vermehrt findet sich die wissenschaftliche

Auseinandersetzung mit dieser Thematik in der Experientiellen Psychotherapie und im *Focusing*. Die *Focusing*-Methode wurde von Carl Rogers Mitarbeiter ab 1951 am Counseling Center Eugene T. Gendlin in den 1960er Jahren entwickelt (siehe Abschnitt „Personenzentrierte und Experientielle Psychotherapie“).

Zumindest lassen sich auch einige amerikanische qualitative Studien zu „*mindfulness-meditation*“ und ihre Wirkung auf die Empathie-Entwicklung finden (Lesh 1970; Aiken 2006; McCollum et al. 2010), die zum Ergebnis kamen, dass die Fähigkeit der Empathie durch Zen-Meditation einerseits kultiviert und verbessert werden kann, andererseits als Implikation für Aus-und Weiterbildung von Therapeuten zu diskutieren sei.

In Kohärenz mit dem Stressbewältigungsprogramm MBSR⁶ (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) von John Kabat-Zinn (2006) ist ferner die Dissertation „Achtsamkeitsmeditation als klinische Intervention“ von Tiefenthaler-Gilmer erwähnenswert, da es sich dabei um eine österreichische Studie handelt. Mit dem Ergebnis dieser ersten Evaluation des MBSR-Programms wird das gesundheitsfördernde Wirkungsspektrum der Achtsamkeitsmeditation im klinischen Bereich bestätigt (Tiefenthaler- Gilmer 2002).

Eine 2004-2006 im Kontrollgruppendesign an der Inntalklinik (Niederbayern) durchgeführte Studie von Grepmaier und Nickel zur Wirksamkeit und vom therapeutischen Nutzen von Achtsamkeit belegte signifikante positive Effekte bei den Behandlungsergebnissen, wenn Therapeuten (im vorliegenden Fall diplomierte Psychologen in fortgeschrittener Ausbildungsphase) sich regelmäßig in einer spirituellen Tradition (Zen-Meditation) üben. Die Autoren führen in ihrer Publikation „Achtsamkeit des Psychotherapeuten“ (2007) diese wissenschaftliche Studie ausführlich aus.

Im personenzentrierten Psychotherapiebereich gibt es laut Literaturrecherche noch keine entsprechende Studie.

Mit der Thematisierung des Problembereichs anhand der Diplomarbeit kann der Aufforderung Thorne's nachgegangen werden und der spirituellen Dimension des „*Personseins*“ (der Mensch als spirituelles Wesen und seine Präsenz) Beachtung geschenkt werden. Spiritualität meint in diesem Sinn kein esoterisches oder „*New-Age*“ -

⁶ Kabat-Zinn konnte die heilsame Wirkung von Meditation wissenschaftlich erforschen und nachweisen, u. a. wachsendes Selbstvertrauen und verbesserte Selbstakzeptanz.

Denken, sondern sich Fragen über die Sinngebung des Menschseins, des Lebens und der Welt an sich zu stellen.

Nachdem Rogers nicht explizit erwähnte, um welche Zen-Aspekte es sich handelt und welche zen-buddhistische Techniken er schätzen gelernt hatte, führt dieser Umstand zu folgender Forschungsfrage:

Welche Gemeinsamkeiten bzw. Kontraste lassen sich zwischen der westlichen Personenzentrierten Psychotherapie und der östlichen Geistesschulung des Zen-Buddhismus illustrieren und welchen Beitrag könnte das Zen für diese Form von Therapie und Beratung leisten?

die in der Diplomarbeit untersucht wird. In der schriftlichen Auseinandersetzung wird demnach der Versuch unternommen, wenig oder kaum beleuchtete Themen der Personenzentrierten Psychotherapie, in diesem Fall die philosophische Ausrichtung des personenzentrierten Ansatzes unter fernöstlichen, zen-buddhistischen Einflüssen zu bearbeiten. Anhand von Texten und Publikationen beider Forschungsbereiche sollen Entsprechungen gefunden werden, wo Personenzentrierte Psychotherapie und Zen Parallelen und Berührungspunkte, aber auch Abweichungen und Grenzen aufzeigen.

Die Subfragen, die sich daraus ergeben sind folgende:

In welchem Kontext sind Zen und Personenzentrierte Psychotherapie eingebettet? Welche Genese lässt sich für das Zen und die Personenzentrierte Psychotherapie darstellen? Welche Bedeutung hat der Zen-Buddhismus für das personenzentrierte Menschenbild, die Therapie- und Persönlichkeitstheorie von Rogers? Auf welcher Basis ist eine Synthese beider Forschungsgegenstände denkbar? Kann die Personenzentrierte Psychotherapie durch Einbeziehung bestimmter Zen-Aspekte profitieren und wenn ja, wie?

Die Skizzierung der Zen-Aspekte und das Aufzeigen ihrer Parallelen zum fernöstlichen, spirituellen Denken Rogers sollen letzteres nachvollziehbarer machen und so der Charakterisierung einer „Alterstorheit“ entgegenwirken. Eine Beschreibung der Praxis des Zen (*Zazen*), die konzentrierte Meditation soll verdeutlichen, dass man dadurch zum Bewusstsein seines Selbst kommt, eine Verbesserung der Selbsteinschätzung und höhere Selbstakzeptanz erreicht und im Kontext der personenzentrierten Therapie von der Inkongruenz zur Kongruenz gelangt. Schon Rogers stellte fest: „Ich brauche die

Meditation, um mich selbst zu verstehen“ (Rogers 2005, S. 197). Auch kann eine meditative Praxis dem therapeutischen Prozess hinsichtlich der „*core conditions*“ sowie der Präsenz des Therapeuten und der spezifischen Aufmerksamkeit in der Therapie förderlich sein. Infolge bleiben Momente, wie sie Rogers beschreibt „[...] daß mein innerer Sinn [*inner spirit*] sich hinausstreckt und den inneren Sinn des anderen berührt [hat]“ nicht bloß dem Zufall überlassen (Rogers 1991, S. 242).

Meditation als Ein-Stimmung auf den Therapieprozess, auf die besondere Therapeuten-Klienten-Beziehung (Begegnung), um im gegenwärtigen Moment zu verweilen kann hilfreich für den Therapeuten sein. Im Demonstrationsgespräch mit „Jan“ beschreibt Rogers seinen Wunsch nach Ruhe und Entspannung, um selbst ruhiger zu werden und um sich auf das Dasein und auf die Offenheit gegenüber dem Klienten konzentrieren zu können (Rogers 1991).

Wenn mit Hilfe der Zazen-Praxis dem Geist des Menschen Ruhe geben wird, negative Gefühle wie Angst, Zorn und Aversion gestoppt werden, dann wird eine Selbstheilung möglich, dann wird die Aktualisierungstendenz freigesetzt bzw. eine Sicht auf die wahre Natur des Menschen ermöglicht. Wenn die Meditation ernsthaft und ausdauernd geübt wird, dann verstärkt sich das, was bereits im Menschen ist (das wahre Selbst). Die Zazen-Praxis kann sich hilfreich bei der Förderung der Haltungen des Therapeuten dem Klienten gegenüber erweisen und dem Therapeuten zur „*Voll-Person*“ verhelfen.

Abschließen sei noch auf die pädagogische Relevanz der Forschungsfrage hingewiesen: In der Begegnung mit dem Zen-Buddhismus kann seine Bedeutung hinsichtlich Spiritualität, Achtsamkeit und Präsenz auch für Professionisten anderer personenzentrierter Bereiche, wie etwa Unterricht und Erziehung hilfreich sein. Mit einer achtsamen Haltung und einer kongruenten Gegenwärtigkeit (Präsenz) des Lehrers in der Lehrer-Schüler-Beziehung wird es dem Schüler ermöglicht, sich den Herausforderungen des Lernens gelassener und entspannter zuzuwenden. Damit der Lehrer diese Einstellungen, die sich günstig auf das Lernverhalten der Schüler auswirken können, erwerben bzw. festigen kann, sind seine persönlichen Lernerfahrungen auf diesem Gebiet wesentlich. Eine Praxis der Meditation in der Aus- und Weiterbildung für Lehrer wäre dahingehend angedacht, den Schülern für ihr Erfahrungslernen den Weg zu ebnet. Damit wird auch dem Grundgedanken, dass sich Kinder und Jugendliche durch erfahrende Auseinandersetzung mit der/ihrer (sozialen) Welt bilden, Rechnung getragen. Neben dem Aspekt der Lernerfahrung wird in Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst

(Innenschau durch Zazen) die eigene Individualität verwirklicht und gestärkt und in Folge die Individualität der anderen besser wahrgenommen. Für die Umsetzung im pädagogischen Bereich und anderen sozialen Praxen bedeutet dies das individuelle Eingehen auf das jeweilige Klientel, um Wachstum und persönliche Ressourcen (Begabungen, Talente) zu ermöglichen bzw. zu fördern. Eine Kombination von Lernerfahrung und Individualität im Unterricht würde für einen individuellen Unterricht sprechen, der allerdings ein Umdenken im vorherrschenden Bildungssystem erfordert.

1.3. Aufbau der Diplomarbeit

Um einen möglichen Beitrag des Zen-Buddhismus für die Personenzentrierte Psychotherapie herauszuarbeiten, habe ich folgenden Weg gewählt. Im ersten Kapitel wird überblicksmäßig die Problemdarstellung thematisiert und die der Diplomarbeit zugrunde liegende Forschungsfrage formuliert. Nach der Darstellung der methodischen Vorgangsweise wird im folgenden dritten Kapitel die den beiden Feldern als gegeben angenommene Gemeinsamkeit, die Definierung einer sozialen Praxis u. a. in Anlehnung an Pierre Bourdieu erläutert.

Zur Annäherung an die Forschungsthematik werden in je einem weiteren Kapitel die beiden Bereiche Personenzentrierte Psychotherapie und Zen-Buddhismus überblicksmäßig dargestellt. Neben den philosophischen Einflüssen, der historischen Genese, der Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehung wird auch die Bedeutung der „*core conditions*“ erörtert. Die Bearbeitung der Grundlage zen-buddhistischer Lehre und Praxis stellt den Versuch dar, sich dem östlichen Denken anzunähern. Hierfür wird auf bedeutende Zen-Meister (verstorbene wie praktizierende) zurückgegriffen, deren Einfluss im Westen in den letzten Jahren und Jahrzehnten an Bedeutung gewonnen hat.

In Folge der Vertiefung in die Problematik wird im sechsten Kapitel das Phänomen der geistigen Nähe der Personenzentrierten Psychotherapie zu bestimmten Aspekten des Zen-Buddhismus beschrieben, um ein Verhältnis, eine Beziehung und eine mögliche Synthese aufzuzeigen. Für die, für eine verständliche Zusammenschau notwendigen Begrifflichkeiten, wird neben einem buddhistischen Lexikon und den Erläuterungen von

Fumon Nakagawa Roshi auf Rogers selbst und andere bedeutende personenzentrierte Autoren (Schmid, Hutterer udgl.) zurückgegriffen. Zur Beantwortung der Forschungsfrage ist es jedoch nicht möglich auf die gesamte umfangreiche Literatur des Zen-Buddhismus einzugehen, es werden im Verlauf der Arbeit nur einige Publikationen jeweils exemplarisch für die theoretische Auseinandersetzung herangezogen.

Die Ergebnisse der vergleichenden Gegenüberstellung im letzten und zugleich abschließenden Kapitel bieten die Basis für die Interpretation des Relevanzfaktors der Zen-Aspekte für die Therapie, den Therapeuten und den Klienten, sowie für andere personenzentrierte Bereiche, wie etwa für den Unterricht und das Lernen. An dieser Stelle sei bemerkt, dass die Ergebnisse rein theoretische bleiben müssen, wenngleich entsprechende empirische Untersuchungen zu dieser Dimension des personenzentrierten Ansatzes durchgeführt werden würden, als eine interessante Herausforderung gesehen werden könnte.

Mit der Bearbeitung der Thematik scheint eine Nische in der Forschungslandschaft entdeckt worden zu sein, die die Diskussion zur gegenwärtigen Situation in der Personenzentrierten Psychotherapie anregen möge.

2. Methodische Vorgehensweise

Um die Forschungsfrage der philosophisch theoretisch verfassten Arbeit anhand von entsprechender Literatur beantworten zu können, wird auf die hermeneutische Methode, die Ende des 19. Jahrhunderts von Wilhelm Dilthey zur Leitmethode der Geisteswissenschaft aufgewertet wurde, zurückgegriffen. Mit Hilfe der hermeneutischen Textinterpretation und –auslegung, dem höheren Verstehen, soll die vorliegende Diplomarbeit in eine nachvollziehbare Darstellungsform gebracht werden. Demnach verfolgt die schriftliche Abhandlung das Ziel einer interpretativen Untersuchung mit begründeter Argumentation. Es sollen die Texte in ihrer Bedeutung nach entsprechend dem Sinn-Verstehen erfasst werden und genügend Raum für Argumente und Offenheit für Gegenargumente geschaffen werden (Steger 2006).

Das Verstehen eines Textes verlangt es, sich in die Perspektive, unter der der Autor seine Meinung gewonnen hat, zu versetzen, denn zunächst ist das, was Verstanden werden soll fremd und muss erst im Verstehensakt „aufgenommen“ werden. Für Gadamer (1972) ist jedes Verstehen stets ein Auslegen, vor allem aber ein Sich-selbst-Verstehen. Höheres Verstehen wiederum vollzieht sich in einer kreisförmigen wiederkehrenden Bewegung, die als „Hermeneutischer Zirkel“ bezeichnet wird. Dabei verläuft die Zirkelbewegung, zwischen einem Teil und einem Ganzen oder zwischen einem Besonderen und einem Allgemeinen (Danner 2006).

Das Verstehen und die Auslegung der Geschichte und Bedeutung der Personenzentrierten Psychotherapie und des Zen-Buddhismus sollen einen Beitrag zur Klärung der Frage, wie eine Begegnung zwischen einer westlichen und einer östlichen sozialen Praxis gelingen kann, leisten. Die Skizzierung der kontextualen Einbettung der Personenzentrierten Psychotherapie (westliche humanistische Psychologie) und den Zen-Buddhismus (östliche [religiöse] Lebenspraxis) bietet den Hintergrund für das Aufzeigen der historischen und kulturellen Genese dieser beiden Felder, welches auf die hermeneutische Differenzen hinweisen möchte, wenn eine westliche und eine östliche soziale Praxis untersucht wird.

Es sei deshalb auch darauf hingewiesen, dass die Rezeption eines japanischen Zen-Meisters wesentlich an die Übersetzung seiner Bücher gekoppelt ist (erfordert die

Überwindung der linguistischen Differenz). Meist ergeben sich begriffliche Differenzen und Missverständnisse aufgrund der Übersetzung von (zen)buddhistischen Termini ins Deutsche und damit in eine westliche Denk- und Sichtweise. Exemplarisch wird dieser Sachverhalt beim Begriff des „Nicht-Selbst“ deutlich: Während Rogers den Begriff in seiner Theorie zur Persönlichkeitsentwicklung verwendet und damit den inkongruenten Zustand des Selbst beschreibt, negiert dieser Begriff (*annatta*) im (zen)buddhistischen Kontext in einer radikalen Sicht die Existenz einer einzelnen, separaten Entität. In Annäherung an ein Verständnis dieses Begriffes wird explizit in zwei Subkapiteln (4.8.3 und 5.6.4) näher auf diesen eingegangen.

Von ähnlicher Art könnte der Prozess des „Hermeneutischen Zirkels“, in dem die Verstehensmomente eine ständige Erweiterung und Korrektur erfahren und einer westlichen Denkweise entsprechen, der zen-buddhistische Erkenntnisweg zum „wahren Geist“ betrachtet werden. Im Bejahen oder Negieren der ersten Erkenntnis (vgl. Vorverständnis) über den „wahren Geist“ erlangt der Mensch eine neue Einsicht und eine weitere usw. (siehe S. 93).

Anhand dieser Diplomarbeit soll eine Begegnung zwischen Vertrautem und Fremdem (Fremd- und Selbstverstehen) stattfinden, die Einnahme einer Position der Mitte kann eine Berührung ermöglichen. Nach Gadamer (1972, S. 279) ist „in diesem Zwischen [ist] der wahre Ort der Hermeneutik“. Von dort aus wird der Blick abwechselnd zunächst in Richtung Westen und anschließend in Richtung Osten erfolgen, um dem objektiven Anspruch, der im hermeneutisch-verstehenden Umgang mit Welt ein zentraler Problembereich ist, der sich aus der Verbindlichkeit von bereits vorgegebener Bedeutung ergibt, möglichst zu entsprechen. Denn Hermeneutik beruht immer und prinzipiell auf einer subjektiven Sinnauslegung, auf einer persönlichen Auseinandersetzung, einer bestimmten Sache gerecht zu werden (Steger 2006). Folglich ist wissenschaftliche Objektivität nicht möglich, eine völlig wertfreie Erfassung kann es nicht geben (doppelte Hermeneutik). Auch Rogers legt zur Bewertung seiner Theorien dar, dass es so etwas wie eine objektive Wahrheit zu geben scheint, er diese jedoch niemals erfassen kann. Für ihn gibt es demnach nicht so etwas wie „die wissenschaftliche Erkenntnis“, sondern „[...] nur individuelle Wahrnehmungen von dem, was jedem einzelnen Menschen als eine solche Erkenntnis erscheint“ (Rogers 1987, S. 18).

Bei der Interpretation eines Phänomens fließt die eigene Involviertheit des Interpreten in die Interpretation mit ein und kennzeichnet damit den subjektiven Charakter, den ein Text besitzt. Die Situation und die persönliche Geschichte eines Autors selbst spiegelt sich in der Art und Weise, wie er er das Phänomen betrachtet und beschreibt, wider (Virtbauer 2008). Eine buddhistische Erklärung dazu beschreibt Virtbauer (S. 13) folgendermaßen:

„Menschliches Erleben und Verhalten beruht nach buddhistischem Zugang auf Verursachungen, die der Karma-Lehre folgend aus unbestimmter Zeit in einer Kette von Ursache und Wirkung das gegenwärtige Erleben des Individuums konstituieren. Sprache, Kultur und Gesellschaft, in der der Mensch, der ein Phänomen beschreibt, aufwächst, sind wesentliche Determinanten seines eigenen Verstehens- und Beschreiben-Könnens“.

Die Aufarbeitung der Diplomarbeitsthematik erfordert(e) ein ständiges Reflektieren der eigenen Position bzw. Perspektive, um zu erkennen, welche unterschiedlichen Einflüsse das Interesse am Forschungsgegenstand beeinflussen. Letztendlich bleibt der eigene Zugang immer ein persönlicher, der so gesehen und ebenso hinterfragt werden soll. Die Darstellung der „Begegnung zwischen zwei Wegen“, verstanden als dialogischer Charakter, bedarf einer genauen Kenntnis und der Grundlage des eigenen Erfassens. Das Hin und Her zwischen einer westlichen und einer östlichen Denk- und Sichtweise findet im „Hermeneutischen Zirkel“ seine Anwendung.

In Anlehnung an Gadamer ergeht an den Leser die Einladung, seine Erfahrungen am Text zu machen, indem er ihm aktiv und fragend entgegentritt (Hammermeister 1999). Im Lesen und Verarbeiten des Textmaterials soll er seine eigenen Denk- und Erlebenskonstruktionen reflektieren und mögliche Einschränkungen wahrnehmen.

3. Soziale Praxis als Prämisse

Das vermeintliche Gegensatzpaar Personenzentrierte Psychotherapie und Zen-Buddhismus scheint auf den ersten Blick mehr von Differenzen als von Gemeinsamkeiten gekennzeichnet zu sein. Bedenkt man die historischen und kulturellen Grundlagen beider Bereiche als Ausgangspunkt, stellt sich logischer Weise die Frage nach einem gemeinsamen Nenner. Kann hier überhaupt von einem Konnex gesprochen werden? Welche Ähnlichkeiten haben die Zen-Praxis und der personenzentrierte Therapieprozess?

Die Antwort wird zunächst in einer sozialen Praxis verortet, denn wie die Personenzentrierte Psychotherapie ist auch das Zen im Kontext dieser Arbeit als eine soziale Praxis zu verstehen und nicht nur als eine Traditionslinie des Buddhismus selbst. Wenngleich auch der Buddhismus zu den großen Weltreligionen gezählt wird und er in Österreich bereits seit beinahe 30 Jahren offiziell als Religion⁷ anerkannt ist, so wird er gleichzeitig auch als eine Begegnung mit dem Leben, eine kulturunabhängige Denk- und Lebensweise, weil nicht an Rituale, Sitten und Bräuche gebunden, definiert, als ein Weg zum Verständnis einer bestimmten Selbst- und Weltschau (Reichle 2003).

Die Grundannahme einer sozialen Praxis erscheint dahingehend zweckmäßig, weil die Bereiche wie Erleben, Erfahrung und Verhalten in einer dialogischen Auseinandersetzung mit Beschreibungsmustern aus unterschiedlichen Kulturen (westlich psychotherapeutisch, östlich spirituell) einer möglichst sinnvollen Kategorisierung widerfahren sollen. Jedes Feld spricht für sich, in diesem Falle hingegen tritt der buddhistische Zugang in Dialog mit dem psychotherapeutischen Zugang. Dieser Versuch ist allerdings durch Sprache begrenzt und der Zen-Buddhismus betont zweifelsfrei, dass Sprache den Erlebnisinhalt (buddhistischer Erfahrung) niemals entsprechend wiedergeben könne (Virtbauer 2008).

Was kann nun allgemein unter dem Begriff „soziale Praxis“ verstanden werden? Einleitend soll der Praxisbegriff als bewegliche Verbindung zwischen den Institutionen, gesellschaftlichen Traditionen und Regeln und den handelnden Subjekten mit ihren Intentionen und Vorstellungen gedacht werden (Hörninger/Reuter 2004).

⁷ Seit 1983 besteht die Österreichische Buddhistische Religionsgemeinschaft (ÖBR) mit derzeit 3000 offiziellen (20 000-25 000 geschätzten) Mitgliedern. Information und Kontakt: 1010 Wien, Fleischmarkt 16, www.oebr.at

Überall dort, wo die menschliche Begegnung zum primären Mittelpunkt avanciert, findet eine soziale Praxis statt, in der sich die jeweiligen Akteure in einem sozialen Gefüge mit bestimmten Grenzen und Möglichkeiten in Beziehung zueinander setzen. Allerdings begegnen sich die sozialen Akteure nicht voraussetzungslos, sondern wirken in Feldern (die auch von ihnen selbst produziert werden) und tragen ihre Geschichte und Gesellschaft mit sich (Körperhaltung, -bewegung, Verhaltensweisen, soziale Positionen udgl.). Als Feld bezeichnet Pierre Bourdieu (s. u.) „die spezifischen sozialen Einheiten und Einrichtungen, aus denen sich die Gesellschaft zusammensetzt“ (Barlösius 2006, S. 90).

Soziale Praxis ist Teil der Gesellschaftsstruktur, wobei es jedoch nicht zu einer kompletten Ausklammerung der Subjektivität kommt. Mit Hilfe von Sprache, die selbst eine soziale Praxis ist, ist es möglich, „*soziale Praxis*“ als solche zu begreifen (Fuchs-Heinritz/König 2005).

In tagtäglichen Interaktionen vollziehen wir reguläre, geordnete und sich wiederholende Handlungsweisen. Damit organisieren wir unsere Alltagswirklichkeit und erzeugen Sinn. Mit Hilfe von sozialen Praktiken wird die Welt als sinnhafte und geordnete Welt hervorgebracht (Fuchs-Heinritz/König 2005). Der in der Praxis Handelnde ist in die (soziale) Welt involviert, kein autonomes Subjekt, sondern ein Produkt dieser Welt. Das soziale Handeln wird einerseits durch äußere, materielle Faktoren bestimmt, andererseits auch durch die Wahrnehmungen und Empfindungen der Subjekte. Im sozialen Handeln der Individuen wirken miteinander verbundene Wahrnehmungs-, Bewertungs- und Denkschemata, die der „Habitus“, ein Dispositionssystem der sozialen Akteure, die Art und Weise durch die soziale Praxis erzeugt wird, hervorbringt. Nach Pierre Bourdieu⁸ ist sein „Hilfskonstrukt“ des Habitus eine „geronnene soziale Praxis“, der „in körperlichen Empfindungen und Gewohnheiten verankert [ist] ... das in den Körper eingegangene Soziale“ (Bourdieu 2001, zit. n. Fuchs-Heinritz/König 2005, S. 120). Demnach ist der Körper für Bourdieu selbst schon ein soziales Medium. Er beschreibt das Soziale im Subjekt als Habitus, der als Ordnungsgrundlage fungiert und (als grobe Einteilung gedacht) Denken, Gefühle, automatische Verhaltensweisen (z. B. unbewusst erworbene

⁸ Geboren am 1.8. 1930 in Denguin (Béarn), gestorben am 23.1.2002 in Paris. Pierre Bourdieu ist einer der bedeutendsten Sozialwissenschaftler mit philosophischen Wurzeln und praxiszentriertem Ansatz des 20. Jahrhunderts. In vielen verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen werden seine Theorien als Vorbilder und Ansatzpunkte rezipiert, wie etwa seine Schrift „*Illusion der Chancengleichheit*“ von der Bildungswissenschaft.

Körperhaltung) und die veränderten Aspekte des Körperschemas (Körperhaltung, Körperbewegung, Sprechart usw.) umfasst (Barlösius 2006). Den Habitus charakterisiert Bourdieu als historisch bedingt, nicht angeboren und aufgrund von Veränderungen im individuellen Lebensverlauf einer Person auch veränderbar (Barlösius 2006).

An dieser Stelle sei auf den Therapieansatz von Rogers verwiesen, den Carmichael als eine Technik ansieht, „die das Individuum lehren kann, den geistigen und emotionellen Habitus anzunehmen“ (in Rogers 1972, S. 11).

In seiner Vermittlerrolle auf der Ebene der Individuen zwischen den Wahrnehmungs-, Bewertungs- und Denkschemata ist dem Habitus eigen, dass sich bei den sozialen Akteuren ein gegenseitiges Verstehen ohne Bewusstsein und Diskurs vollzieht. In ihm ist grundsätzlich ein „*praktischer Sinn*“, in der Bedeutung von „*Gespür für die soziale Welt*“, der größtenteils automatisch und gewohnheitsmäßig abläuft. Der Habitus ist folglich die Grundlage dieses Orientierungssinns, der bestimmt, was bei der Ausführung der Praktiken als sinnvoll erscheint (Barlösius 2006).

Für die in den verschiedenen sozialen Feldern agierenden Akteure schaffen spezifische Kapitalsorten die im Verlauf des Lebens gewonnen werden, akkumulierbar, vererbbar oder andersartig sozial übertragbar sind, unterschiedliche Spielräume. Bourdieu definiert vier grundlegende Arten von Kapital: Das ökonomische Kapital (Geld, Eigentumsrecht), das kulturelle Kapital (Kunstwerke, Bücher, Bildungstitel...), das soziale Kapital (Netz sozialer Beziehungen, sich bei anderen Rat, Hilfe oder Informationen holen können) und das symbolische Kapital (Prestigegewinnung und –erhalt) (Fuchs-Heinritz/König 2005).

Mit der Verwendung des Kapital-Begriffs konzipiert Bourdieu in Abgrenzung zum ökonomischen Kapital das Kapital als „*soziale Energie*“, die alle anderen Austausch- und Berechnungsprozesse (soziale, kulturelle, symbolische) der Individuen impliziert (Fuchs-Heinritz/König 2005). Alle Ressourcen, die mit der Zugehörigkeit zu einer Gruppe verbunden sind, bezeichnet Bourdieu als soziales Kapital. Das in dem Netz sozialer Beziehungen bestehende soziale Kapital muss durch eine ständige Institutionalisierungs- und Beziehungsarbeit erhalten werden. Dabei kann sich das Sozialkapital in den Händen eines einzelnen Akteurs oder auch in den Händen weniger Gruppenmitglieder, die die Gruppe repräsentieren, befinden (Fuchs-Heinritz/König 2005). Außerdem gelten in den einzelnen Feldern eigene Regeln und ein spezifisches Interesse (Barlösius 2006).

Eine soziale Praxis ist ergo vielgestaltig, produktiv und vollzieht sich in einer Reihe von differenzierten Handlungsfeldern wie Kindergärten und Schulen, Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen, Therapie- und Beratungsstellen und an zahlreichen anderen Orten auch. Für Menschen, die helfende und beratende, also verantwortliche Arbeit leisten, bedeutet eine spezifische Professionalität der sozialen Praxis Persönlichkeitsentwicklung, Beziehungsfähigkeit, ethische Kompetenz sowie Sinnorientierung (Begemann/Rietmann 2011). Die in der sozialen Praxis stehenden Verantwortlichen werden in ihrem Mensch-Sein überaus gefordert, woraus sich der Anspruch der Klärung von Fragen zur eigenen Person und eigenen Lebensführung ergibt, um kongruent, achtsam, wertschätzend und präsent für andere Menschen *da zu SEIN*. Ebenso betont Rogers, dass eine Therapie eine dauernde persönliche Entfaltung seitens des Therapeuten verlangt (Rogers 2004b). Die Bedeutung eines personenzentrierten Ansatzes für die soziale Praxis kann darin gesehen werden, dass er nicht ausschließlich für eine Psychotherapierichtung gilt, sondern eine Lebens- und Arbeitsweise in vielen zwischenmenschlichen Beziehungen darstellt.

Im Kontext dieser Arbeit, die nicht *die* Wahrheit produzieren will, sondern Aussageereignisse für den psychotherapeutischen Diskurs erbringen möchte, sollen vor allem die spirituellen Ansätze (vgl. Zen) für die soziale Praxis besonders beleuchtet werden. In der vorliegenden Betrachtung werden zwei soziale Praxen gegenübergestellt, die sich überschneiden und ergänzen können, jedoch mit unterschiedlicher Ausrichtung, Methode und mit unterschiedlichem Ziel:

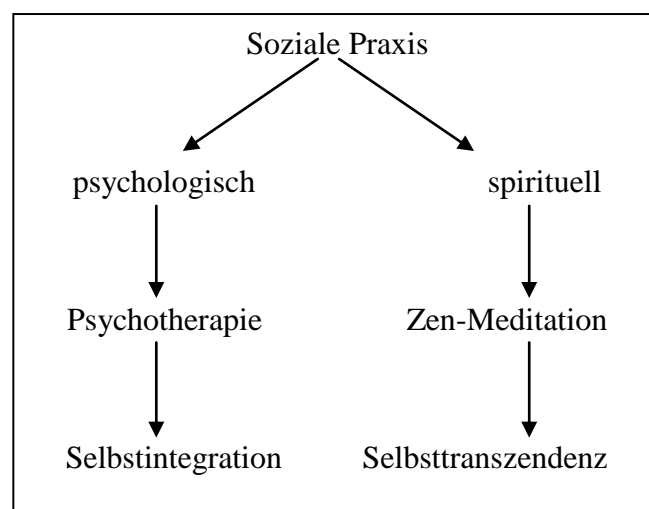


Abb.: K. A. Ertl

4. Gelegenheit zum Wachsen: Die Personenzentrierte Psychotherapie im Überblick

*„Erfahrung ist für mich die höchste Autorität.
Der Prüfstein für Gültigkeit ist meine eigene
Erfahrung.
Keine Idee eines anderen und keiner meiner eigenen
Ideen ist so maßgeblich wie meine eigene Erfahrung.
Ich muß immer wieder zur Erfahrung zurückkehren,
um der Wahrheit, wie sie sich mir als Prozeß des
Werdens darstellt, ein Stück näher zu kommen“
(Carl Rogers, 2005, VII)*

4.1. Grundlegende Überlegungen zum Forschungsstand

Gleich eingangs stellt sich der Leser vielleicht die Frage: Wie wird die Personenzentrierte Psychotherapie Rogers allgemein in der Forschungslandschaft gesehen?

In der einschlägigen Fachliteratur wird die klienten-zentrierte Psychotherapie als eine der, mit den Methoden der empirischen Forschung, am bestmöglichen untersuchten therapeutischen Richtung beschrieben. So befassen sich die entsprechenden Untersuchungen „ [...] mit der Messung der therapeutischen Beziehung und deren Korrelaten [beschäftigt]; mit der Aufstellung und Benutzung von Meßmethoden zur Erfassung des therapeutischen Prozesses; mit der Messung einer Reihe von Veränderungen bei Klienten im Vergleich zu Kontrollgruppen und mit der Untersuchung von Voraussagen über die Persönlichkeit, die auf der Klientenzentrierten Therapie basieren“ (Rogers 2004a, S. 53f). Aufgrund dieser Untersuchungen (Ergebnisforschung) konnten Forscher schlussfolgern, dass die Arbeit jener Therapeuten und Berater am erfolgreichsten ist, welche die „*core conditions*“ besitzen. Zur Erforschung des Therapieprozesses entwickelte Rogers mit seinen Mitarbeitern eine Anzahl von zuverlässigen Messskalen (Rogers 2004a), das SIO-Q- Sort⁹, sowie spezifischere

⁹ Q-Sort (1953 von Wiliam Stephenson entwickelt) ist ein Schätzverfahren, das vor allem in der Persönlichkeitsdiagnostik und Psychotherapieforschung, z. B. zum Vergleich von Selbstideal-Bildern vor und nach der Psychotherapie, benutzt wurden. SIO-Q-Sort („Self, Ideal, Ordinary“) ist eine spezifische, von

Kriterien, die sich auf die grundlegenden Hypothesen der Klientenzentrierten Psychotherapie beziehen und zur Bestimmung von Veränderungen, welche sich in der Therapie ergeben oder nicht ergeben, dienen (Rogers 2004b). Darüber hinaus erhielt Rogers 1956 den Wissenschaftspreis der „*American Psychological Association*“ (APA) für seine innovativen Methoden in der quantitativen und qualitativen Psychotherapieforschung (Kontroll- und Wartegruppensdesign, Erhebung von diagnostischen Verlaufsdaten...).

Vor diesem Hintergrund ist Rogers ohne Zweifel zu den Pionieren der Psychotherapieforschung zu zählen. Mit seinen Aufzeichnungen und Analysen von Therapiegesprächen legte er die Grundsteine der empirischen Psychotherapieforschung und wandte sich damit gegen die vorherrschende Einseitigkeit der traditionellen empirisch-positivistischen Forschungsperspektiven. Bereits 1950 betrachtete man die Zugänglichkeit seiner Methode der nicht-direktiven Therapie für wissenschaftliche Testbarkeit als Meilenstein für die klinische Psychologie (Kriz 2003). Allerdings gab es auch Kritik an den psychotherapeutischen Studien mit dem Vorwurf der zu kleinen Zahlen und die Bemängelung des Zustandekommens von Kontrollgruppen, welche schwierig einzurichten waren. Deshalb wurde in den 1970er Jahren strengere Tests der klientenzentrierten Hypothesen in Form von Studien zu Ergebnissen aus Encounter-Gruppen und dem Bereich Lehrer-Schüler-Beziehung (vor allem von Tausch & Tausch) durchgeführt (Rogers, Schmid 1991). Ein weiterer, in dem selben Jahren sich entwickelnder Forschungsansatz, die so genannte „Variablenforschung“, wird von Biermann-Ratjen et al. (2003) als Fehlentwicklung und nicht dem Gegenstand gerecht werdender Forschungsansatz gesehen, da es sich dabei um eine Zerlegung des Gesprächspsychotherapeutischen Beziehungsangebots handelt.

Aufgrund der Entwicklung eines Klienten-Erfahrungsbogens (KEB, eine Abbildung findet sich in Biermann-Ratjen et al. 2003, S. 158) durch die Autoren wurde dem Erleben des Klienten die notwendige Aufmerksamkeit geschenkt. Die Bedeutung der „Aufnahmebereitschaft“ (Offenheit) des Klienten durch das therapeutische Beziehungsangebot für den späteren Therapieerfolg lässt sich durch Untersuchungen mit dem KEB nachweisen. Seit 1994 kommt der KEB in modifizierter Form als „Bielefelder Klientenerfahrungsbogen“ vielfältig zum Einsatz (Auckenthaler & Helle 2001).

Rogers et al. adaptierte Form des Schätzverfahrens (1954). Hierbei werden 100 Statements nach dem Selbstbild, dem Idealbild und dem „Normalbild“ auf einer 9-stufigen Skala sortiert.

Die generelle Wirksamkeit der Personenzentrierten Psychotherapie wurde vor allem durch, von Grawe et al. durchgeführten, kontrollierten empirischen Studien (1952-1983) nachgewiesen (Biermann-Ratjen et al. 2003). Aktuell wird also nicht an der Wirksamkeit von personenzentrierter Psychotherapie gezweifelt, sondern man stellt Fragen zu ihrer „differenziellen Wirksamkeit“: Wirkt personenzentrierte Psychotherapie bei bestimmten Klienten besser als bei anderen? Inwieweit unterscheiden sich die Effekte der Personenzentrierten Psychotherapie von den Effekten anderer psychotherapeutischer Behandlungen? (Auckenthaler/Halle 2001). Die Frage nach der Effektivität versucht man mit Hilfe der Ergebnisse von Meta-Analysen zu beantworten. Allerdings gewinnt man nur eingeschränkte Aussagen über die tatsächliche Wirksamkeit, da viele Primärstudien in „Laborsituationen“ durchgeführt werden (Auckenthaler/Halle 2001).

In den letzten 30 Jahren, also auch schon zu Rogers Lebzeiten, wird in Fachkreisen eine Diskussion um die Identität von und ein „differenzielles Vorgehen“ in der personenzentrierten Therapie geführt (Hutterer 1992; Hutterer 2005). Für Hutterer liegen die Gründe einer Krisenanfälligkeit der Personenzentrierten Psychotherapie in der „internen Dynamik des personenzentrierten Ansatzes“, den widersprüchlichen Vorgaben des „Gründungsvaters“ und in der Rezeptionsart dieser (Hutterer 1992). Möglicherweise kann der Blick auf die Dimension der Spiritualität des personenzentrierten Ansatzes und ihre Bedeutung für den Therapeuten selbst und die Therapeuten-Klienten-Beziehung ebenfalls unter dem Gesichtspunkt einer Veränderungsdynamik des Ansatzes gesehen werden, versteht sich die personenzentrierte Theoriebildung zweifellos als stets in Veränderung begriffen und niemals abgeschlossen. Rogers (1991 S. 17) wandte sich energisch gegen „jene geistlosen Menschen, die jede beliebige Theorie sofort zum Dogma erheben“; vielmehr sollten Theorien „als Anreiz für weiteres kreatives Denken“ fungieren.

4.2. Charakteristisches und Unterscheidendes

Gemeinsam ist allen gegenwärtigen humanistisch-psychologisch orientierten Therapien neben einem holistischen Ansatz die Fokussierung auf das Individuum, sowie die Betonung, dass der Mensch die Fähigkeit zur Selbstbestimmung und die Kraft zur

Selbstregenerierung in sich trägt. Als einen wesentlichen Unterschied zu anderen psychotherapeutischen Formen sieht Rogers darin, „daß das medizinische Modell [...] ein völlig inadäquates Modell für den Umgang mit psychisch notleidenden oder im Verhalten abweichenden Personen ist“ (Rogers/Schmid 1991, S. 188). Die personenzentrierte Psychotherapie betont zudem die Beziehung mit Menschen und sie geht eindeutig von einer Förderung der Persönlichkeitsentwicklung durch personale Beziehung aus. Ihre zentrale Hypothese lautet:

„Die Person [hat] in sich selbst ausgedehnte Ressourcen dafür, sich selbst zu verstehen und ihre Lebens- und Verhaltensweisen ... konstruktiv zu ändern, und daß diese Ressourcen am besten in einer Beziehung mit bestimmten definierten Eigenschaften freigesetzt und verwirklicht werden können“ (Rogers/Schmid 1991, S. 187).

Herrscht demnach in der Therapie oder Beratung ein bestimmtes Klima und bringt der Therapeut oder die helfende Person bestimmte Einstellungen zum Ausdruck, kann eine solche Freisetzung und Veränderung stattfinden. Eine zentrale Bedeutung kommt daher der Qualität der Beziehung während des gesamten Therapieverlaufs zu (ebd.), die von Respekt, Wertschätzung, einfühlsamer und nicht wertender Haltung seitens eines kongruenten, authentischen Therapeuten gegenüber dem individuellen, in seinem *SEIN* anderen Klienten gekennzeichnet ist.

In seinem Beitrag für ein Psychiatrie-Handbuch aus dem Jahre 1980 (dritte Fassung) zählt Rogers die unterscheidenden Merkmale seiner Therapierichtung zu anderen wie folgt auf (S. 187 ff.):

1. „Die Hypothese, daß bestimmte Einstellungen des Therapeuten die notwendigen und hinreichenden Bedingungen therapeutischer Effizienz ausmachen;
2. Ein Vertrauen in ein Modell, das Psychotherapie als Wachstum versteht, und eine Zurückweisung des medizinischen Modells im Umgang mit den meisten psychischen Störungen;
3. Das Konzept, die Funktion des Therapeuten darin zu sehen, für den Klienten unmittelbar präsent und zugänglich zu sein und auf das jeweilige augenblickliche Erleben in der Beziehung zum Klienten zu vertrauen;
4. Das intensive und andauernde Augenmerk auf die Welt des Klienten, wie sie diesem erscheint (von daher der Begriff „klientenzentriert“);
5. Eine in Entwicklung begriffene Theorie, daß der therapeutische Prozeß in einem Wandel der Art und Unmittelbarkeit des Erlebens des Klienten zum Ausdruck kommt, verbunden mit der zunehmenden Fähigkeit, voller im Augenblick zu leben;
6. Die ständige Betonung der selbstaktualisierenden Qualität des menschlichen Organismus als der motivierenden Kraft in der Therapie;
7. Ein größeres Interesse am *Prozeß* der Persönlichkeitsveränderung als an der Persönlichkeitsstruktur;
8. Der Nachdruck auf der Notwendigkeit ständiger Forschung, um daraus wesentliche Erkenntnisse für die Psychotherapie zu gewinnen,
9. Die Hypothese, daß dieselben Prinzipien der Psychotherapie auf alle Personen zutreffen, seien sie nun als „psychotisch“, „neurotisch“ oder „normal“ kategorisiert;

10. Eine Sicht von Psychotherapie als eines Sonderfalls jeder Art konstruktiver zwischenmenschlicher Beziehung, mit der Konsequenz, daß sich die Anwendbarkeit aller auf dem Gebiet der Psychotherapie gewonnenen Erkenntnisse verallgemeinern läßt;
11. Eine Entschlossenheit, besser alle theoretischen Formulierungen vom Boden der Erfahrung abzuleiten als Erfahrungen in eine vorformulierte Theorie zu zwingen;
12. Ein Interesse an den philosophischen Problemen, die sich aus der Praxis der Psychotherapie ergeben.“

Mit diesen grundlegenden und wesentlichen Merkmalen beschreibt Rogers einen als Grundorientierung verstandenen personenzentrierten Zugang zum leidenden Menschen. Welches Menschenbild dem personenzentrierten Ansatz zugrunde liegt und in welchen philosophischen Strömungen dieser verankert ist, soll anschließend verdeutlicht werden.

4.3. Philosophische Strömungen und das Menschenbild

Aus der Erfahrung und der Auseinandersetzung mit den Menschen und der Welt entstehen Menschenbilder in Form von Modell- und Glaubensannahmen, die weder beweisbar noch widerlegbar sind. Ausgehend von einer anthropologischen Grundhaltung, einem philosophischen Verständnis und unter Bezugnahme auf die „*organismische Theorie der Selbstverwirklichung*“ (Kurt Goldstein) sieht Rogers das Gute im Menschen, zumal diese (die Menschen) „eine im Grunde positive Entwicklungsrichtung haben“ (Rogers 2004, S. 42). Aufgrund einer dem Individuum innewohnenden Tendenz strebt es nach Freiheit und Entwicklung, die es befähigt zu wachsen und sich zu verändern (Rogers 2005). Rogers bezeichnet diese menschliche Kraft, den Wunsch zur Selbstverwirklichung „*Aktualisierungstendenz*“. Mit diesem für den personenzentrierten Ansatz zugrundeliegenden Menschenbild distanziert sich Rogers von einer protestantischen Vorstellung vom sündigen Menschen (das Böse entspricht nicht der Natur des Menschen) und von Freuds psychoanalytisch geprägter Annahme vom Menschen als triebgesteuertes Untier. Darüber hinaus entwickelte sich Rogers Menschenbild aus der Reflexion seiner therapeutischen Arbeit, aus seiner eigenen Biografie sowie aus der Konfrontation mit dem amerikanischen Zeitgeist, mit psychologischen, wissenschaftstheoretischen und religiösen Strömungen (Korunka 2001). Für dieses beschriebene Menschenbild gilt demnach, dass bei jedem Individuum eine konstruktive Entwicklung ausgemacht werden kann und es ist in Selbstverantwortung zur eigenen Problemlösung fähig ist, allerdings nur unter der Voraussetzung entsprechender

Umgebungsbedingungen. Der Mensch muss sich demzufolge in einer Beziehung erfahren, in der er ernstgenommen wird, so wie er ist „- oft eine defensive, verletzbare, widersprüchliche Person, jedoch mit enormen Möglichkeiten für Wachstum“ (Rogers/Schmid 1991, S. 200). Infolgedessen sind nicht Methode und Technik wesentlich, sondern es zählt die Beziehung von Person zu Person, in der der Therapeut nicht als „Experte“ auftritt, sondern indem er versucht, den Klienten in dessen Welt zu verstehen und zu begleiten und zugleich bei sich selbst zu bleiben (Rogers/Schmid 1991). Schlussendlich ist für das personenzentrierte Arbeiten das Bild des Menschen als Person, sowohl für den Klienten, als auch für den Therapeuten richtungsweisend. Ein weiterer hoher Stellenwert in humanistischen Therapierichtungen kommt der intensiven Auseinandersetzung des Therapeuten mit dem eigenen Menschenbild als Selbst-Erfahrung zu (Korunka 2001). Für sein Konzept ist Rogers das beste Beispiel, ist er doch das ganze Leben lang an sich gewachsen. Sein Motto seit der Jugendzeit lautete: „I will die young“ (Rogers, zit. n. Groddeck 2006, S. 201).

Wie gezeigt werden konnte, ist das Menschenbild im personenzentrierten Ansatz durch ganz bestimmte und charakteristische Werte gekennzeichnet. Ein personenzentrierter Therapeut, der sich auf dieses Menschenbild bezieht, besitzt bestimmte Werte und Werthaltungen, die ihn von den Werten anderer orientierter Psychotherapeuten unterscheidet. Was einen guten personenzentrierten Psychotherapeuten ausmacht und welches „Bekenntnis“ er verfolgen sollte, haben Dave Mearus und Brian Thorne (1988, zit. n. Korunka 1992, S. 80) in folgender Weise formuliert:

- „Jedes Individuum hat internale Wachstumsressourcen.
- Wenn ein Berater die Basisvariablen (Kongruenz, Empathie, Akzeptanz) in eine therapeutische Beziehung einbringt, wird Wachstum stattfinden.
- Die menschliche Natur ist in ihrem Kern konstruktiv und sozial.
- Selbstbeachtung (self regard) ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis.
- Personen sind bestrebt, die Wahrheit zu suchen.
- Wahrnehmungen bestimmen Erfahrung und Verhalten.
- Das einzelne Individuum sollte der primäre Bezugspunkt bei jeder Art von Hilfe sein.
- Individuum sind ganzheitliche, vollständige Personen, die in einem Wachstumsprozeß stehen.

- In den jeweiligen Umständen tun Individuen ihr bestes, um Wachstum zu erreichen.
- Es ist wichtig, das Streben nach Autorität und Kontrolle über andere zurückzuweisen; man sollte versuchen, die Macht zu teilen“.

Dieser Weg, die für einen personenzentrierten Ansatz vorausgesetzten Werthaltungen zu lernen, wird kein einfacher, sondern ein mühevoller sein und auch nicht aus Büchern oder über Techniken erlernbar sein, sondern einzig und allein über die eigene Erfahrung und das eigene Erleben.

Welche Einflüsse auf das Menschenbild im Einzelnen ausgemacht werden können, sollen nun ebenfalls überblicksartig angeführt werden (Korunka 2001, S. 35-50):

1. Einflüsse aus dem Christentum durch Erziehung, Pastoralpraxis und Theologiestudium;
2. Fernöstliche Einflüsse durch Chinareise (s. u.);
3. Entwürfe aus der Landwirtschaft durch eigene Beobachtungen und Agrarstudium;
4. Individualismus und Subjektivismus durch den vorherrschenden Zeitgeist („American Dream“) in den USA und das Psychologiestudium;
5. Existenzphilosophie und Personalismus durch Studentenhinweise und persönlicher Begegnung mit Martin Buber;
6. Konstruktivismus und Postmoderne als Affinität zum personenzentrierten Ansatz (z. B. „Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit“);
7. Behaviorismus durch Psychologiestudium, zunächst empirisch, positivistische Forschung, später Abkehr (Skinner-Debatte zu Beginn der 1960er Jahre);
8. Psychoanalyse durch Psychologiestudium und der Arbeit an der Child-Guidance-Clinik (Einfluss von Otto Rank);
9. Humanistische Psychologie durch Begegnung mit den Vertretern dieser Richtung, Einfluss auf die personenzentrierte Gruppentherapie (encounter-groups);
10. Kritische Auseinandersetzung mit der Psychiatrie, vor allem durch das Wisconsin-Forschungsprojekt (1957-1963).

Im Folgenden wird nun einerseits näher auf die Humanistische Psychologie eingegangen, da die Personenzentrierte Psychotherapie zu den wichtigsten Vertretern der

humanistischen Psychologie¹⁰ zu zählen ist, andererseits werden die fernöstlichen Einflüsse näher betrachtet, da sie im Kontext der Forschungsfrage stehen.

4.4. Exkurs: Die Humanistische Psychologie

4.4.1. Historische Entwicklung

Carl Rogers wird neben anderen namhaften Personen mit psychologischem Hintergrund, wie Abraham Maslow, Charlotte Bühler, Fritz und Lore Perls, Rollo May, Erich Fromm, Viktor Frankl, Kurt Goldstein u. v. a. zu den wichtigsten Vertretern der Humanistischen Psychologie gezählt, die sich ab den 1930er Jahren in Amerika als „*Dritte Kraft*“ in Abgrenzung zum Behaviorismus und der Psychoanalyse zu entwickeln begann und sich schließlich zu Beginn der 1960er Jahre etablierte. Zuvor gewann die amerikanische Psychologie immer mehr an Popularität, indem eine Verbesserung des Lebens durch Psychologie in Aussicht gestellt wurde. Gleichzeitig stieg auch das Interesse an der Psychoanalyse, welche durch die Immigration bedeutender Psychoanalytiker aus Europa während des Naziregimes (u. a. Alfred Adler, Wilhelm Reich, Erich Fromm) in die amerikanische Psychologie „eindrang“ (Hutter 1998). Gleichermaßen strömten aus Europa die Ideen der Existenzphilosophie (Sören Kierkegaard, Martin Buber) und der Phänomenologie (Edmund Husserl) in den amerikanischen „*Zeitgeist*“ („*New Deal*“ der Roosevelt-Ära) ein und bildeten den philosophischen Hintergrund für eine neu entstehende psychologische Richtung (Quitmann 1996). Ebenso hinterließ auch die Gestaltpsychologie ihre Spuren in der Humanistischen Psychologie, „indem ihre zentralen Denkfiguren Ganzheit und Gestalt von [dieser] aufgegriffen wurde“ (Hutterer 1998, S. 46). Darüber hinaus übten auch andere Denkrichtungen, wie die Organismische Theorie (Kurt Goldstein), die Persönlichkeitstheorie (Gordon Allport, Gardener Murphy, Henry Murray) und außerdem fernöstliche Philosophien (Taoismus, Zen-Buddhismus) ihre Einflüsse auf die Humanistische Psychologie aus (ausführlicher S. 133 f).

¹⁰ Weitere wichtige Formen bzw. Schulen der humanistischen Therapien sind die Gestalttherapie (Fritz Perls), das Psychodrama (Jacob Moreno), die Transaktionsanalyse (Eric Berne) und die Logotherapie (Viktor Frankl).

In der Nachkriegs-Ära erfuhr die klinische Psychologie einen raschen Aufschwung, galt es doch die Kriegsveteranen zu betreuen. Dieser Umstand führte zur Entwicklung von therapeutischen Verfahren in einer Gruppe und speziellen Trainingsprogrammen. Dahingehen organisierte Rogers in der „*United Service Organization*“ (USO) umfangreiche Workshops für Laienhelfer zur Betreuung von Kriegsheimkehrern, in dem er den freiwilligen Helfern in einer kleinen Praxisbroschüre die nicht-direktiven Methode in einfachen Worten anschaulich verdeutlichte. Rogers Unterstützung in der Arbeit mit den Kriegsheimkehrern in Form von klaren Regeln und der landesweite Verbreitung dieser Grundsätze durch die Laienbewegung trug wesentlich zu seinem Bekanntheitsgrad in den folgenden Jahren bei (Groddeck 2006).

Bedeutsam für die Entwicklung der sinn- und erlebnisorientierten Humanistischen Psychologie erwiesen sich auch die konflikt- und spannungsreichen 1960er Jahre in Form von Protestbewegung und Gegenkultur vor dem Hintergrund des Vietnamkrieges, der Bürgerrechtskämpfe, des Technologieaufschwungs, des neuen Feminismus und der Beat- und Hippie-Bewegung (Hutterer 1998). Dabei formte sich nicht nur Widerstand gegen die Werte und Strukturen des vorherrschenden gesellschaftlichen Systems, es wurden auch positive Ziele in Richtung humanistischer Ideale wie Bewusstseinsweiterung, Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen, Verbindung von öffentlichem und privatem Leben udgl. postuliert (Quitmann (1996). Die so neu geschaffene „personal power“ erwies sich für die Humanistische Psychologie dahingehend als hilfreich, dass sie „auch als selbstbewußte und selbstkritische Kraft innerhalb der psychologischen Profession“ wirken konnte (Hutterer 1989, S. 55).

Letztendlich erfolgte in den Jahren 1961/62 aufgrund der Ambitionen seitens Abraham Maslows und der Organisationsfähigkeit Sutichs die Institutionalisierung der Humanistischen Psychologie. Zunächst erschien im Frühjahr 1961 erstmals das von Sutich herausgegebene *Journal of Humanistic Psychology*, in dem bekannte Vertreter der neuen psychologischen Richtung publizierten. Neben dem Erscheinen einer eigenen Zeitschrift etablierte sich im selben Jahr formell auch der Verband der *American Association for Humanistic Psychology* (AAHP)¹¹, dessen Mitglieder gleichfalls die Abonnenten des oben genannten Journals waren und die sich im darauffolgenden Jahr

¹¹ 1969 wurde das erste A gestrichen, da sich die Aktivitäten auf internationales Terrain ausbreiteten.

zum ersten Mal in Philadelphia trafen. An der für den Lauf der Humanistischen Psychologie bedeutungsvollen Konferenz 1964 in Connecticut nahmen ferner die renommierten Psychologen und Universitätsprofessoren Rogers und Allport teil, die damit nach außen ihr Engagement für die Humanistische Psychologie demonstrierten (Hutterer 1998).

Auf dieser Konferenz verkündete James F. T. Bugental, der erste Präsident der AHP, fünf Prinzipien der Humanistischen Psychologie unter dem Titel „*Basic Postulates and Orientation of Humanistic Psychology*“, die in seinem bedeutungsvollen Artikel „*The Third Force in Psychology*“ (vgl. Bugental 1964, S. 19 - S.26) formuliert sind und in dem er prophezeit, dass die Humanistische Psychologie ähnlich wie die Naturwissenschaften enorme Veränderungen bei den Menschen bewirken werde (Quitmann 1996).

Im Folgenden wird nun näher auf diese Grundlagen eingegangen, die einerseits ein Menschenbild, andererseits die wissenschaftliche Leitlinie der Humanistischen Psychologie skizzieren.

4.4.2. Grundpostulate und Basisorientierung der Humanistischen Psychologie

Für die Prämisse des humanistischen Menschenbildes steht die nachfolgende Nennung Bugentals (1964), die die Einzigartigkeit des Menschen betont (S. 23-24; vgl. dazu auch Hutterer 1998, S. 19; Quitmann 1996, S. 14-15).

1. „Man as man, superdedes the sum of his parts“. Das menschliche Wesen ist mehr als die Summe seiner Einzelteile, es wird als Ganzheit gesehen, als Einheit von Körper, Geist und Seele, ohne jedoch seine einzelnen Organisationsebenen (körperliche, emotionale, spirituelle, kognitive, soziale Ebene) zu vernachlässigen.
2. „Man has his being in a human context“. Das menschliche Existieren vollzieht sich in zwischenmenschlichen Beziehungen. Der Mensch wird als Beziehungswesen, als soziales Wesen gesehen.
3. „Man is aware“. Der Mensch lebt von Grund auf bewusst. Er kann Bewusstheit über sich selbst erlangen. Bewusstes Erleben ist die Basis für das Verstehen von Eigen- und Fremderfahrungen.

4. „Man has choice“. Der Mensch ist fähig zu wählen und zu entscheiden. Unabhängig davon, ob ein freier Wille existiert oder nicht, hat der Mensch die Möglichkeit zur Wahl und das ist eine phänomenologische Gegebenheit.
5. „Man is intentional“. Der Mensch lebt intensional. Er richtet sein Leben nach Zielen und Werten aus (sinn- und zielorientiert) und strebt nach Kreativität. Dieses Gerichtet-Sein formt einen Teil seiner Identität, die sich von anderen Identitäten unterscheidet.

In der nachstehenden Auflistung führt Bugental (S. 24-25) die wissenschaftstheoretische Stellung der Humanistischen Psychologie an (vgl. dazu auch Hutterer 1998, S. 20; Quitmann 1996, S. 15-16).

6. „Humanistic Psychology cares about man“. Der Mensch wird in der Humanistischen Psychologie in den Mittelpunkt gestellt. Der Forschungsgegenstand „Mensch“ wird von einem forschenden „Menschen“ untersucht, der selbst Teil der Forschung ist. Somit ist der wissenschaftliche Anspruch auf Objektivität aus Sicht der Humanistischen Psychologie nicht gegeben.
7. „Humanistic Psychology values meaning more than procedure“. Den Fragestellungen und Inhalten zum menschlichen Sein wird mehr Bedeutung beigemessen, als dem methodischen Vorgehen.
8. „Humanistic Psychology looks for human rather than nonhuman validations“. Bei der Überprüfung von Forschungsergebnissen orientiert sich die Humanistische Psychologie an der reflektierten persönlichen Erfahrung, als an formalen Kriterien.
9. “Humanistic Psychology accepts the relativism of all knowledge”. Die Humanistische Psychologie anerkennt die Relativität aller Erkenntnis. Da sämtliches Wissen relative ist, fordert die Humanistische Psychologie dazu auf, das menschliche kreative Potential im Hinblick auf Wissenserweiterung auszuschöpfen.
10. „Humanistic Psychology believes heavily upon the phenomenological orientation“. Die Humanistische Psychologie vertraut generell der phänomenologischen Orientierung, wobei die direkte Erfahrung und das direkte Erleben im Mittelpunkt stehen.

11. Humanistic Psychology does not deny the contributions of other views, but tries to complement them and give them a setting within a broader connection of the human experience". Die Humanistische Psychologie verleugnet nicht die Sichtweisen anderer Orientierungen, sie versucht diese zu ergänzen und sie in einen umfassenden Zusammenhang menschlicher Erfahrung zu stellen.

Bugenteil verweist mit seinen Ausführungen auf den holistischen Anspruch der Humanistischen Psychologie, sowie deren Betonung der „zwischenmenschlichen Existenz des Menschen“ (Hutterer 1998, S. 21).

4.5. Fernöstliche Einflüsse

Im März 1922 fand in Peking die internationale Konferenz der „*World Student Christian Federation*“ statt, an der Rogers mit anderen auserwählten Studenten (YMCA) teilnehmen konnte. Die anschließende dreimonatige Reise u. a. nach Korea, Hongkong und Japan nutzte Rogers für intensive Eindrücke und Erlebnisse, die seinen Erfahrungshorizont enorm erweiterten, auch dahingehend, dass er sich von seinen fundamentalistischen protestantischen Wurzeln emanzipieren konnte. Diese Reise stellte einen Wendepunkt in Rogers Leben dahingehend dar, dass sie eine Initialzündung für seine persönliche Autonomie war: Er trat in Kontakt mit fremden Kulturen und mit einer internationalen Gruppe von vielen jungen und kreativen Menschen. Dabei erhielt er die zentrale Einsicht der Notwendigkeit von Wertschätzung und Achtung des Fremden (Multikulturalität). Seine persönliche Entwicklung vollzog sich in einer alternativen und kritischen christlichen Gemeinschaft, in der er zugleich sozialrevolutionäre Ideen entfalten konnte und sich sein religiöser und intellektueller Horizont von Tag zu Tag erweiterte (Groddeck 2006). Die Veränderung seines bis dahin geformten Weltbildes verlief in Richtung Toleranz und Offenheit.

Vermutlich kam Rogers bei dieser Reise zum ersten Mal in Kontakt mit fernöstlichem Gedankengut, vor allem in der Auseinandersetzung mit den Schriften des legendären chinesischen Philosophen Lao-tse. In seinem selbst als Lieblingszitat definierten Ausspruch finden sich wesentliche Elemente einer personenzentrierten Philosophie und eine Zusammenfassung seiner tiefsten Überzeugungen:

„Wenn ich den Menschen nicht dazwischenfahre, passen sie auf sich selbst auf,
Wenn ich Menschen nicht befehle, verhalten sie sich von selbst richtig.
Wenn ich Menschen nicht predige, werden sie von selbst besser,
Wenn ich mich Menschen nicht aufdränge, werden sie selbst“ (Lao-tse, zit. n. Rogers 2005, S. 196).

Für die Definition eines geeigneten Gruppenleiters der Encounter-Gruppen findet Rogers ebenfalls ein passendes Zitat von Lao-tse:

„Ein Führer ist dann am besten
Wenn die Menschen kaum wissen daß er existiert
Nicht so gut wenn die Menschen ihm gehorchen und ihm zujubeln
Am schlechtesten wenn sie ihn verachten...
Von einem guten Führer, der wenig redet
Wenn seine Arbeit getan ist, sein Ziel erreicht ist
Werden sie alle sagen: Wir haben es selbst getan“ (Lao-tse, zit. n. Rogers 2005, S. 196)

Im fortgeschrittenen Alter entdeckte Rogers auch den Zen-Buddhismus. Besonders imponierten ihn die Hervorhebung der Lernmöglichkeit aufgrund persönlicher Erfahrungen, die Absichtslosigkeit und die Vermeidung von Manipulation. Wenngleich er eine persönliche Begegnung mit einem Zen-Meister während eines Japan-Aufenthaltes 1961 als enttäuschend empfand (Hutterer 1998), war er bei einer japanischen Vortrags- und Workshop-Reise 1963 erstaunt über das Interesse und die Aufgeschlossenheit japanischer Manger an seiner Arbeit und an seinem klientenzentrierten Konzept (Groddeck 2006). Rogers Ansatz erfuhr in Japan eine große Verbreitung, wo auch die erste und bis dato einzige Gesamtausgabe Rogers' Werke erarbeitet wurde (Schmid/Keil 2001). Höchstwahrscheinlich lernte er bei dieser Japan-Reise auch Zen-Geschichten kennen, welche er gelegentlich als Eröffnung einer Encounter-Gruppe einsetzte (Hutterer 1998). Womöglich handelte es sich bei diesen Zen-Geschichten um die so genannten *Koans*, die im nächsten Kapitel näher erläutert werden.

Generell findet sich die Beschäftigung mit fernöstlichem Gedankengut in der Humanistischen Psychologie insbesondere in den 1960er und -70er Jahren. In erster Linie dürfte Daisetz Teitaro Suzuki (1870-1966) aufgrund seiner Lehr- und Vortragstätigkeit in den USA (1952-1957 an der Columbia Universität, New York) und über seinen Schüler Alan Watts und seine Schülerin Charlotte Selver¹² Einfluss auf die humanistische Bewegung ausgeübt haben. In der Literatur wird allerdings durchwegs davon ausgegangen, dass die fernöstlichen Einflüsse auf die Theorie und Praxis der Personen-

¹² Selver (1901-2003) war eine in die USA emigrierte deutsche Pädagogin, in Kalifornien tätig und eine Sprecherin auf der Konferenz „Zen-Buddhism and Psychoanalysis“ in Mexiko 1957.

zentrierten Psychotherapie nicht außerordentlich groß waren und öfter überschätzt werden. Nach Rogers finden sich nur vereinzelt einschlägige Auseinandersetzungen mit dieser Thematik (Korunka 2001).

Das Interesse für asiatische Philosophien und ausgehend von seinen persönlichen Erfahrungen dürfte Rogers in seinen späteren Lebensjahren vermehrt zur Auseinandersetzung mit den spirituellen und transpersonalen Aspekten seines personenzentrierten Ansatzes geführt haben. Dementsprechend erweiterte Rogers auch unter Bezugnahme auf bedeutende Naturwissenschaftler aus Physik und Chemie den Begriff der Aktualisierungstendenz zur „formativen Tendenz“:

„Es scheint eine formative Tendenz im Universum wirksam zu sein, die auf jeder Ebene beobachtet werden kann. [...] Das allzeit wirkende Bestreben nach gesteigerter Ordnung und nach wechselseitiger Komplexität, die sich sowohl auf der anorganischen als auch organischen Ebene erkennen läßt“ (Rogers 1984, S. 17,19).

Für Rogers scheint es, dass sich der menschliche Organismus noch immer auf eine vollkommeneren Bewusstseinsentwicklung hinzu bewegt und das Bewusstsein würde an dieser formativen Tendenz beteiligt sein (Rogers 1984). Er geht mit seinen Ausführungen über seine Erfahrungen geänderter Bewusstseinszustände¹³ an den Rand des Mystischen und findet Bestätigung seines Gesichtspunktes zur wachstumsfördernden Beziehung in den Studien von Grops (1977) und Lilly (1973), dass Personen in den geänderten Bewusstseinszuständen mit ihrem Evolutionsstrom in Berührung kommen und in ihm eine Art transzendente Einheitserfahrung erleben. In der Auseinandersetzung mit der Wissenschaft und dem Mystischen erkennt Rogers eine Unterstützung von Seiten der theoretischen Physik und Chemie in Bezug auf transzendente, unbeschreibbare oder unerwartete Erfahrungen – „die Art von Phänomenen, die wir beobachtet und für Begleiterscheinungen des personenzentrierten Ansatzes angesehen haben“ (Rogers 1984, S. 23).

Nachdem nun punktuell die Forschungslage, Charakteristisches und Unterscheidendes sowie die philosophischen Einflüsse und das Menschenbild des personenzentrierten Ansatzes überblicksmäßig skizziert wurden, soll anschließend der Entwicklung und Theorie der Personenzentrierten Psychotherapie und Beratung Raum gegeben werden.

¹³ Detailliertere Ausführungen siehe S. 91ff.

4.6. Genese einer neuen Therapie- und Beratungsrichtung

4.6.1. Carl Random Rogers

Carl Random Roger (1902-1987) stammt aus einer streng religiös geprägten protestantischen Familie mit fünf Geschwistern aus dem mittleren Westen der USA (Ohio bei Chicago). In seiner Kindheit und Jugendzeit erfährt und erlebt er neben Einsamkeit und Absenzen von Nähe, Vertrautheit und Beziehung gleichfalls vor allem durch Bewertung, Kontrolle und hohe Ansprüche Unzulänglichkeitsgefühle (Groddeck 2006). Diese tiefsitzende Einsamkeit führt Rogers höchstwahrscheinlich nach anfänglichem Agrar- und Theologiestudium (er arbeitete zunächst als Pfarrer) zum behavioristisch-orientierten Psychologiestudium (New York), um mit Menschen arbeiten und ihnen helfen zu können. Anfangs war er in der psychoanalytisch-orientierten *Child Guidance Klinik von Rochester* als Erziehungsberater tätig, befasste sich in seinem ersten Buch mit der Kindertherapie und entwickelte einen entwicklungspsychologischen Test (Schmid/Keil 2001). Einen starken praktischen Einfluss auf Rogers Berufsleben als Berater übte die Kollegschaft aus der funktionalistischen Schule der Sozialarbeit, die von Otto Rank maßgeblich beeinflusst war, aus. Die Methoden und Prinzipien (*case work*) aus dieser Schulrichtung, das Projektlernen seines Pädagogik-Lehrers Wiliam Heard Kilpatrick und seine übernommene Überzeugung aus der Reformpädagogik John Deweys, „dass nämlich jedes Individuum die Fähigkeit besitzt, *seine eigene Problemlösung* selbst zu finden“ (Groddeck 2006, S. 70), verband Rogers zu einem neuen Arrangement. Im weiteren Verlauf seiner Tätigkeit bemerkte Rogers einen wesentlichen Umstand in der Beratungssituation, der ihn zur Abkehr von behavioristischen und psychoanalytischen Theorieansätzen, weil nicht seinen Erfahrungen entsprechend, führte: Wenn die Klienten sich in der Beratung/Behandlung als Objekt fühlten, nahmen sie von den Experten keine Ratschläge an. Für Rogers schien nur eine phänomenologische Theorie angemessen, die sowohl die Symbolisierung sowie die Phänomene der Klienten ernst nimmt (Schmid/Keil 2001). Diese Überzeugung stand allerdings im krassen „Gegensatz zu den (vor)herrschenden psychiatrischen und psychotherapeutischen Auffassungen“ (Schmid/Keil 2001, S. 17).

Es war Zeit für einen neuen Ansatz!

Als Auslöser für Rogers neues Behandlungskonzept kann der Abbruch der Therapie mit einem delinquenten jungen Menschen, dessen Mutter sich weigerte, Rogers Interpretationen ihres Verhaltens ihrem Sohn gegenüber zu akzeptieren, angesehen werden. Als diese sich während der Verabschiedung fragend an Rogers wandte, ob er auch Erwachsene therapieren würde und er bejahte, nahm sie Platz und schilderte die ganze Geschichte aus ihrer Perspektive und anhand ihrer Probleme. Dabei war sie in ihrem Verhalten wie ausgewechselt, was Rogers den Beweis erbrachte, dass Klienten die „Experten“ in eigener Sache seien und am besten darüber Bescheid wissen, in welcher Art und Weise sie ihren Weg begehen wollen oder müssen. Dieses Schlüsselerlebnis führte zu Rogers‘ später formulierten nicht-direktiven Leitsatz:

„[...] daß der *Klient* derjenige ist, der weiß, wo der Schuh drückt, welche Richtung einzuschlagen, welche Probleme entscheidend, welche Erfahrungen tief begraben gewesen sind. Langsam merkte ich, daß wenn ich es nicht nötig hätte, meine Cleverneß und Gelehrsamkeit zu demonstrieren, ich besser daran täte, mich auf den Klienten zu verlassen, was die Richtung des Prozeßablaufs anging“ (Rogers 2004, S. 27 ff.).

4.6.2. Nicht-direktive Beratung

Vor über 70 Jahren, am 11. Dezember 1940, schlug die „Geburtsstunde“ der Personenzentrierten Psychotherapie, der wohl bekanntesten Vertreterin der Humanistischen Psychologie (Schmid/Keil, 2001), mit dem Vortrag Carl Rogers „*Neue Konzepte in der Psychotherapie*“ an der Universität Minnesota, in dem er eine bestimmte Form von Therapie deklarierte, die sich aus der Arbeit mit seinen Studenten an der „Ohio state university“ formte und die von der Nicht-Direktivität gekennzeichnet war. Grundlage dafür war sein Aufsatz mit dem Titel „Der Prozess der Therapie“, der in der Septemerausgabe des „Journal of Counseling Psychologie“ erschien und als sein thematisches „Erstlingswerk“ angesehen wird (Groddek, 2006).

Die kontroversen Reaktionen auf seinen Vortrag waren für Rogers eine Bestätigung dafür, dass er für die Expertenschaft der Psychologen etwas Neues präsentierte und es erschien nur zwei Jahre später sein Buch „*Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice*“ („*Die nicht-direktive Beratung*“) (Groddeck, 2006, S. 82), welches ebenso heftig und widersprüchlich von der Fachwelt aufgenommen wurde. Schon in dieser ersten Phase der Therapieentwicklung ist für Rogers die Therapeuten-Klienten-Beziehung wesentlich, in der das Individuum im Mittelpunkt der Betrachtung steht und

nicht sein Problem (Rogers 1972). Die grundlegende Hypothese, die diesem Werk zugrunde liegt und erläutert, definiert und erweitert wird lautet:

„Wirksame Beratung besteht aus einer eindeutig strukturierten, gewährenden Beziehung, die es dem Klienten ermöglicht, zu einem Verständnis seiner Beziehung seiner selbst in einem Ausmaß zu gelangen, das ihn befähigt, aufgrund dieser neuen Orientierung positive Schritte zu unternehmen“ (Rogers 1972, S. 28).

Rogers neue Psychotherapie versteht sich in Abgrenzung von manipulativen oder lenkenden Therapeutenverhalten, allerdings herrscht noch ein starkes Interesse an der Technik (welche Intervention bringt welche Veränderung) vor. Das Ziel, das nun verfolgt wird, ist die Schaffung einer angstfreien Atmosphäre zur Förderung des freien Ausdrucks von Gefühlen und Selbstexploration (Einsicht, Selbsterkundung) des Klienten. Rogers wendet sich ferner vom medizinisch gefärbten Begriff „Patient“ ab, um mit der Bezeichnung „Klient“ seine Fähigkeit und Notwendigkeit zu seiner aktiven Mitarbeit und Selbstverantwortlichkeit zu betonen (Rogers/Schmid 1991; Rogers 1992). Mit dieser Abkehr von einem medizinischen Modell, in dem bestenfalls eine Krankheit (Objekt) behandelt wird, entsteht ein neues Modell, in welchem der Klient als Subjekt verstanden wird und dem der Therapeut als „*alter ego*“ gegenübertritt (Rogers 2003a; Schmid/Keil 2001). Neu an Rogers Therapie und Beratung ist des Weiteren, dass sie auch von Nichtärzten und Nichtpsychologen angewendet werden kann. Zur Überprüfung seiner Hypothesen fertigte Rogers mit seinen Mitarbeitern von seinen Beratungsgesprächen unzählige Tonbandaufzeichnungen an, die für die Ausbildung, später auch für die Forschung eingesetzt und auch in vielen seiner Bücher als Fallbeispiele angeführt wurden (Rogers 1972).

4.6.3. Klienten-zentrierte Gesprächspsychotherapie

In dieser Phase (1946) wurde Rogers Präsident der APA (Amerikanische Gesellschaft für Psychologie) und neben Maslow und Perls zur „Gallionsfigur“ der humanistischen Psychologie (Groddeck 2006, S. 91). Aufgrund des einsetzenden Missverstehens des non-direktiven Ansatzes wurde dieser bald auf ein technologisch anwendbares Qualifikations-Training verkürzt und die Technik des Spiegelns (Verbalisierung des vom Klienten Gemeinten) in den Vordergrund gerückt (Schmid/Keil 2001). Diese ideologische Verkürzung des nicht-direktiven Beratungskonzeptes auf Empathie, Achtung und

Verständnis und die Einlösung dieser Haltungen unter allen Umständen, brachte Rogers selbst in eine psychologische Krise (Oktober 1948-Juni 1949). Er verlor das Vertrauen in seine eigene Wahrnehmung und konnte sein eigenes „Selbst“ nicht mehr von dem Selbst seiner Klientin unterscheiden. Rogers nahm daraufhin bei einem Mitglied seines Beraterstabes seine „eigene“ Therapie in Anspruch, die ihm auch wieder zur Selbstakzeptanz und zur Akzeptanz seines Gewordenseins verhalf (Groddeck 2006). In Abgrenzung zu der oben beschriebenen Tendenz prägte Rogers 1951 den Begriff „*client-centred*“ und betonte damit die Notwendigkeit, den Klienten in den Mittelpunkt des Therapiegeschehens zu stellen. Angesichts dieser geforderten Bedingung wurden auch Forschungen durchgeführt, die zu dem Ergebnis kamen, „[...] dass die Beurteilung der Beziehung in der Therapie durch den Klienten in viel höherem Maße mit dem Therapieerfolg korreliert als jene des Therapeuten“ (Schmid/Keil 2001, S. 18). Infolge der Beforschung des Therapieprozesses, der als ein Lernprozess, der Entwicklung bewirkt, gesehen wird, wurde eine zunehmende Offenheit seitens des Klienten für seine eigene aktuelle Erfahrung hinsichtlich Widersprüche im Selbst erkennen, sehen und überprüfen, festgestellt (Rogers 2003). Nun wurde besonderer Wert auf die Selbstexploration und die Gefühlsverbalisierung des Klienten gelegt, damit „[...]dieses Selbst wie ‚es ist‘ [wird] als wertvoll gesehen wird“ (S. 139).

1959 verfasste Rogers ein grundlegendes, systematisches Konzept der Klientenzentrierten Therapie-, Persönlichkeits- und Beziehungstheorie (Rogers 1987) und konzipierte damit eine Theorie, die für die verschiedensten Arten zwischenmenschlicher Beziehung anwendbar war. Bereits 1957 formulierte Rogers allgemein für die Psychotherapie die (sechs) „*notwendigen und hinreichenden Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung durch Psychotherapie*“ (Rogers/Schmid 1991), welche ab Seite 40 näher ausgeführt werden. Nicht Methoden, sondern Einstellung und Haltung des Therapeuten sind in der Therapie wirksam. Wie Schmid zu diesem Artikel bemerkt, war diese zunächst belächelte Publikation eine, „[...] welche die größte Zahl an empirischen Untersuchungen in der Psychotherapie auslöste“ (Schmid/Keil 2001, S. 19).

Die Weiterentwicklung der nicht-direktiven Beratungsmethode hin zu einer Konzeption der klientenzentrierten Psychotherapie war nun „ein offenes System von psychologisch begründeten Theorien und Hypothesen“, „[...] eine neue und eigenständige Forschungsrichtung und ein Therapiekonzept ‚in progress‘ (im Entstehen)“ (Groddeck 2006, S. 102).

4.6.4. Personenzentrierte Psychotherapie, Encounter-Gruppen

Die Entwicklung des klientenzentrierten Ansatzes hin zu einem personenzentrierten beruht einerseits auf den Erfahrungen aus dem Wisconsin-Projekt (1957-1963) mit hospitalisierten schizophrenen Patienten, das sich im Hinblick auf die therapeutische Arbeit mit Psychotikern als sehr anstrengend und wenig effektiv erwies: Aufgrund des oftmaligen Schweigens und der Unverständlichkeit seitens der Klienten wurden die Therapeuten bald auf ihre eigene Person zurückgeworfen (Schmid/Keil 2001). Dies äußerte sich dahingehend, dass sie ihre eigenen Gefühle viel häufiger zum Ausdruck brachten, als das bis dahin der Fall war. Die Selbsteinbringung des Psychotherapeuten (Stumm/Keil 2002) und die dabei gemachten Erfahrungen beschreibt Rogers in reflexiver Art folgendermaßen:

„Eins der Dinge, die wir in Wisconsin herausgefunden haben, war: Wenn ich etwas ausdrücke, was ich fühle, so war es wahrscheinlich, dass ich über Stunden mit einem Mann zusammensaß, der oft einen großen Teil der Stunde still war – und so prüfte ich meine Gefühle. [...] Nun, als ich begann, mehr und mehr von meinen eigenen Gefühlen zum Ausdruck zu bringen, kam es dazu, daß ich manchmal eine Antwort bekam. Ich habe keine magische Formel dafür, doch ich habe den Eindruck, daß es manchmal hilft, die Gefühle der anderen Person hervorzubringen, wenn man die eigenen Gefühle ausdrückt“ (Rogers 1981, zit. n. Schmid 1995, S. 5).

Aufgrund der schwierigen therapeutischen Arbeit, der inhaltlichen Unstimmigkeiten im Team und der komplizierten Rahmenbedingungen des Anstaltsbetriebes scheiterte das Forschungsprojekt. Zur Bewältigung dieser beruflichen und persönlichen Krise begann Rogers in persönlichen Aufzeichnungen sich mit seinen bisherigen Erfahrungen und Einsichten schriftlich auseinanderzusetzen. Dieser autobiografische Text fand Eingang in sein 1961 veröffentlichtes Buch „*On Becoming a Person*“ (dt.: Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten), das nun auch einer breiten Öffentlichkeit zugänglich war und das Thema der zwischenmenschlichen Beziehung nicht nur in streng fachpsychologischen Termini behandelte (Groddeck 2006). Zum anderen wandte sich Rogers nach Beendigung des Forschungsprojektes intensiv der Arbeit mit Encounter-Gruppen zu, in der nun die Begegnung und Interaktion der Gruppenmitglieder für den therapeutischen Prozess der Selbstaktualisierung genutzt werden konnte (Groddeck 2006). Im gegenseitigen Austausch erfuhren sich die Personen der Gruppe als gleichberechtigt, nicht nur als hilfebedürftig, sondern auch als bedeutungsvoll für die anderen. Ebenso wurde der Gruppenleiter (*facilitator*) in einem offenen Prozess nicht als hervortretende Autorität gesehen, vielmehr als eine gleichwertige Person wie jeder andere Teilnehmer auch. Sein Erleben floss nun wie das

der übrigen Gruppenmitglieder in den therapeutischen Prozess mit ein, der „dialogischen Situation“ und dem Begegnungselement (angeregt durch die Auseinandersetzung mit der Existenzphilosophie Kierkegaards und der Begegnungsphilosophie Bubers) immer mehr an Bedeutung (Schmid/Keil 2001, S. 20). Diese freiwillige Treffen zur Förderung des Selbst- und Fremdverständnisses und der Erforschung der eigenen Individualität und Lebensperspektive war für Rogers „das Medium für ‚Empowerment‘“ (Groddeck 2006, S. 147).

Infolge der gemachten Erfahrungen mit den Encounter-Gruppen integrierte Rogers die Begegnungselemente in seinen bisherigen klientenzentrierten Ansatz und sprach nun vom „Personenzentrierten Ansatz“, der fortan nicht nur auf den psychotherapeutischen Bereich beschränkt blieb, sondern auf alle Bereiche zwischenmenschlicher Gegebenheiten erstreckt werden konnte. Sein Einfluss auf eine Vielzahl von Lebens- und Arbeitsbereichen stellte eine befriedigendere Gestaltung des zwischenmenschlichen Zusammenlebens in Institutionen, Organisationen, im Bildungs- und Gesundheitswesen, im Management, in der Verwaltung und in der Politik in Aussicht (Groddeck 2006).

4.6.5. Personenzentrierte und experientielle Psychotherapie

Rogers Mitarbeiter Eugene Gendlin¹⁴ modifizierte Rogers klientenzentriertes Konzept in theoretischer und praktischer Weise, indem er ein prozessuales Persönlichkeitsmodell entwarf, das dem inneren Erleben (experiencing) des Klienten und dem Umgang damit besondere Aufmerksamkeit schenkt. Das sei, so Gendlins Ansicht, der wesentliche Faktor für die Persönlichkeitsveränderung. In praktischer Hinsicht entwickelte er die experientielle Methode des *Focusing*, bei der auf das gegenwärtige innere Erleben der Person Bezug genommen wird (Schmid/Keil 2001). Gendlin und seine Mitarbeiter fanden heraus, dass bestimmte Klienten eine besondere Art der Selbstwahrnehmung entwickeln konnten, indem sie auf die erlebte Bedeutung einer Situation bzw. eines Themas Bezug nahmen. Diese Art der Selbstwahrnehmung nannte Gendlin Focusing: „Auf dieses Gefühl, das ich im Körper spüre, ohne zu wissen, was es genau ist, lenke ich meine Aufmerksamkeit und bleibe eine Minute oder eine Sekunde oder zehn Minuten dabei. Diese Zeit nenne ich Focusing“ (Gendlin 2001, S. 207). Gendlin erweiterte Rogers

¹⁴ Gendlin wurde unter Eugen Gendelin am 25. Dezember 1926 in Wien geboren und flüchtete mit seiner Familie nach dem Anschluss Österreichs an Nazi-Deutschland 1938 in die USA.

klientenzentriertes Konzept hin zu einem erlebensorientierten, welches sich zu Rogers' dahingehend unterscheidet,

- dass auch das Experiencing zu den wesentlichen Wirkfaktoren gezählt wird und nicht nur die sechs notwendigen und hinreichenden Bedingungen;
- dass neben den Grundhaltungen auch das Anrühren des Experiencing von Bedeutung ist und
- dass es neben einer Ursache für Inkongruenz (*condition of worth*) noch andere Formen von Blockaden und Störungen des Experiencing gibt (Keil 2005).

Die auf Gendlin basierende Experientielle Therapie wurde in den 1990er Jahren in Kanada vor allem von Leslie Greenberg zur *prozess-experiential therapy* weiterentwickelt, ein auf Erleben und Erfahrung orientierter Therapieansatz, der durch „das Behandlungsprinzip der ‚Prozessdirektivität‘ ergänzt wird“ (Schmid/Keil 2001, S. 22).

4.6.6. Phase der Diversifikation

Ab den 1980er Jahre will Keil (zum Teil auch durch den Tod Rogers 1987 mit bedingt) eine Phase der Diversifikation erkennen, d. h. es wurde eine Menge an Ergänzungen und Abwandlungen des klassischen Konzepts von Rogers vorgenommen (Stumm/Keil 2002). Für eine inhaltliche Entwicklung innerhalb der klientenzentrierten Therapie unterscheidet Keil (2005, S. 14-24) nachstehende Strömungen:

1. „Fundamentalistische Auffassungen (non-direktive Orientierung am Klienten, personale Begegnung)
2. Klinisches Verständnis: Klientenzentrierte Therapie als funktionale Beziehung
 - a) klienten-zentrierte Therapie als spezifisches Beziehungsangebot
 - b) Psychodynamisches bzw. hermeneutisches Verständnis
 - c) Störungsspezifisches Wissen
3. Experientielle Therapie
4. Interpersonelle Orientierung, Existenzialistische Orientierung“

Wird der personenzentrierte Ansatz generell als Grundorientierung verstanden, braucht es neben dem Selbstverständnis das zentrale Kriterium der „Anthropologie und eine ihr entsprechende Praxis“ (Schmid/Keil 2001, S. 25).

Die drei großen Fundamente der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie bzw. des personenzentrierten Ansatzes sind:

- eine Theorie der Psychotherapie
- eine Theorie der Persönlichkeit und
- eine Theorie der zwischenmenschlichen Beziehung,

die aufgrund der Erfahrungen mit den Klienten entwickelt wurde und keine willkürliche Theorie ist (Rogers 1992). Die einzelnen Theoriebausteine können/sollen nicht auseinanderdividiert werden, sondern sind miteinander verwoben und werden zwecks besseren Verständnisses im folgenden Abschnitt einzeln beschrieben.

4.7. Therapie gehört zum Wesen des Lebens. Rogers Therapiekonzept

Rogers beschreibt seine Theorie der Therapie und Persönlichkeitsveränderung dem „wenn-dann“ Paradigma folgend, was ausdrücken möchte: Sind bestimmte Bedingungen vorhanden, dann erfolgt ein Prozess mit bestimmten charakteristischen Elementen. Sobald dieser Prozess in Bewegung kommt, finden im Klienten bestimmte Persönlichkeits- und Verhaltensänderungen statt (Rogers 1987). Eine Zusammenfassung seines Konzepts findet sich in der Grundhypothese, die lautet:

„Der oder die einzelne besitzt in sich selbst unermessliche Hilfsmittel für das Verständnis seiner oder ihrer selbst, für die Änderung des Selbstkonzepts, der Einstellungen und des selbstbestimmten Verhaltens – und: Diese Mittel können erschlossen werden, wenn nur ein definierbares Klima förderlicher psychologischer Haltungen zur Verfügung gestellt werden“ (Rogers/Schmid 1991, S. 239).

4.7.1. Die notwendigen und hinreichenden Bedingungen

Den Versuch einer Definition der förderlichen Bedingungen für die Aktualisierung von Persönlichkeitsentwicklung sah Rogers (et al.) als einen ihrer wichtigsten Beiträge an (Rogers 1992). Abgeleitet aus den klinischen Erfahrungen formulierte Rogers (erstmalig 1957) die Haltungen für ein positives Klima nicht nur ausschließlich für die

klientenzentrierte Therapie, sondern generell für Psychotherapie. Da diese „notwendigen und hinreichenden Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung durch Psychotherapie“ jedoch nicht genügend in den anderen Therapieschulen integriert wurden, sind sie als das „Kernstück der klientenzentrierten Therapietheorie zu verstehen“ (Keil 2001, S. 120). Damit nun ein förderlicher Therapieprozess entstehen kann, müssen nach Rogers (1987, S. 46; Rogers/Schmid 1991, S. 168)¹⁵ folgende Bedingungen als minimale Voraussetzungen und über einen bestimmten Zeitraum hinweg gegeben sein:

1. „Zwei Personen befinden sich in psychologischem Kontakt.
2. Die erste Person, die wir Klient nennen, befindet sich in einem Zustand der Inkongruenz, ist verletzlich oder ängstlich.
3. Die zweite Person, die wir den Therapeuten nennen werden, ist kongruent oder integriert in der Beziehung.
4. Der Therapeut empfindet bedingungslose positive Zuwendung dem Klienten gegenüber.
5. Der Therapeut empfindet ein empathisches Verstehen des inneren Bezugsrahmens des Klienten und ist bestrebt, diese Erfahrung dem Klienten gegenüber zum Ausdruck zu bringen.
6. Die Kommunikation des empathischen Verstehens und der bedingungslosen positiven Zuwendung des Therapeuten dem Klienten gegenüber wird wenigstens in einem minimalen Ausmaß erreicht.“

Was bedeuten nun die einzelnen Bedingungen bei näherer Betrachtung? Generell sieht Rogers die Bedingungen als ausreichend für die Therapie, sofern es sich um eine echte Beziehung zwischen zwei Personen handelt, die sich bemühen „in der Interaktion sie selbst zu sein“ (1987, S. 47), jedoch ohne diese Bedingungen kann der Prozess nicht seinen Anfang nehmen. Rogers bezeichnet die erste Bedingung als eine „Voraussetzung oder Vorbedingung“: Ist diese nicht gegeben fallen die restlichen fünf (Rogers/Schmid 1991, S. 169). Kontakt als Voraussetzung meint eine Form von intensiv erlebter Beziehung; dabei wird die therapeutische Beziehung als verursachende Kraft der Veränderung gesehen (Keil 2001). Hingegen scheint es nicht nötig oder hilfreich zu sein,

¹⁵ In der späteren Fassung 1959 nimmt Rogers einige Umformulierungen und Ergänzungen vor.

diese Beziehung für bestimmte Klienten in einer bestimmten Weise zu manipulieren (Rogers, 1987).

Die zweite Bedingung besagt, dass der Klient im Zustande der Inkongruenz mit seinem Erleben beschäftigt ist, das nicht in Harmonie mit seinem Selbstbild steht und er deshalb vielfach Spannung oder Angst erlebt. Ist der Klient mit einem derartigen Erleben beschäftigt, ahnt er zumindest in einem geringen Maß den Zustand seiner Inkongruenz, dann erscheint Psychotherapie angebracht (Rogers 1987). Rogers definiert die Inkongruenz als „Diskrepanz zwischen der aktuellen Erfahrung des Organismus und dem Selbstbild des Individuums“ (Rogers/Schmid 1991, S. 170).

Als wesentlichen Aspekt seines Theorieteils sieht Rogers die Kongruenz oder Echtheit des Therapeuten in der Beziehung zum Klienten (siehe Punkt 3). Zumindest in dieser Zeitspanne sollte der Therapeut offen für das wirklich eigene Erleben und für die eigenen Gefühle gegenüber dem Klienten sein (Rogers 1987). Ist der Therapeut in dieser Beziehung er selbst, grundehrlich, sozusagen „ohne Fassade oder Maske“, dann ist die Therapie höchstwahrscheinlich erfolgreich (Rogers 2004, S. 30f) Dieses Offensein gegenüber seinem eigenen organismischen Erleben soll aber nicht dahingehend missverstanden werden, dass der Therapeut den Zustand seiner Kongruenz für sein gesamtes Erleben aufbringen muss, sondern nur für den Bereich der jeweiligen Beziehung (Keil 2001).

Bringt der Therapeut in der vierten Bedingung positive Wertschätzung dem gesamten Erleben des Klienten ohne bewertende Anteilnahme entgegen, dann ist sie am hilfreichsten und entspricht nach Rogers der „bedingungsfreien Wertschätzung“ (1992, S. 26). In dieser Form der Haltung ist der Therapeut in seinem Innersten fähig, ohne jegliche Einschränkung den Klienten so zu akzeptieren, „wie er *ist*“ (Rogers/Schmid 1991, S. 200). Dieses Respektieren und Schätzen des Klienten sieht Rogers allerdings nicht als gesonderte Einstellung an, sondern er betont ihren funktionalen Zusammenhang mit dem empathischen Verstehen: „Akzeptieren bedeutet wenig, solange es nicht Verstehen enthält“ (2004a, S. 48).

Die fünfte Bedingung des empathischen Verstehens, die der Therapeut bei der inneren Begleitung seines Klienten aufbringt, d. h. die Erlebnisse und Gefühle sowie deren persönliche Bedeutung für den Klienten präzise und sensibel zu erfassen, beschreibt Rogers als „in der Welt des Klienten zu Hause zu sein [ist]...als ob es die Welt des Therapeuten selbst wäre, wobei allerdings der ‚Als ob Charakter‘ niemals verlorenght“

(2004a, S. 23). Später (2005, S. 79) definiert er Empathie nicht mehr als Zustand, sondern glaubt,

„daß es sich hier eher um einen Prozeß als um einen Zustand handelt [...]. Empathie bedeutet [...] in jedem Augenblick ein Gespür zu haben für die sich ändernden Bedeutungen in dieser Person [...] Bedeutungen erahnen, deren sie selbst kaum gewahr wird [...]. Sie schließt ein, daß man die eigenen Empfindungen über die Welt dieser Person mitteilt, da man mit frischen und furchtlosen Augen auf die Dinge blickt, von denen sie sich fürchten“.

Empathisch SEIN, „sich am Rande des Gewahrseins“ des Klienten zu orientieren bedeutet zwar eine umfangreiche herausfordernde Haltung, ist „aber zugleich auch eine subtile und sanfte Art des Umgangs“ (Rogers 2005, S. 79).

Die letzte Bedingung kann als erfüllt angesehen werden, wenn der Klient neben der Kontaktfähigkeit auch die ihm vom Therapeut empfundene und vermittelte Empathie wahrnimmt. Ohne Wahrnehmung des Beziehungsangebotes aufseiten des Klienten kann es möglich sein, dass der therapeutische Prozess nicht in Gang gesetzt werden könnte (Rogers/Schmid 1991).

In seinen späteren Schriften (1980 *A Way of Being*; dt. 1981 *Der neue Mensch*) führt Rogers noch ein „weiteres Merkmal“ an, das neben den drei Grundhaltungen des Therapeuten in der therapeutischen Beziehung wirksam sei, das der „presence“ oder „Gegenwärtigkeit“, auf welches im Hinblick auf die Forschungsfrage in einem eigenen Subkapitel näher eingegangen wird.

Diese beschriebenen sechs Bedingungen sind vor allem unter den „*Triasvariablen*“ therapeutischen Verhaltens – Kongruenz, bedingungslose Wertschätzung und Empathie – bekannt, jedoch aufgrund von Reduktion auf diese Einstellungen auch missverstanden worden. Rogers war es wichtig, dass die therapeutischen Grundhaltungen nicht mit bloßer Strategie oder Technik verwechselt werden (Keil/Stölzl 2001). Vielmehr sah er in ihnen eine ganzheitliche Orientierung, eine „Lebensweise [way of being]“ des Therapeuten: „Diese Lebensweise vertraut dem konstruktiven, zielgerichteten Fluß des Menschen zu immer komplexerer und vollständiger Entwicklung“ (Rogers/Schmid 1991, S. 241). Nicht nur von drei, sondern von sechs Bedingungen sprach Rogers, die sein Therapiekonzept umfassen. Vonseiten des Klienten werden deshalb drei psychologische Voraussetzungen gefordert, denn nur so kann eine therapeutische Beziehung ausgemacht werden (Keil/Stölzl 2001):

- Der Klient weist eine minimale Kontakt- und Beziehungsfähigkeit auf
- Der Klient ahnt zumindest unterschwellig seine Inkongruenz bzw. er spürt minimal einen Leidensdruck
- Der Klient kann zumindest minimal die Grundhaltungen des Therapeuten wahrnehmen.

4.7.2. Der Therapieprozess

Sind die oben angeführten sechs Bedingungen verwirklicht und bleiben sie auch bestehen, dann wird ein Therapieprozess stattfinden, dem bestimmte Entwicklungscharakteristika zugeschrieben werden:

1. „Der Klient kann seine *Gefühle* zunehmend freier ausdrücken, sei es verbal oder durch körperliche Ausdrucksformen.
2. Seine ausgedrückten Gefühle haben zunehmend mehr Bezug zu seinem *Selbst* als zum Nicht-Selbst.
3. Er unterscheidet zunehmend besser die Objekte seiner *Gefühle* und *Wahrnehmungen* (seine Umgebung, andere Personen, sein *Selbst*, seine eigenen *Erfahrungen* und all ihre Beziehungen untereinander). Er wird zunehmend weniger *intensional* und mehr *extensional* in seinen *Wahrnehmungen*, d. h. seine Erfahrungen werden zunehmend *exakter symbolisiert*.
4. Die *Gefühle*, die der Klient zum Ausdruck bringt, haben zunehmend mehr Bezug zur *Inkongruenz* zwischen bestimmten *Erfahrungen* und seinem *Selbstkonzept*.
5. Der Klient wird sich zunehmender Bedrohung durch diese *Inkongruenz* bewusst.
 - a) Die *Erfahrung dieser* Bedrohung ist wegen der *bedingungslosen positiven* Beachtung des Therapeuten möglich, da sich diese sowohl auf die *Inkongruenz* als auch auf die *Kongruenz* bezieht, sowohl auf die *Angst* als auch auf Abwesenheit von *Angst* erstreckt.
6. Der Klient *erfährt* vollständig im *Gewahrsein* Gefühle, die in der Vergangenheit *der Gewährwerdung nicht zugänglich* waren oder nur *entstellt gewahr* werden konnten.
7. Sein *Selbstkonzept* wird reorganisiert, so dass diese Erfahrungen, die früher *entstellt* worden sind oder *keinen Zugang zum Gewährsein* hatten, assimiliert und aufgenommen werden.

8. Indem die Reorganisation der *Selbststruktur* voranschreitet, wächst die *Kongruenz* von Selbstkonzept und *Erfahrung*; das *Selbst* beinhaltet nun *Erfahrungen*, die früher für die *Gewahrwerdung* zu *bedrohlich* waren.
 - a) In der Folge treten immer weniger *Wahrnehmungsverzerrungen* auf, immer weniger *Erfahrungen* sind der *Gewahrwerdung* vorenthalten, weil immer weniger *Erfahrungen* *bedrohlich* sind. Anders ausgedrückt: Die *Abwehr* nimmt ab.
9. Der Klient kann zunehmend die *bedingungslose positive Beachtung* des Therapeuten ohne *Bedrohungsgefühl* erleben.
10. Er empfindet in zunehmendem Maße eine *bedingungslose positive Selbstbeachtung*.
11. Er *erfährt* sich zunehmend als *Ort seiner eigenen Bewertung*.
12. Er reagiert auf *Erfahrungen* immer weniger im Sinne seiner *Bewertungsbedingungen*, sondern zunehmend im Sinne seines organismischen *Bewegungsprozesses*“ (Rogers 1987, S. 49f).

Warum bei bestimmten Bedingungen ein entsprechender Prozess und entsprechende Ereignisse eintreten, darüber kann Rogers keine Erklärungen abgeben, sondern es sind Annahmen darüber, warum ein Zusammenhang existiert. Grundlegend bleibt weiterhin: „Wenn die genannten Bedingungen existieren, dann kommt der Therapieprozess in Gang, und die Ereignisse, die man *outcome* nennt, sind beobachtbar“ (Rogers 1987, S. 50).

Wie gezeigt werden konnte, sind die Bedingungen der Therapie und die notwendige Folge des Therapieprozesses wesentlich für bestimmte Veränderungen, die mit dem Prozess einhergehen und nun explizit dargestellt werden. Als entscheidend in der Therapie versteht Rogers den Vorgang der Veränderung des Selbst-Erlebens an, was auch dem Therapieziel entspräche. Allerdings, so der Hinweis von Keil (2001), soll bei der Zielsetzung der Persönlichkeitsveränderung nicht von dem für den Klienten relevanten Zielen der Befreiung von Symptomen getrennt werden.

Generell verändert sich im Verständnis von Rogers das Individuum auf drei Arten: Es nimmt sich als adäquate, wertvolle Person wahr, gelangt zu einer realistischen Bewertung seiner selbst, seiner Beziehung und seiner Umwelt und legt sich seine eigenen Maßstäbe in sich selbst (Rogers 2003). Weitere Ergebnisse objektiver Untersuchungen zur Veränderung des Selbst in der Therapie können derart zusammengefasst werden: Finden

in der Person Veränderungen statt, bemerkt sie, dass sie in ihrem Verhalten und in ihren Einstellungen spontaner ist und sich als einheitliche Person erfährt. Sie entdeckt des Weiteren eine Annäherung an ihr Ideal, ihr Innenleben gestaltet sich fortan freier von Spannungen (Rogers 2003). Diese allgemeine Sicht von der Veränderung des Selbst modifizierte Rogers anhand eines umfassenden Prozesskontinuums (in sieben Stufen) für Persönlichkeitsentwicklung zu einer differenzierten Darstellung der relevanten Handlungs- und Erlebensformen des Klienten (Rogers 2004, ausführlich S. 33 ff.). Die Skala umfasst sieben Persönlichkeitsbereiche, die von rigider psychischer Strukturgebundenheit bei Gefühlen und Wahrnehmungen über eine fließende Veränderung hin zum unmittelbaren Erleben reicht:

1. In der Beziehung zu den eigenen Gefühlen erfolgt Veränderung
2. In der Art des Erlebens erfolgt Veränderung
3. In den persönlichen Strukturen erfolgt Veränderung
4. In der Mitteilung des Selbst erfolgt Veränderung
5. Im Umgang mit den eigenen Problemen erfolgt Veränderung
6. In den zwischenmenschlichen Beziehungen erfolgt Veränderung
7. „The fully functioning person“ als Leitvorstellung (lässt sich kaum ganz erreichen) (Rogers/Schmid 1991, ausführlicher S. 205 ff.).

Im Zusammenhang mit der Darstellung des Prozesskontinuums ist anzumerken, dass dieses nicht eins zu eins auf alle Klienten umzulegen ist. Der Klient, der in die Therapie kommt, steigt an irgendeinem Punkt des Kontinuums ein und entwickelt sich in Richtung „Endpunkt“. Generell kommt es bei der Veränderung der Persönlichkeits-Organisation und des Verhaltens von einer Desorganisation des Selbst zu einer Reorganisation des Selbst, die allerdings nicht ein ganzes Leben lang anhalten muss (Rogers 2003a). In anderen Worten: Der Klient entwickelt zunehmend einen transparenteren Zugang zu sich selbst, ist kongruenter zu und mit sich selbst und er beginnt sich selbst zu mögen (Rogers 2004b).

In der Therapie kann sich der Einzelne zum vollen Menschen entwickeln, er ist in der Lage sich selbst zu kontrollieren und er ist fest sozialisiert durch seine Bedürfnisse. Durch Therapie wird der Mensch im Menschen freigegeben (Rogers 2004b).

Wie nun die grundlegenden persönlichkeits-theoretischen Annahmen Rogers im Kontext des personenzentrierten Ansatzes, die Entwicklung des psychischen Wachstums des Individuums zu verstehen sind, dies wird nachfolgend erläutert.

4.8. Theorie der Persönlichkeit

4.8.1. Die Aktualisierungstendenz

Schon die Bezeichnung der Personenzentrierten Psychotherapie deutet darauf hin, dass sie in ihrer Praxis das Individuum als Person in den Mittelpunkt stellt. Für die Entwicklung des Menschen ist es notwendig seine Selbstständigkeit einerseits und seine Beziehungsangewiesenheit andererseits zu verstehen. Schmid (2001) unterscheidet zudem eine „individuelle (innerpsychische)“ und eine „relationale (zwischenmenschliche)“ Dimension am *Person-Sein* (S. 57), deren Spannung es in der Therapie auszuhalten gilt. Beide Personenbegriffe führten zur Formulierung des personenzentrierten Grundsatzes, welcher die Gegensätzlichkeit von Selbstständigkeit (wie Selbstbestimmung und Beziehungsoffenheit) und Beziehungsangewiesenheit (Begegnung, Erfahrung) in sich vereint: „Dass der Mensch die Fähigkeit und Tendenz zur Entwicklung in sich selbst trägt, er aber der Beziehung bedarf, damit diese Entwicklung tatsächlich stattfinden kann“ (Schmid 2001, S. 64). Zu dieser Beziehung gesellt sich überdies das Grundbedürfnis des Selbst, das das Individuum (Kind) mit dem Gewahrwerden seines Selbst entwickelt, nämlich das Bedürfnis nach positiver Beachtung (*need for positiv regard*), welches ein Wesenszug des Menschen ist (Rogers 1987). Es bedeutet: „Im eigenen Erleben gesehen werden wollen, beachtet werden wollen, verstanden werden wollen als liebenswertes, nicht mit anderen zu verwechselndes, mit sich selbst identisches Individuum“ (Biermann-Ratjen 2003, S. 80).

Die Annahme von einer im Individuum vorherrschenden Aktualisierungstendenz, das einzige Motiv, das als Axiom in der Theorie „der Therapie und des therapeutischen Wandlungsprozesses“ (Rogers 2004a, S. 40) vorausgesetzt wird, steht im Einklang mit einem Personenverständnis, das sich an der Selbstständigkeit und am Vertrauen orientiert. Wie andere humanistische Kollegen (Goldstein, Maslow...) geht auch Rogers von einer dem Menschen innewohnenden Tendenz aus, sich selbst verwirklichen zu wollen, seine ihm gegebenen Möglichkeiten nutzbringend umzusetzen und zwar im Sinne der

Erhaltung, Entfaltung und Steigerung seines Organismus. Kann sich diese Kraft ungehindert entfalten, bewirkt sie beim Individuum Wachstum, Entwicklung Reife und eine Lebensbereicherung (Rogers 2004a). Konkreter drückt Rogers aus: „[...] daß dem Menschen eine Tendenz zur Entwicklung aller seiner Fähigkeiten innewohnt, die der Erhaltung oder Förderung des Organismus – seiner Geist- und Körperumfassenden Gesamtperson dienen“ (S. 136). Keineswegs vollzieht sich das Streben nach Wachsen und Reife leicht und ohne Schmerzen, wie Rogers dies am Beispiel eines Kleinstkindes illustriert, das Laufen lernt und trotz zeitweiliger Misserfolge und gleichzeitiger „Vernachlässigung“ des einfacheren Krabbelns eine effektivere und befriedigendere Art der Fortbewegung anstrebt. Dieses Geschehen setzt Rogers (2004a) auch mit dem psychologischen Bereich gleich: In einem „wachstumsfördernden Klima“ kann eine zuverlässige Aktualisierungstendenz auch Hindernisse und Schmerz überwinden (S. 41). Tendenziell dienen die Verhaltensweisen eines Organismus der Erhaltung, Entfaltung und Reproduktion des Selbst und ist als zielgerichteter Lebensprozess zu verstehen. Die Annahme, die Aktualisierungstendenz sei ein zielgerichteter Prozess, bestätigt Rogers aufgrund seiner Erfahrungen in der Einzeltherapie, in Intensiv-Gruppen und im Schulunterricht. Es beeindruckte ihn die Tatsache, „[...] daß jeder Mensch eine zielgerichtete Tendenz zur Ganzheit, zur Verwirklichung seiner Potentiale hat“ (Rogers 2003, S. 71). Diese mächtige konstruktive Tendenz bezeichnet Rogers als das eigentliche Fundament des personenzentrierten Ansatzes. Ohne diese Tendenz, die zu jeder Zeit am Werke ist, kann der Organismus nicht überleben. Die vorwärtsgerichtete Aktualisierungstendenz kann durch physische und psychische Umgebungsbedingungen zwar gehemmt und blockiert werden, sie ist dann verzerrt oder absonderlich, kann aber niemals zerstört werden (dann müsste auch der Organismus vernichtet werden). Hingegen bewirken günstige Umweltbedingungen eine Forderung der Aktualisierungstendenz (Rogers 2003). Um einer individualistisch-egoistischen Sichtweise dieser Tendenz entgegenzuwirken, sieht Rogers die individuelle konstruktive Entwicklungstendenz auch als eine sozial konstruktive: was für den Einzelnen selbst förderlich ist, „ist *letztlich* auch für die Gruppe oder Gesellschaft förderlich und umgekehrt“ (Schmid 2001, S. 65).

4.8.2. Erfahrung und Symbolisierung

Die Einflüsse einer sich ständig ändernden Welt wirken auf den menschlichen Organismus ein, auf die der Mensch subjektiv reagiert. Diese Erfahrungswelt

repräsentiert für ihn die „Realität/Wahrheit“ und wirkt so, wie er sie wahrnimmt (Rogers 1980). Alles, was in einem bestimmten Moment im Organismus vor sich geht, ist Erfahrung (Erleben), die prinzipiell gewahr (*aware*) werden kann. Die Erfahrung wird von vergangenen Erfahrungen (Erinnerungen) beeinflusst, sofern diese in einem bestimmten Augenblick aktiv sind. Sie muss nicht bewusst sein, kann emotional gefärbt sein und auch unterschwellig wahrgenommen werden (Schmid 2001). Wird eine Erfahrung bewusst, wird ein Teil der Erfahrung im *Bewusstsein* symbolisch repräsentiert (z. B. verbal oder körperliches Empfinden). Es handelt sich bei diesem Vorgang um eine „*Symbolisierung*, die, wenn sie exakt verläuft (korrekte, unverzerrte Bewusstwerdung) wesentlich für die Entstehung und Entwicklung eines kongruenten Selbst ist“ (Schmid 2001, S. 66).

Erleben definiert Rogers so, „[...] daß die sensorischen und physiologischen Einflüsse, die in einem bestimmten Augenblick vorhanden sind, den Organismus erreichen (1987, S. 25). Für eine aktuellere Beschreibung bezieht er sich auf Gendlins (1962) Konzept des (unmittelbar gegenwärtigen) Erlebens (*experiencing*): „Es besagt, daß der menschliche Organismus durch ständiges Erleben charakterisiert sei, auf welches das Individuum immer wieder zurückgreifen kann, wenn es die Bedeutung seiner Erfahrung entdecken will“ (Rogers 2005, S. 78). Ist der Klient bereit nach innen zu schauen, um ein konkretes körperliches Gefühl, auch wenn es noch undeutlich ist, bewusst werden zu lassen, wenn er „getroffen“ wird von diesem Gefühl, dann bekommt das gegenwärtige Erleben eine empfundene Bedeutung zugeschrieben und wird zur *SELBST*-Erfahrung (Rogers 2004a, S. 43). Dieses Phänomen spielt in der Therapie eine zentrale Rolle als Veränderungsfaktor, indem zuvor dem Selbstkonzept nicht zugelassene Erfahrungen nun in den Blick des offenen und akzeptierenden Bewusstwerdens genommen werden (Schmid 2001). Konnte der Klient im Verlauf der Therapie sein Erleben, seine Erfahrung von Emotionen in einer wissenden und offenen Weise erleben, dann hat *sich* der Klient *selbst* erfahren und sich zu dem entwickelt, „was er ist“ (Rogers 2004b, S. 120).

4.8.3. Selbst und Selbstaktualisierungstendenz

Der Mensch besitzt die Fähigkeit, sich auf sich selbst zu beziehen, sich eine Vorstellung von sich selbst zu machen. In der Fülle von Erfahrungen, die das Kleinkind bewusst macht, gelingt es allmählich zu einem „*ICH*“, das sich in der Wechselbeziehung mit der

Umwelt (zwischenmenschliche Erfahrungen) und mit sich selbst ein Bild von sich selbst entwirft (Schmid 2001), ein *SELBST-Konzept*, „ein Wahrnehmungsobjekt im eigenen Erfahrungsfeld“ (Rogers 1987, S. 57). Das Selbst, in einem personenzentrierten Verständnis ist kein Zentrum der Persönlichkeit, jedoch ein Bezugspunkt, mithilfe dessen die Person Beziehungen mit anderen und der Umwelt wahrnehmen sowie seine Erfahrungen bewerten kann (Stumm/Keil 2002). Rogers verwendet für das Selbst synonym den Begriff Selbstkonzept¹⁶ und beschreibt es folgendermaßen: „Man kann es sich als eine strukturierte, konsistente Vorstellungsgestalt denken, die sich zusammensetzt aus den Wahrnehmungen vom „ICH“ oder „MICH“ und den Wahrnehmungen von den Beziehungen dieses „ICH“ zur Außenwelt und zu anderen Personen“ (Rogers 2004a, S. 42). Ferner setzt sich das Selbst aus zahlreichen Lebensaspekten der eigenen Person zusammen, es ist kein starres Konzept, sondern einem stetigen Wandel unterworfen. Zudem wirkt das Selbst-Ideal auf das Selbst ein und bestimmt das Selbstkonzept, das eine Person gern besäße und dem es den höchsten Wert beimisst (Rogers 1987). Als Bezugspunkt ist das Selbst also entscheidend dafür, wie sich eine Person und die anderen sieht, wie sie ihre Erlebnisse sieht und versteht, welchen Bedeutungen sie den Selbsterfahrungen und den Erfahrungen mit der Umwelt und den anderen beimisst und wie sie sich in Reaktion darauf verhält. Es ist kein starres System, sondern ein Prozess, in dem es sich je nach Übernahme der Erfahrungen verändert. Bei der Entwicklung und Veränderung des Selbst kommt wieder die Aktualisierungstendenz als grundlegende organismische Tendenz ins Spiel. Ihr relativ eigenständiges Subsystem, die Selbstaktualisierung (laut personenzentriertem Ansatz die einzige Bewegkraft im Menschen), trägt wesentlich zum Erhalt und zur Verbesserung des eigenen Selbst bei (Schmid 2001).

Kurzum können die Aktualisierungstendenz und die Selbstaktualisierungstendenz unter günstigen Bedingungen stimmig sein, jedoch unter ungünstigen Bedingungen, wie Bewertungsbedingungen von außen, in gewaltigen Widerspruch geraten und somit eine bis dahin weitgehende kongruente Person Inkongruenz erfahren.

¹⁶ Mit Selbstkonzept meint Rogers die Sichtweise einer Person von sich selbst, mit Selbststruktur einen Blick von außen auf diese.

4.8.4. Kongruenz und Inkongruenz von Selbst und Erfahrung

Aufgrund von Entwicklung, Veränderung und Lernprozessen ist jede Person partiell und zeitweise inkongruent, d. h. die organismischen Erfahrungen stimmen dann nicht mehr mit dem *Selbstgewahrsein* überein, was durch Überprüfung wieder überwunden werden kann. Lässt der Mensch seine unzählig gemachten Erfahrungen zu und integriert er sie in sein Selbst, dann wird dieses zunehmend flexibel: „das selbst der Person stimmt mit ihrem Erleben überein, sie ist *integriert, ganz, echt*“ (Schmid 2001, S. 68). Um sein Selbstkonzept in Übereinstimmung mit seiner exakt symbolisierten Erfahrung zu bringen, überprüft das Individuum sein Konzept vom Selbst mit den gemachten (auch widersprüchlichen) organismischen Erfahrungen. Kann eine Person ihre Selbsterfahrung darüber hinaus eindeutig symbolisiert erleben und in dieser Form in ihr Selbstkonzept integrieren, dann ist der Zustand der Kongruenz zwischen Selbst und Erfahrung erreicht (Rogers 1987). In dieser Konstitution kann die Person als weitgehend stabil, anpassungsfähig, offen für Neues, aber auch wenn notwendig Widerstand leistend und fortwährend auf Veränderung ausgerichtet charakterisiert werden. Würde diese optimale Befindlichkeit für alle Erfahrungsbereiche einer Person gelten, sie also psychisch voll integriert sein, dann wäre sie nach Rogers Idealbegriff eine *fully functioning person*, „mit sich in völliger Übereinstimmung befindlich“ (Rogers 1987, S. 36).

Stimmen die organismischen Erfahrungen eines Individuums mit seinem Selbstgewahrsein nicht mehr überein, können seine gemachten Selbsterfahrungen nicht in sein Selbstkonzept integriert werden, wird vom Zustand der Inkongruenz gesprochen. Für Rogers ist Inkongruenz (2004, S. 43): „die unter Umständen vorhandene Diskrepanz zwischen dem Erleben des Organismus und dem bewussten Selbstkonzept“. Verfügt eine Person über kein flexibles Selbst, sondern über ein zunehmend rigides, werden die neu gemachten Erfahrungen mehr und mehr abgewertet, d. h. entweder nur verzerrt symbolisiert (verzerrt bewusst gemacht) oder gar verleugnet. Wenn die gemachten Erfahrungen gar eine Bedrohung auf das Selbst aus, kommt es zu abwehrenden Reaktionen, die die alte Selbststruktur aufrecht erhalten möchten. Dafür wird die Bedeutung einer Erfahrung so abgeändert, „dass sie möglichst mit dem Selbst übereinstimmt“ (Schmid 2001, S. 68). Rogers illustriert hierzu folgendes Beispiel: Eine Person nimmt sich selbst als eine ruhige und gelassene Person wahr, die niemals anderen Personen (Mutter, Partnerin...) gegenüber Wut empfinden würde. Solange die Erfahrung Wut nicht in ihr Bewusstsein gelangt, sie dieses Gefühl nicht in ihr Selbstkonzept integriert, bleibt dieses bis dahin unberührt. Dieser Zustand kann sich jedoch schlagartig

ändern, wenn das Gefühl „Wut“ organismisch erlebt und bewusst symbolisiert wird (meist in der Therapie) Zwischen Selbst und Erfahrung herrscht ein Widerspruch, der andauernde Spannung erzeugt (Rogers 2004). Das Individuum lebt nun in ständiger Gefahr, dass die Inkongruenz doch bewusst werden kann und deshalb werden die das Selbstbild gefährdenden Erfahrungen unter enormen Aufwand abgewehrt (Schmid 2001). Wird die Diskrepanz zwischen Selbstbild und tatsächlicher Erfahrung ahnungsweise dem Klienten gewahr, kommt es in seinem psychischen Bereich zu einer generellen Irritierbarkeit und Verletzlichkeit, bzw. zu Angst (Stumm/Keil 2002).

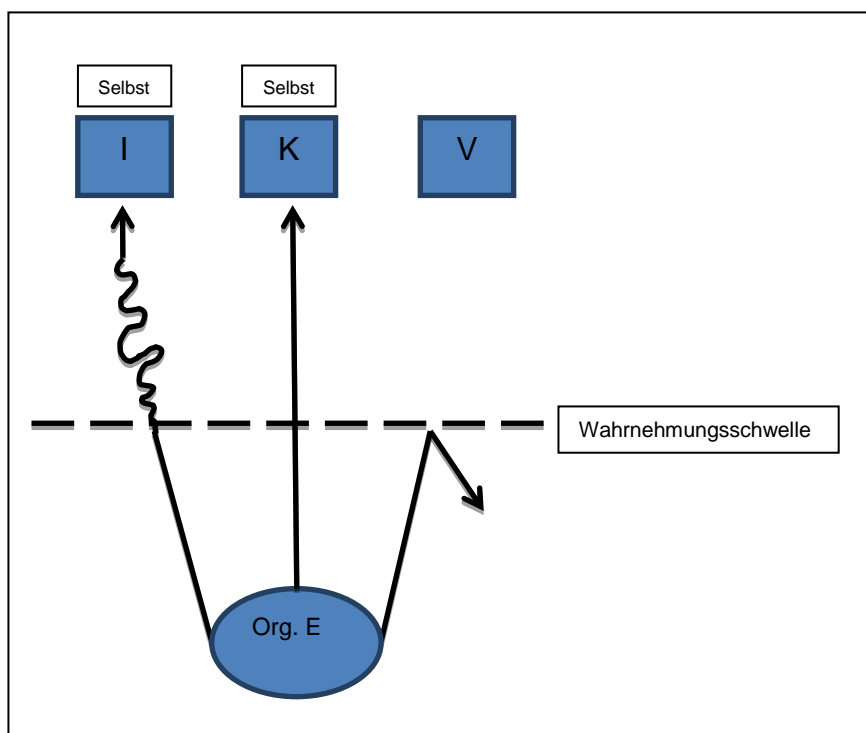


Abb. nach Stumm/Keil 2002

- Abkürzungen: IInkongruenz
 KKongruenz
 VVerleugnete Erfahrung
 Org. EOrganismische Erfahrung

Den Zustand der inneren Betroffenheit/Verwirrtheit beschreibt Rogers wie folgt: „Hinsichtlich einiger Aspekte wird das individuelle Verhalten durch die Aktualisierungstendenz, bezüglich anderer Aspekte jedoch durch die Selbstaktualisierung geregelt, so daß dadurch ungeordnetes Verhalten oder unverständliches Verhalten

entsteht“ (1987, S. 33). Solch einem Verhalten entspräche beispielsweise ein neurotisches Verhalten.

In der Therapie kann der oben beschriebene Konflikt deutlich sichtbar werden. Deshalb wird der Therapeut im geschützten Rahmen und in einem wachstumsfördernden Klima der Therapie einen Veränderungsprozess einleiten, in dem der Klient wieder die Kongruenz zwischen seinem Selbst und seinen Erfahrungen herstellen kann, oder wie es Rogers (2004, S. 143) treffenderweise beschreibt:

„Die Therapie [ist] eine Erfahrung unmittelbar des Selbst und nicht *über* das Selbst ist. Intellektuelle Einsicht allein reicht nicht aus. Änderungen im Verhalten stellen sich fast von selbst ein, wenn eine Reorganisation der Wahrnehmungsstruktur selbst erlebt wird“.

Damit der Klient eine Beziehung zu sich selbst, seinem Selbstkonzept und seinen Gefühlen herstellen kann, brauchte es ein spezifisches Beziehungsangebot seitens des Therapeuten als Basis und Voraussetzung zur Förderung der Entfaltung des Klienten als eigenständiger Mensch. Wie die besondere Qualität dieser zwischenmenschlichen Beziehung zu verstehen ist wird im folgenden abschließenden Unterkapitel skizziert.

4.9. Die besondere Qualität der zwischenmenschlichen Beziehung

Der Mensch ist in seinem *Da-Sein* generell auf Beziehung angewiesen und nur in einer entsprechenden, auf Basis von Herzengüte und Hingabe, kann er sich konstruktiv entwickeln oder mögliche Fehlentwicklungen korrigieren. Für Rogers ist „Das Bedürfnis nach Zuneigung und Liebe angeboren“ (Rogers 1971, zit. n. Schmid 2001, S. 69). In einer Beziehungsform, in der der eine den anderen so nimmt wie er ist, ihm in seinem So-Sein respektiert und sich selbst auch als Person einbringt, wird Begegnung stattfinden. Eine Begegnung ohne planungsgebundenes, auf ein Ziel fixiertes Tun entspricht einem unverfälschten Spiel, einem absichtslosen Handeln (Schmid 2001). Rogers Grundhypothese (2004b, S. 47) für eine hilfreiche Beziehung lautet: „Wenn ich eine gewisse Art von Beziehung herstellen kann, dann wird der andere die Fähigkeit in sich selbst entdecken, diese Beziehung zu seiner Entfaltung nutzen, und Veränderung und persönliche Entwicklung findet statt“. Mit anderen Worten: Wirkliche Veränderung

kommt durch Erfahrung in einer Beziehung zustande. Mit hilfreicher Beziehung meint Rogers, das Bestreben einer Person, eine andere (oder auch mehrere) dabei zu unterstützen, ihre noch verborgenen Ressourcen höher zu schätzen, tiefgreifender auszudrücken und effektvoller zu gebrauchen (2004b).

4.9.1. Personenzentrierten Psychotherapie als besondere Beziehung

Aus therapeutischer Sicht betrachtet bedeutet demnach Beziehung dem Klienten Raum und Freiheit zur eigenen Persönlichkeitsentwicklung zu gewähren und diesen Entwicklungsprozess als Therapeut durch Begleitung zu fördern (Schmid 1999). Gleichzeitig kann eine optimale Beziehung nur von einer psychisch reifen Persönlichkeit hergestellt werden. Will der Therapeut eine hilfreiche Beziehung schaffen, hat er einen herausfordernden lebenslangen Weg vor sich, auf dem er seine Anlagen auf Entwicklung ausrichtet und herausbildet (Rogers 2004b).

Bereits in der Anfangsphase von Rogers neuem Therapiekonzept, der nicht-direktiven Beratung (1942), macht er auf den Umstand aufmerksam, dass eine wohlwollend gemeinte Beratung oft nicht zum gewünschten Erfolg führt und der Therapeut oder Berater häufig keine genaue Vorstellung davon hat, wie eine erfolgreiche Beziehung zu gestalten sei. Deshalb formulierte Rogers (1972, S. 83): „Es wäre daher zweifellos an der Zeit, daß der subtilen Wechselbeziehung zwischen Therapeut und Klient, zwischen Berater und Beratendem entsteht, gründlichere Aufmerksamkeit geschenkt wird“. Diese Forderung wirft die Frage auf, was das Besondere der zwischenmenschlichen, personenzentrierten Beziehung zwischen Therapeut und Klient ist und ausmacht.

Die therapeutische Beziehung im personenzentrierten Ansatz ist nicht identisch mit einer Eltern-Kind-Beziehung, die durch eine bestimmte Abhängigkeit aufseiten des Kindes und durch das Verantwortungsbewusstsein der Elternrolle gekennzeichnet ist. Diese Art von Bindung ist von zumindest zeitweiliger Beständigkeit und Fügsamkeit gefärbt, was eine ideale Therapie jedoch nicht ist. Sie ist keine freundschaftliche Beziehung mit dem Charakter vollkommener Gegenseitigkeit und ferner auch keine Lehrer-Schüler-Beziehung, in der der eine lehrt und der andere lernt, mit der Ausrichtung auf intellektuelle Prozesse, usw. Vielmehr stellt die personenzentrierte Therapeuten-Klienten-

Beziehung „eine Art sozialer Bindung dar, die sich von jedweder anderen Beziehung unterscheidet, die der Klient bis jetzt erfahren hat (Rogers 1972, S. 84). Aufgrund von entsprechenden Forschungsergebnissen formulierte Rogers später eine weitreichende Hypothese, die für alle zwischenmenschlichen Beziehungen gilt, nämlich „daß die therapeutische Beziehung nur einen Fall zwischenmenschlicher Beziehungen darstellt, und daß die gleiche Gesetzmäßigkeit¹⁷ alle sozialen Beziehung regelt“ (Rogers 2004b, S. 50).

Da der Klient meist mit sehr unterschiedlichen Erwartungen in die Therapie kommt, ist es die Aufgabe des Therapeuten dem Klienten zu Beginn der Therapie diese besondere Art von Beziehung zu vermitteln, fass- und spürbar zu machen. Anfangs, d. h. in der nicht-direktiven Phase, zählt Rogers vier wesentliche Merkmale auf, die „eine im höchsten Maße hilfreiche beratende Atmosphäre kennzeichnen“ (Rogers 1972, S. 84). Diese vier Kennzeichen sind zum Zeitpunkt des damaligen Beratungsstadiums folgende:

Zunächst bringt der Berater „Wärme und Empfänglichkeit“ dem Klienten entgegen, indem er ihm mit echtem Interesse und Akzeptanz entgegentritt. Dabei erkennt der Berater an, dass er „in einem gewissen Umfang selbst emotionell in die Sache verwickelt ist (S. 85). In Bezug auf den Gefühlsausdruck des Klienten ermöglicht ihm der Therapeut das „Gewähren-lassen oder Gestalten“. Dadurch dass der Therapeut „jedwede moralisierende oder beurteilende Einstellung“ (S. 85) unterlässt und im Gegenzug alle Einstellungen des Klienten akzeptiert, kann dieser sämtliche Gefühlsregungen einbringen. In diesem Punkt unterscheidet sich die therapeutische Beziehung zu den Alltagsbeziehungen, in denen über Gefühle oder Einstellungen aus Scham, Hemmung oder Angst nicht gesprochen wird. Während der Klient den Spielraum zur freien Äußerungen seiner Gefühle und Einstellung hat, sind der therapeutischen Situation „Grenzen“ gesetzt, die dem Gespräch Struktur verleihen und dem Klienten die Möglichkeit bieten, einen Weg zu sich selbst zu finden. Eine dieser Grenzen in der therapeutischen Situation ist die Zeit, die der Klient mit dem Therapeuten verbringt. Rogers sieht in der Grenzsetzung innerhalb der Therapie keinen Nachteil für den Klienten, sondern im Gegenteil eines der „vitalen Elemente [sei], die die therapeutische Situation zu einem Mikrokosmos machen, in dem der Klient allen grundsätzlichen Aspekten begegnen kann, die das Leben als Ganzes kennzeichnen“ (Rogers 1972, S. 86). Als letztes Erkennungszeichen für ein hilfreiches Klima führt Rogers das „Fehlen von

¹⁷ Gemeint ist ein bestimmtes psychologisches Klima

Druck oder Zwang“ aus. Der Therapeut unterlässt in der Therapiesituation seinen eigenen Wünschen, Unstimmigkeiten oder Ansichten freien Lauf zu geben, da die Therapieeinheit nicht ihm, sondern dem Klienten gehört.

Diese Art der Beziehung ist aus Sicht des Therapeuten beschrieben, denn der Klient ist sich vorerst dieser Merkmale gar nicht bewusst, allerdings reagiert er auf die positive Atmosphäre und merkt, „daß er seine herkömmlichen psychischen Abwehrmechanismen nicht mehr braucht, um seine Verhalten zu rechtfertigen (S. 87).

4.9.2. Die Elemente einer hilfreichen Beziehung

In der Weiterentwicklung seines Ansatzes hin zum heutigen personenzentrierten Ansatz führte Rogers drei Kernbedingungen als Haltungen und Einstellungen seitens des Therapeuten aus, die sich für eine zwischenmenschliche Beziehung im therapeutischen Prozess (und darüber hinaus) als hilfreich erweisen. Im eigentlichen Sinn sind die drei personenzentrierten Grundhaltungen von Authentizität, unbedingter Wertschätzung und Empathie eine einzige Grundhaltung, die in drei verschiedenen Dimensionen beschrieben wird, jedoch als Ganzes in ihrem funktionellen Zusammenhang zu sehen ist. Laut personenzentriertem Ansatz wird die Beziehung von diesen drei Einstellungen des Therapeuten geprägt, die als das Entscheidende der Therapie angesehen werden und für eine erfolgreiche Therapie zu stehen scheinen. Weder Methode, noch Technik sind ausschlaggebend, allein die Beziehung als Wirkfaktor hilft in der Therapie, sie ist Therapie (Schmid 2001). Diese Art und Weise der Einstellungen basiert auf dem Grundvertrauen in die Person, in die eigene und in die Andere, was den Unterschied zu einer eher vorherrschenden misstrauischen Haltung im Gesellschafts- Berufs- und Privatleben anzeigt. Letztlich geht es in der Personenzentrierten Psychotherapie um den Einzelnen in der Beziehung. Aus dem Leben und Erleben in der Beziehung (soziales Umfeld) erwächst das (Selbst)Verständnis der Person (Schmid 1992).

Von den drei Kernbedingungen sieht Rogers die Kongruenz des Therapeuten als die primäre Bedeutung für das In-Gang-Kommen des therapeutischen Prozesses an, hingegen die Empathie als spezifischeres Element der Grundhaltungen, da sie veränderbar und auch lernbar ist.

„In der Therapie ist wahrscheinlich Empathie das herausragende Charakteristikum, das die Therapie vorantreibt. Im Alltagsleben ist es die Kongruenz, seine Echtheit, die häufiger offensichtlich wird, wenn es ein Beziehungsproblem gibt [...]. Ich denke lediglich, die Empathie ist in der Therapie größer, weil es um ernsthafte Probleme geht. In normalen Beziehungen besteht Empathie mehr als Offenheit und Echtheit in der Kommunikation“ (Rogers 1982, zit. n. Keil/Stölzl 2001, S. 233).

Damit ein bejahendes und förderliches Klima in der Therapie geschaffen werden kann, damit Therapie effizient sein kann, sollten jedoch alle drei Grundeinstellungen in hohem Maß gegeben sein.

4.9.3. Authentizität (Echtheit, Kongruenz)

„Übereinstimmung mit sich selbst“ beschreibt Rogers (2004a, S. 213) kurz und prägnant, was Kongruenz ist. Das bedeutet, der Therapeut wird sich seiner Empfindungen, Gefühle und seinem Erleben in der therapeutischen Beziehung nicht nur gewahr, er kann sie auch im geeigneten Moment in den therapeutischen Prozess einbringen. Dabei ist er so wie er ist, ohne eine „Fassade oder Maske“ (ebd. S. 31) zu gebrauchen, sein Verhalten ist nicht gekünstelt und nicht schablonenhaft. Zumindest innerhalb der Grenzen dieser Beziehung muss der Therapeut eine integrierte Person sein, in anderen Lebenslagen darf auch er verletzlich und ängstlich sein (Schmid 2001). Ein kongruenter Therapeut kommuniziert dem Klienten sein im Bewusstsein deutlich gegenwärtiges gefühltes Erleben, wenn es angebracht ist. In transparenter Weise zeigt er seine eigenen Gefühle und Haltungen und ist sich dabei seines eigenen Selbst bewusst, er ist und lebt diese Gefühle in der Beziehung (Rogers/Schmid 1991). Diese Anforderung ist sicher kein leichtes Unterfangen. „Echt zu sein bedeutet, durch und durch vertraut zu sein mit dem Fluß des Erlebens, der sich in einem vollzieht“ (Rogers/Schmid 1991, S. 202). Das Ziel kongruenten Verhaltens und Handelns ist das Schaffen von Vertrauen und den Abbau von Barrieren. Daraus folgert Rogers, „dass die Veränderung innerhalb der Persönlichkeit des Klienten um so eher besteht, je echter der Therapeut in der Beziehung ist und je stärker er mit sich selbst übereinstimmt“ (2004a, S. 213). Damit die Veränderung angestoßen werden kann, bemüht sich der Therapeut in kongruenter Weise dem Klienten mitzuteilen, welche Emotionen und welches Erleben er in der Beziehungsentwicklung wahrnimmt. Er zeigt die Bereitschaft, „für den Klienten zu sein, was auch immer an unmittelbaren Gefühlen in ihm vorgeht“ (Rogers/Schmid 1991, S. 240).

4.9.4. Unbedingte Wertschätzung

Rogers (2004a, S. 27) definiert „Wertschätzung oder bedingungsloses Akzeptieren“ als echte Zuwendung, die „frei ist von Beurteilungen und Bewertungen der Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen des Klienten“. Begegnet der Therapeut dem Klienten mit bedingungsloser positiver Zuwendung, kann der Klient Vertrauen fassen, sein Selbst weiter erkunden und manche seiner inneren Beurteilungen verändern. Indem der Therapeut genau alle Gefühle und Äußerungen des Klienten akzeptiert, bekommt dieser einen neuen Zugang zu seinem inneren Erleben (Rogers 2001a). Tritt der Therapeut seinem Klienten wertschätzend gegenüber bedeutet dies, dass er in ihm eine „Person mit vielen konstruktiven Möglichkeiten empfindet“. Seine Anteilnahme ist umfassend und nicht an Bedingungen gebunden, positiv, gütig, „eine Wärme ohne Einschränkung und ohne Wertungen“ (Rogers/Schmid 1991, S. 199). Diese Haltung der positiven Zuwendung kann verwirklicht werden, wenn der Therapeut von seinem Innersten heraus den Klienten voll akzeptiert, so wie er ist – im Moment vielleicht ängstlich und verletzlich, aber auch mit dem Potential für Wachstum (Rogers/Schmid 1991). Bedingungslose Wertschätzung bedeutet ferner den Anderen in seinem Wesen zu bejahen, ihm Interesse entgegenzubringen, eine von Respekt getragene Zuwendung und ein Vertrauen in die Aktualisierungstendenz. D. h. jedoch keineswegs alles was der Klient tut oder sagt gutzuheißen oder ihm nicht zu widersprechen, sondern seinen Wert zu schätzen und seine Würde zu bejahen. Ohne Beurteilung und ohne Vorurteil die andere Person so zu nehmen, wie sie sich zeigt oder gibt, fördert die Selbstwertschätzung und Selbstachtung. Eine entgegengebrachte Liebe ist die Voraussetzung für Selbstliebe und der Ursprung für Vertrauen und Selbstwertgefühl (Schmid 2001). Akzeptanz, Anteilnahme und Wertschätzung in einer holistischen Art und Weise bewirkt höchstwahrscheinlich eine vorwärtsgerichtete Entwicklung (Rogers/Schmid 1991).

4.9.5. Empathie

In seinem Artikel „Empathie – eine unterschätzte Seinsweise“ (2005) führt Rogers an, dass ein großes Maß an Empathie eines der wichtigsten Faktoren sei, welche zur Veränderung und zum Lernen beitragen kann, bzw. stellt Empathie eine der wichtigsten Verhaltensweisen des Therapeuten dar. Ein hohes Maß an Empathie in der therapeutischen Beziehung kann den Selbsterkundungsprozess des Klienten positiv

beeinflussen (Rogers 2005). Besitzt der Therapeut die Fähigkeit, die Erfahrungen und Gefühle des Klienten und die Bedeutung, die der Klient ihnen beimisst, genau und einfühlsam zu verstehen, unterstützt er den Klienten dabei, dessen Aufmerksamkeit auf das im Augenblick Erlebte zu richten, damit er es offen fühlen kann. Hierfür entwickelt der Therapeut „ein unmittelbares Gespür im Hier und Jetzt für die innere Welt des Klienten mit ihren ganz privaten personalen Bedeutungen“ (Rogers 2004a, S. 23). Der Therapeut „steigt“ in eine Welt ein, „als-ob“ es die seine wäre, ohne jedoch diesen „Als-ob-Charakter“ aufzugeben, denn dies würde zur Identifikation mit dem Klienten führen (S. 23) Vielmehr bedeutet es ein berührt Werden von dessen Welt, ohne darin aufzugehen.

Eine Definition von Empathie wurde oft versucht; Rogers selbst hat mehrere gegeben, denn der empathische Prozess kann theoretisch, begrifflich, subjektiv und operational definiert werden (Rogers 2005). Aus seiner Sicht bedeutet Empathie „durch eine feinfühlende Art ein Begleiter des Klienten zu sein und ihm dabei Mut zu geben, seine Reise der Selbstentdeckung fortzusetzen“ (Rogers/Schmid 1991, S. 236). Empathisch zu sein ist insofern ein prozesshafter Vorgang, da der Therapeut bereit sein muss zu empfinden, was immer im „Erlebensstrom“ des Klienten auftritt (Schmid 2001, S. 77). Des Weiteren bedeutet empathisch sein das Eintauchen in die „Gegenwart des Anderen“, davon betroffen werden, aber auch die Bereitschaft sich selbst zu verändern (S. 78). Die Bedeutung von Empathie sieht Rogers darin, dass sie im Gegenüber (Klient) die Entfremdung aufhebt und sich der Klient, zumindest für eine gewisse Zeit, wieder als Mensch fühlt. Den anderen zu schätzen, sich für ihn zu interessieren, ihn als Person zu akzeptieren, die er ist, das macht empathisches Verstehen aus. Fühlt sich der Klient vom Therapeuten verstanden, gibt das ihm seine Identität; er kommt mit einem größeren Erfahrungsspektrum in Berührung, was wiederum ein erweitertes Bezugssystem für sein eigenes Verständnis und Verhalten bedeutet (Rogers 2005). Die Empathie des Therapeuten richtet sich auf das gesamte „Material“ des Klienten, das in verbaler, non-verbaler, physiologischen und symbolischer Art und Weise zum Ausdruck gebracht wird. Der Therapeut spürt genau die Gefühle und persönlichen Bedeutungen, die der Klient erlebt und teilt dieses Verstehen auch dem Klienten mit. Es wird als Optimum gesehen, wenn der Therapeut nicht nur die bewussten Bedeutungen des Klienten durch kommentierende Bemerkungen klären kann, sondern auch jene, welche knapp unter der Bewusstseinsschwelle liegen. Diese besondere Art des sensiblen, aktiven Zuhörens, als Voraussetzung für Empathie, ist laut Rogers eine der mächtigsten Kräfte für Veränderung

(2003b). In einer bestimmten Situation, wenn die Person verletzt, verwirrt, verängstigt ist oder eine Identitätskrise durchlebt, dann ist nach Rogers Einschätzung Empathie und mitfühlendes Verständnis, „das kostbarste Geschenk, das man einem anderen machen kann“ (2005, S. 93).

4.9.6. Präsenz (Gegenwärtigkeit)

In der unmittelbaren Gegenwart geschieht die „von Augenblick zu Augenblick stattfindende Begegnung“ (Rogers/Schmid 1991, S. 194). Gegenwärtig sein heißt jeweils ganz in der Gegenwart zu sein, mit einer authentische Haltung in der jeweiligen Gegenwart des Anderen präsent zu sein. Dies setzt eine bedingungslose Offenheit voraus, sowohl für das eigene Erleben, als auch für die Vergegenwärtigung der anderen Person. Eine derartige Gegenwärtigkeit, „sich einfühlend in die Gegenwart des Anderen begeben“ (Schmid 2001, S. 72) hat auch eine spirituelle Dimension, eine Offenheit gegenüber Sinnfragen und des Transzendenten des Menschen. Ein Ausklammern der spirituellen Dimension aus einem personenzentrierten Ansatz wäre nach Schmid Ansicht absurd, es scheint jedoch, dass dies nicht selten zu den größten Tabus zu zählen ist (2002b). Eine empirische Untersuchung von Geller und Greenberg (2002) bestätigt die von Schmid bereits in den 1990er Jahren formulierte Schlussfolgerung: „Die einzelnen „core conditions“ sind Dimensionen einer Haltung, die man zutreffend als Gegenwärtigkeit oder Präsenz benennen kann“ (Schmid 2002b, S. 9). Dieser Aussage zufolge sind die drei Dimensionen der Grundhaltung in der Präsenz (verstanden als eine übergeordnete Bedingung) gleichsam aufgehoben.

Präsenz ist nach Schmid (2002c) die fundamentalste Art des „Miteinander-Sein“, die wesentliche Grundlage der Kernbedingungen, der nachfolgendes Ausmaß zugeschrieben wird:

- „its principled non-directivity“ (Absichtslosigkeit, prinzipielle Nichtdirektivität)
- „its kairoticity“ (in Anlehnung an Kairos, den fruchtbaren Augenblick ergreifen können)
- „its ‚en-counter‘ character“ (hat Begegnungscharakter)
- „its ‚im-media-cy“ (Un-mittel-barkeit)
- „its movement from perception to realization“ (vom Wahrnehmen hin zum Annehmen)

- „its correspondence with personalization“ (Person als Antwort, auf den nach Hilfe suchenden Menschen) (S. 114ff.).

Am Ende seines Lebens führen seine gemachten Erfahrungen Rogers dazu, über die drei Kernbedingungen hinaus noch ein „weiteres Merkmal“, das des „*Gegenwärtigsein*“ in Betracht zu ziehen. Er bezeichnet die Präsenz als intuitiv, ja sogar spirituell, mystisch und versteht diese „als eine Frucht tiefer Empathie“ (Rogers/Schmid 1991, S. 238). Das neu „entdeckte“ Feld beschreibt Rogers (1980, S. 129f; 1984, S. 20f; Rogers/Schmid 1991, S. 242) aus seiner Erfahrung heraus so:

„Wenn ich als Gruppenhelfer [*group facilitator*] oder als Therapeut ganz auf meinem Höhepunkt bin, entdecke ich ein weiteres Merkmal. Ich bemerke, wenn ich meinem inneren, intuitiven Selbst ganz nah bin, wenn ich irgendwie mit dem Unbekannten in mir in Berührung bin, wenn ich mich vielleicht in einem etwas veränderten Bewußtseinszustand in der Beziehung befinde, daß dann alles, was immer ich tue, voller Heilung zu sein scheint. Dann ist einfach meine *Gegenwart* befreiend und hilfreich. Es gibt nichts, was ich tun kann, um diese Erfahrung zu erzwingen, aber wenn ich mich entspannen und dem transzendenten Innersten von mir ganz nah sein kann, dann handle ich vielleicht in seltsamer und impulsiver Weise in der Beziehung, in einer Weise, die ich rational nicht rechtfertigen kann, die nichts mit meinen Denkprozessen zu tun hat. Aber diese seltsamen Verhaltensweisen stellen sich auf eine irgendwie merkwürdige Weise als *richtig* heraus. In solchen Augenblicken scheint es, daß mein innerer Sinn [*inner spirit*] sich hinausstreckt und den inneren Sinn des anderen berührt hat. Unsere Beziehung transzendiert sich selbst und wird Teil von etwas Größerem. Tiefes Wachstum und Heilung und Energie sind gegenwärtig“.

Nicht nur Rogers erlebte ein derartiges transzendentes Phänomen, es hatte ebenso Auswirkungen auf manchen Beteiligten seiner Encounter-Gruppen. Ein Workshopteilnehmer (zit. n. Rogers 1984, S. 21) drückte sein Erleben so aus:

„Ich fand, daß es eine tiefgreifende spirituelle Erfahrung war. Ich fühlte die Einheit des Geistes in der Gemeinschaft. Wir atmeten zusammen, fühlten zusammen, sprachen sogar einer für den anderen. Ich fühlte die Stärke der ‚Lebenskraft‘, die jeden von uns erfüllt – was immer das ist. Ich fühlte ihre Gegenwart ohne die üblichen Barrikaden der ‚Ich-heit‘ oder ‚Du-heit‘ – es war wie eine meditative Erfahrung, wo ich mich selbst als ein Zentrum des Bewusstseins empfinde. Und dennoch, trotz dieser außergewöhnlichen Empfindung der Einheit wurde die Besonderheit jeder anwesenden Person niemals deutlicher bewahrt“.

Die bedeutsame „Variable“ der Präsenz wurde von Rogers nicht näher ausformuliert, das Ende seines Lebens machte dies nicht mehr möglich. In einem Interview (veröffentlicht 2000) gibt Rogers zu bemerken, dass er den drei Kernbedingungen mit vielleicht zu viel Gewicht bedacht hätte und die Präsenz „das wirkliche das wichtigste Element der Therapie darstellt – wenn mein Selbst sehr klar und offensichtlich präsent ist“ (Rogers 2000, zit. n. Geller/Greenberg 2010, S. 600). Anhand einer qualitativen Studie des

Präsenz-Konzeptes entwickelten Geller und Greenberg (2002) ein Arbeitsmodell zur therapeutischen Präsenz mit drei grundlegenden Bereichen: das Schaffen der Grundlagen für Präsenz, der Prozess der Präsenz und die Qualität des Erlebens von Präsenz. Die beiden Autoren definieren die therapeutische Präsenz „as bringing one’s whole self into the encounter with clients, by being completely in the moment on multiple levels: physically, emotionally, cognitively, and spiritually”.¹⁸ Therapeutische Präsenz impliziert demzufolge das Einbringen des eigenen Selbst in die Begegnung mit dem Klienten. Nimmt der Therapeut im Zustand der Präsenz eine offene, rezeptive und bewusstseinsentfaltende Position ein, kann er dem Klienten Raum geben für dessen eigenes lebendigeres, einfühlsameres Hören und Spüren und unterstützt somit dessen Heilungsprozess. Diese Ansicht vertreten Geller und Greenberg (2010) in ihrem Artikel zur Wahrnehmung von therapeutischer Präsenz, wenn sie Präsenz derart pointieren:

„Presence involves (1) being fully in contact with one’s self in moment, while being (2) open, receptive, and immersed in what is poignant in the moment, with (3) a larger sense of spaciousness and expansion of awareness is accompanied by (4) the intention of being with and for the clients, in service of their healing process” (S. 600)¹⁹.

Wie die „vierte Dimension“ in der therapeutischen Beziehung in Einklang mit einem zen-buddhistischem Zugang zu bringen ist, wird im fünften Kapitel versucht. Zuvor wird in einem ausführlichem Kapitel die wesentlichen Merkmale des Buddhismus, insbesondere des Zen näher beschrieben.

Die aufgezeigten personenzentrierten Grundhaltungen entsprechen *SEINS-Weisen*, die laut Rogers Erfahrung verbessert (Empathie) und vergrößert (Wertschätzung) werden können (Rogers 1992). Dies erfordert fürwahr eine persönliche Ausbildung in den Grundhaltungen und ihre konsequente Verwirklichung, die als das Eigentümliche des personenzentrierten Ansatzes zu sehen ist. Das einzige Instrument, das dem Therapeut letztendlich bleibt, ist er selbst (Schmid 1992). Personenzentrierte Lebenseinstellungen (ways of being) sind keineswegs leicht zu realisieren oder in die Praxis umzusetzen. Es

¹⁸ „... das gesamte Selbst in die Begegnung mit dem Klienten einbringen und vollständig im Moment SEIN auf einer Vielzahl von Ebenen: physisch, emotional, kognitiv und spirituell“ (Übersetzung v. K.A.E.).

¹⁹ „Präsenz umfasst 1. in jedem Moment vollständig im Kontakt mit seinem Selbst zu sein, während man 2. offen, rezeptiv und vertieft in das ist, was einem im Moment berührt, mit 3. einem spürbaren Gefühl für Raum und der Entfaltung des Bewusstseins und der Rezeption. Dieses geerdete, rezeptive und sich entfaltende Bewusstsein wird begleitet von 4. der Intention mit und für den Klienten zu SEIN, in Unterstützung seines Heilungsprozesses“ (Übersetzung v. K.A.E.).

liegt daher im Ermessen eines verantwortungsbewussten Therapeuten, sich dahingehend zu üben.

5. Der „Geschmack des Zen“

„Der Sinn und Zweck des Studiums von Buddhismus liegt nicht darin, Buddhismus zu studieren, sondern sich selbst“.

(Suzuki Roshi 2000)

5.1. Einblick in den Buddhismus

Die allgemeinen Fakten des Buddhismus gehen zunächst auf die historischen Texte, die so genannten *Sutras*²⁰ (Lehrreden, Predigten) des Buddhas zurück. Da er selbst keine Schriften hinterließ sind diese Sutras in Form von theoretischen Texten oft Ergebnis der Arbeit mehrerer Generationen anonymer Autoren²¹ (Zotz, 1996). Ein späteres, aus dem 12. Jahrhundert stammendes wichtiges Grundbuch der Zen-Bewegung, „Die Niederschrift von der smaragdnen Felsenwand“, ist die Darstellung des ostasiatischen Meditationsbuddhismus, welches von Wilhelm Gundert 1960 erstmals in deutscher Sprache übersetzt und erläutert wurde²². Nachdem das Interesse am Buddhismus ab Ende des 18. Jh. in Europa seinen Niederschlag fand, wurde er auf philosophischer, wissenschaftlicher und sektenorientierter Ebene aufgenommen (Conze, 2005). Neben den Übersetzungen der aus Tibet und Nepal stammenden Sanskrit²³- Texte und den in der Pali - Sprache²⁴ verfassten Texten durch europäische Gelehrte, fanden philosophische Rezeptionen vor allem durch Schopenhauer und Nietzsche statt (Scholz, 1998). Im 20. Jahrhundert bekundeten unterschiedliche Philosophen wie Jaspers, Wittgenstein und Heidegger den Einfluss des Buddhismus auf ihr Denken (Conze, 2005).

²⁰ Sutras sind wichtige Richtlinien für die Praxis, als Werkzeug zu verstehen, das mittels Wörter und Begriffen Einsicht vermittelt.

²¹ Die überlieferten Mahayana-Sutras entstanden zwischen dem 1. Jh. v. Chr. und dem 6. Jh. n. Chr.

²² BI-YÄN-LU in 3 Bänden

²³ Gelehrten-, Kunst- und Kultsprache Indiens; gehört zur Sprachstufe des Altindoarischen

²⁴ Ein mittelindischer Dialekt

5.2. Siddhartha Gautama, der Buddha

Siddhartha Gautama (Sanskrit-Version; in der Pali-Sprache Siddhatta Gotama²⁵) gilt als der Begründer des Buddhismus, indem er über das Wesen und die Bedeutung des Lebens Klarheit gewonnen und einen eindeutigen Weg gefunden hat. Das Wort „Buddha“ ist kein Eigenname, sondern ein Titel oder Beiname mit der Bedeutung der „Erleuchtete“ oder der „Erwachte“ und nimmt Bezug auf die geistige Verfassung eines Menschen. Oft wird Buddha auch Sakyamuni Buddha genannt, „der Weise aus dem Stamm der Sakyas“ (Meisig 2003, S. 15). Um seine Historizität wurde lange gerätselt, infolgedessen ergibt sich die Frage nach den gesicherten historischen Fakten zur Person des Buddhas. Eine ausführliche Darstellung zur Person des Buddhas findet sich exemplarisch bei Werner Scholz (1998, „Der Weg des Buddha“). Als gesichert gelten sein Name und seine Herkunft aus dem Kriegerstand der Shakyas. Seine Lebensdaten sind noch umstritten, da das vorhandene Quellenmaterial für eine sichere Bestimmung nicht ausreicht. In der buddhistischen Forschung geht man davon aus, sein Leben zwischen 563 und 483 v. u. Z. anzusetzen (Conze 1984), eine Zeitspanne, in der zeitgleich Konfuzius in China (551-479) und Sokrates in Griechenland (470-399) wirkten. Zur ergiebigsten Informationsquelle über Siddhartha Gautama wird der Kanon in Pali-Sprache gezählt, der vor allem Angaben zu seinem Mannesalter enthält. Eine größere Sicherheit wird auch bei der geografischen Eingrenzung durch archäologische Bestätigung für die Ortsangaben durch die buddhistischen Texte angenommen. Die Geschichten, die sich um den Menschen Buddha ranken, sind Stifterlegenden ohne historische Grundlage und somit zur Erbauungsliteratur zu zählen (Meisig 2003).

Buddhas Vater Suddhodana („der unermeßlichen Reis hat“) (Scholz 1998, S. 38) war ein wohlhabender Mann, der neben der Landwirtschaft auch noch das Amt eines „Rajas“ (Präsident, Fürst) ausübte und mit seiner Familie in der Hauptstadt *Kapilavatthu* im indisch-nepalesischen Grenzgebiet lebte. Dem damaligen Familienbrauch zufolge war Buddhas Mutter Maya in ihr Elternhaus unterwegs, als sie ihren Sohn in *Lumbini*, einem 240 km nordöstlich von *Benares* im heutigen Nepal gelegenen Ort, zur Welt brachte. Obwohl Maya kurze Zeit nach der Geburt verstarb, verbrachte Siddhartha eine unbeschwerte und sorgenfreie Jugend, erhielt eine hochwertige, private Ausbildung und

²⁵ Bei den im Verlauf der Arbeit angeführten Sanskrit-Begriffen und japanischen Bezeichnungen wurde aus technischen Gründen auf die diakritischen Zeichen verzichtet

wurde, ebenfalls nach vorherrschendem Brauch, mit 16 Jahren verheiratet. Nach 13jähriger Ehe gebar ihm seine Frau einen Sohn namens *Rahula*, der als 10jähriger dem Mönchsorden seines Vaters beitrat (Reichle 2003). Der Legende nach erfuhr Siddhartha bei vier Ausfahrten in die Hauptstadt, bei der er einem alten, kranken und toten Menschen sowie einem Mönch begegnete, sein Schlüsselerlebnis, das ihn auf die Suche nach Erlösung in die Hauslosigkeit aufbrechen ließ. Er wollte herausfinden, was das Leben so auf sich hat und schloss sich nun als Asket einer religiösen Freiheitsbewegung, die in Abkehr vom vorherrschenden Brahmanentum (Priester) und in Abgrenzung der damaligen Lehre entstand, an und erhielt bei verschiedenen Lehrern Unterweisungen in deren Lehren und die Versenkungsmethoden. Es folgten fünf Jahre, in denen Siddhartha mit anderen, ihn bewundernden Asketen als Waldeinsiedler mit Atemübungen und Hungeraskese verbrachte, die ihn fast zu Tode führten. Eines Tages erkannte Siddhartha, dass Kasteiung kein Weg zur Erlösung sei, denn ihr läge ein Fanatismus zugrunde. Die verschiedenen religiösen Techniken, die Siddhartha erlernte, brachten ihm nicht die ersehnte Erkenntnis, sodass er seine asketische Lebensweise aufgab und es mit meditativen Praktiken versuchte, die er auch schon als Kind intuitiv anwandte (Schumann 1994). In Anwendung der Meditation gelangte er über die Geistberuhigung zur Befreiung von Begierde und konnte so gesammelt Schicht für Schicht in die Natur des Daseins eindringen. Diese Einsicht des inzwischen 35jährigen Mannes führte ihn, unter einem Pappelfeigen-Baum (von da an Bodhi-Baum) in Versenkung sitzend, zur Erleuchtung (*bodhi*), zum Buddha. Dem Erleuchtungserlebnis kann eine doppelte Bedeutung zugeschrieben werden: „Intellektuell [...] ein Aha-Erlebnis, in dem übernommene Denkelemente und eigene Überzeugungen zu einem harmonischen System zusammenschossen. Psychologisch war sie eine glückhafte Befreiungserfahrung“ (Schumann 1994, S. 21). Aus dem anfangs unsicheren Sucher wurde eine reife und in sich ruhende Persönlichkeit, die mit dieser selbstbewussten Würde die folgenden 45 Jahre lehrte. Für seine zahlreichen Anhänger gründete er eine Gemeinschaft, die *Sangha* und hielt seine Lehrreden nicht nur vor den nun ordinierten Mönchen und Nonnen (auch seine Stiefmutter und Tante trat dem Orden bei), sondern auch vor den so genannten Laien aller Bevölkerungsschichten. Seine sachlich gehaltenen Lehrreden wiederholte der Buddha dahingehend, dass er Sachverhalte und Wesentliches immer wieder auf eine andere Art und Weise aussprach, damit sich die Zuhörer, die nicht lesen und schreiben konnten, sich das Gehörte einprägen konnten (Reichle 2003).

Nachdem Buddha 80jährig verstarb, wurde seine Körperasche nach dem Verbrennungsritual unter den damaligen Regierungsmännern und einem Brahmanen aufgeteilt, die die Reliquienanteile in Hügelgräber (*Stupas*) beisetzen. Auch die Bürger der Sakya-Republik erhielten einen Reliquienanteil, der in der Stupa von *Piprava* (in der Nähe von *Kapilavatthu* auf indischem Boden) die endgültige Ruhestätte fand. Diese Stupa wurde 1898 von Archäologen identifiziert, geöffnet und in ihrem Inneren ein Steinkasten, der fünf Gefäße enthielt, gefunden. Auf einer Urnenvase aus Speckstein war folgende Inschrift (*Brahmi-Schrift und Magadhi-Sprache*) zu lesen:

„Diese Urne mit Reliquien des erhabenen Buddha aus dem Sakya-Stamm ist eine Stiftung des Sukiti und seiner Brüder mitsamt Schwestern, Söhnen und Frauen“ (Schumann 1994, S. 54).

Mit diesem Knochenrestefund war der Beweis für die bis dahin umstrittene Historizität dieses außergewöhnlichen Mannes der (religiösen) Weltgeschichte erbracht. Der Buddhismus ist demnach nicht nur eine Erlösungsreligion (Streben nach Erlösung, nach außerweltlichem Heil), eine Universalreligion (mit ihrem Axiom: alle Wesen sind in ihrem Ursprung gleich) und eine Weltreligion (große geografische Ausbreitung, ca. 500 Millionen Bekenner weltweit), er ist ferner eine Stifterreligion, die von einer historischen Person gegründet wurde (Meisig 2003).

Im Westen wird der Buddhismus allerdings häufig nicht als Religion, sondern als Lebensphilosophie oder sogar als eine Art Psychotherapie angesehen. Als Religion fußt sie allein auf die Fähigkeit des Menschen die Erleuchtung zu erlangen.

5.3. Die Zeit nach Buddha und die Verbreitung des Buddhismus

Nachdem der Buddha keinen Nachfolger, sondern seine Lehre als die alleinige Autorität für den Orden bestimmte, wurden in den folgenden zwei Jahrhunderten nach seinem Tod drei Konzile durchgeführt, um Buddhas Äußerungen festzuhalten. Im Verlauf der Jahrzehnte entstanden Unstimmigkeiten im Orden über die Ordnungszucht, einerseits wollte eine Gruppe eine Lockerung, eine andere Gruppierung vertrat das Festhalten an der Tradition, und dieser Dissens führte zur Spaltung der Buddhagemeinde in die *Theravadins*, die „Anhänger der Lehren der Alten“ und in die Mehrheit, die auf

Neuerungen im Orden plädierte, die *Mahasanghikas*, „die Große Gemeinde“ (Schumann 1994, S. 57). Später wurden sie *Theravada- und Mahayana-Buddhisten* genannt. Zu den letzteren zählt sich auch die Schule des Zen-Buddhismus. Auf keinem der drei Konzile wurde eine Biografie des Buddhas verfasst, allein die unvergänglichen Worte des Meisters zählten. Zunächst wurde der *theravadische* Kanon mündlich bewahrt, bevor er im 1. Jahrhundert u. Z. auf Geheiß des damaligen Königs von Ceylon in der Pali-Sprache niedergeschrieben wurde (Schumann 1994). Unter Kaiser *Asoka Maurya* (268-236 v. u. Z.) verbreitete sich der Buddhismus von Nordindien auch in den indischen Süden. Dank buddhistischer Missionare gelangte er in alle Nachbarländer, nach Ceylon und sogar nach Griechenland. Durch den *Kusana*-Kaiser erreichte der Buddha-Dharma im 2. Jahrhundert u. Z. Afghanistan und in der Folgezeit über die Seidenstraße China, Korea und Japan. Schließlich fand er seinen Weg über Burma und Indonesien im 7. Jahrhundert u. Z. nach Tibet. In dieser Region und des Weiteren in der Mongolei und dem Himalaya-Gebiet etablierte sich eine dritte Strömung des Buddhismus, der *Vajrayana*.²⁶ Zeitgleich begann ab dem 6. Jahrhundert u. Z. in Indien die Zurückdrängung der Buddha-Lehre infolge von Klosterzerstörungen, Verfolgung durch die Muslime und einer Gegenmission des Hinduismus. Um 1300 u. Z. erlosch der Buddhismus in dieser Region als Institution durch das Aufkommen des Islam (Schumann 1994). Obwohl die Hochburgen des Buddhismus im Osten nach und nach zerstört wurden, erfuhr der Buddhismus (zum Ausgleich) in den kapitalistischen Ländern des Westens (Europa, Nordamerika) eine stetige Ausbreitung, beginnend vor rund 200 Jahren, insbesondere aber in der zweiten Hälfte des vorigen Jahrhunderts (Conze 2005). Neben der wissenschaftlichen und philosophischen Auseinandersetzung mit dem Buddhismus gibt es eine steigende Zahl an Menschen, die den Weg des Buddhismus in der Praxis begehen wollen (Zotz 1996). Dabei gibt Zotz zu bedenken, dass der Europäer oder Amerikaner, der den asiatischen Lehren folgt, ein westlich geprägtes Subjekt ist und dem Anreiz unterliegen kann, sich neue metaphysische „Überbauten“ zu schaffen (S. 304). Die Begegnung des Buddhismus mit dem Westen könnte im Hinblick auf sein über 2500 jähriges Bestehen als behutsam charakterisiert werden.

²⁶ Er ist auch unter der Bezeichnung „tantrischer“ Buddhismus bekannt und basiert in Sicht und Methode auf dem Mahayana; er unterscheidet sich hinsichtlich der Methode zur Erlangung des „Erleuchtungsgeistes“ (= bodhicitta).

5.4. „Das Herz von Buddhas Lehre“

Die Lehre des Buddhas ist eine komplexe und umfangreiche Schriftensammlung, deren Bedeutung im Rahmen dieser Arbeit nicht im Detail wiedergegeben werden kann. Deshalb wird beispielhaft auf die Publikationen von Wolfgang Schumann (2008), Georg Grimm (1979) und Paul Dahlke verwiesen, die sich intensiv mit den Lehren des Buddhas auseinandersetzen. Im Zusammenhang mit der Diplomarbeitsthematik wird auf die Essenz der Lehre, auf die *Vier Edlen Wahrheiten* und den *Achtfachen Pfad* näher eingegangen, die in der „*Lehrrede vom Ingangsetzen des Rades der Lehre*“ angeführt sind (Nhat Hanh 1999, S. 14).

Der historische Buddha war seinem religiösen Typ nach ein Weiser und ein Lehrer (aus heutiger, westlicher Sicht könnte er auch als Therapeut bezeichnet werden). Er fühlte sich als Wegweiser zur Erlösung und appellierte an die Einsicht der Menschen. Seine Lehre richtet sich an jeden Einzelnen und kann demnach strukturell als Individual-Religion betrachtet werden (Schumann 1994). Der Buddhismus möchte zur Leidüberwindung (aus dem Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt) anleiten. Da eine Umgestaltung der Welt nicht möglich ist, kann der Mensch die Erlösung nur durch seine geistigen Einstellungen ändern, wofür der Buddha entsprechende Wege lehrt. Der Buddha sieht seine Hoffnung darin, den Menschen durch Belehrung erlösen zu können. Diese Einstellung resultiert aus seiner Vorstellung vom Menschen, dass dieser von Egoismus verblendet, durch Unwissenheit ins Leiden verstrickt und durch Gier nach Freude erneutes Leid erfahrend gekennzeichnet ist (Schumann 1994).

Selbst der Buddha war kein leidfreier Mensch. Schon früh verstarb seine leibliche Mutter und sein Heimatland war durch die großen Nachbarländer von Eroberung bedroht. Letztendlich wurde das Fürstentum *Sakya* angegriffen, was Krieg und Grausamkeit bedeutete. Vielleicht erahnte er dieses Massaker und ordinierte viele besonders junge Menschen aus seinem Vaterland, denn als Mönche und Nonnen konnten sie den Grausamkeiten entfliehen (Nakagawa 2003). Im fortgeschrittenen Mannesalter verlor Buddha zudem zwei seiner bedeutendsten Schüler und spürte tiefe Einsamkeit:

„Es ist so einsam, wenn ich sehe, daß Shariputra und Mandgalyayana nicht mehr da sind. Ich fühle mich so einsam, seit ich die Gesichter der beiden nicht mehr sehen kann“ (zit. n. Nakagawa 2003, S. 17).

Durch solche Schilderungen kommt uns Buddha als Mensch näher und vielleicht ist es dann verständlicher, wenn er fordert: „Geh mit eigener Kraft auf deinem Weg; was ich dir zeige, sind nur Methode und Zielsetzung“ (Nakagawa 2003, S. 17). Diese Aussage spiegelt die buddhistische Tradition wieder, von keiner größeren Macht (Gott) abhängig zu sein. Buddha betonte die eigene Selbständigkeit des Individuums, er war sich der Spiritualität genau bewusst und hat von ihr auch Gebrauch gemacht. Spiritualität meint in diesem Sinne die wesenhafte seelisch-geistige Selbständigkeit des Menschen und Offenheit auf dem Lebensweg (Nakagawa 2003).

5.4.1. Die Vier Edlen Wahrheiten

Die Vier Edlen Wahrheiten waren das Thema der ersten Belehrung Buddhas im heutigen *Sarnath* vor seinen fünf früheren Gefährten (Asketen):

- Die Wahrheit vom Leiden (*dukkha*)
- Die Wahrheit von den Ursachen des Leidens
- Die Wahrheit vom Aufhören (oder Ende) des Leidens
- Die Wahrheit vom Pfad, der zum Aufhören des Leidens führt

Sie sind die Grundlage aller verschiedenen Belehrungen des Buddhas und können als Werkzeug begriffen werden, das dabei helfen kann, die buddhistische Sicht der Welt zu begreifen. Der Begriff Wahrheit bedeutet in diesem Zusammenhang „Wirklichkeit“ (Side 2010, S. 18). Derart betrachtet ergibt sich die Frage nach der Logik der Vier Edlen Wahrheiten. Buddha sprach das universelle Leiden an, welches jeden Menschen im Leben wiederfährt. Darüber hinaus existiert nicht nur das Leid des Einzelnen, sondern weltweit herrschen Kriege, Naturkatastrophen, Hungersnöte, Seuchen, Armut, Tod und Betrug vor. Im heutigen Alltagswortschatz stehen für „Leiden“ Wörter wie „Schmerz“, „Depression“, „Unzufriedenheit“, „Stress“, „Angst“, „Aggression“ usw. Obendrein gehören unangenehme und negative Gefühle zur menschlichen Existenz. Das ist mit „*Leidhaftigkeit*“ gemeint (Reichle 2003, S. 63). Als komplexes Wesen kann es dem Menschen gut gehen und im nächsten Augenblick, wenn er vielleicht an negative Dinge erinnert wird, sehr schlecht. Nicht selten verschließt der Mensch die Augen vor der Tragweite seines Lebens, weil ihm sonst das viele Leid bewusst werden würde. Eine Befreiung von Leid ist aber nur durch die Bewusstwerdung oder das Loslassen möglich.

Diese Tatsache tritt auch bei Klienten in der (westlichen) Psychotherapie auf: Die Person verdrängt ihre Probleme oder will sie nicht wahrhaben, was eine Zeitlang für sie vielleicht nützlich zu sein scheint, jedoch auf Dauer keine Lösung bedeutet (Reichle 2003).

Zur Lösung all dieser Probleme machte sich Buddha auf die Suche. Seine Lehre kann als Produkt dieser Suche betrachtet werden. Um die Lehren zu veranschaulichen, wird häufig das Bild von einem weisen Arzt, der sich um seine Patienten kümmert, verwendet. Das Leid ist der Zustand, in dem der Patient den Arzt aufsucht. Dieser stellt die Diagnose, die Ursache des Leids und überbringt eine positive Nachricht, nämlich dass das Leid aufhören kann und dass die Beschwerden geheilt werden können. Schließlich verschreibt der Arzt zur Heilung eine Behandlung, den Weg. In dieser Analogie ist Buddha der Arzt/Therapeut und jeder Buddhist der Patient/Klient (Side 2010). Der Inhalt der Vier Edlen Wahrheiten war die Erkenntnis Buddhas, mit der vierfachen Aufgliederung orientierte er sich an der damals vorherrschenden indischen Medizin: Zuerst wurde die Krankheit und deren Ursache diagnostiziert, dann die Therapie und Arznei verordnet (Schumann 2008).

Werden die Vier Edlen Wahrheiten rein rational betrachtet, ergeben sich folgende zwei Paare:

Das erste Paar

Leiden	Wirkung
Ursache des Leidens	Ursache

Das zweite Paar

Aufhören des Leidens	Wirkung
Pfad	Ursache

Abb.: Side 2010, S. 19

Dabei beschreibt das erste Paar unser momentanes Leben und was die Wurzel der leidvollen Erfahrung ist. Das zweite Paar erläutert wie Dinge sein könnten, wenn wir zur Veränderung bereit wären, d. h. einen Weg moralischer Disziplin, Meditation und

Weisheit verfolgen. Diesen Weg beschrieb der Buddha als den „*Mittleren Weg*“, fernab von extremen Positionen (weder Luxus noch Selbstkasteiung), hin zu Mäßigung und Ausgewogenheit (Side 2010). Zum besseren Verständnis des Mittleren Weges wird oft das Gleichnis mit der Sitar herangezogen: „Damit ein wohlklingender Ton entsteht, darf die Saite der Sitar weder zu straff noch zu locker gespannt werden, genauso ist es mit der religiösen Praxis“ (Nath Hanh 1991, zit. n. Erber 2011, S. 50). Allerdings, so Nath Hanh, lehnte der Buddha nicht generell Freude und Wohlbefinden ab, sondern nur die „unheilsamen“ Leidenschaften. Überdies sollen wir Freude wahrnehmen, wenn wir kein Leiden verspüren und nur gegenwärtiges Leiden zur Kenntnis nehmen (Nath Hanh 1999).

Die Vier Edlen Wahrheiten können auch als „Kurzversion“ der gesamten Lehre Buddhas und aller buddhistischen Richtungen betrachtet werden. Sie vermitteln das buddhistische Verständnis vom Leiden und seinen Ursachen, von den buddhistischen Methoden der Überwindung des Leids und des Erlangens von *Nirvana* (ist jenseits des Leidens). *Nirvana* ist auf der absoluten Ebene un-bedingt, weder von irgendwas verursacht noch hervorgerufen. Es bedeutet das bewusstseinsmäßige Eintreten in eine höhere oder wahre Wirklichkeit. Im Zen bedeutet *Nirvana* ein Erlebnis des *Aufgehobenseins* in der natürlichen *Einsheit* (Schumann 2008). Das Wissen um die Vier Edlen Wahrheiten muss angewandt werden, indem das Individuum seine Haltung und sein Benehmen ändert, sein Denken und Fühlen im Herzen durch entsprechende Übungen und Praktiken untersucht (Side 2010).

In dieser ersten „*Lehrrede von Benares*“ gibt Buddha die Gier (anhaftendes Verlangen; *thrisna*: Durst) als Ursache für das Leiden an, vervollständigt gleichwohl in Folge dieses Faktum um Hass (Zorn, Aggression) und Verblendung (Unwissenheit), welche die „*Drei Grundübel*“ des Leidens genannt werden. Damit wir von unserem Leid berührt werden, damit erwachtes Verstehen sich entwickeln kann, vollzieht sich bei der übenden Person das Verstehen bei jeder einzelnen der Vier Edlen Wahrheiten stufenweise, in jeweils drei Schritten (insgesamt also zwölf Schritte). Der erste Schritt bringt Erkenntnis, der zweite Schritt ermutigt zur Fortsetzung des eingeschlagenen Weges und beim dritten Schritt wird das als richtig Erkannte verwirklicht. Es genügt allerdings nicht, die Vier Edlen Wahrheiten nur intellektuell zu begreifen, die zwölf Schritte müssen auch in praktische Erfahrung umgesetzt werden (Nath Hanh 1999).

Für die psychotherapeutische Arbeit kann nach Ansicht Nath Hanhs das Beachten der dritten Wahrheit von Bedeutsamkeit sein. Bei Begegnungen mit Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen stellt er ihnen die Frage: „Warum sprecht ihr mit euren Klienten und Klientinnen immer nur über das Leiden? Warum helfst ihr ihnen nicht, die Samen des Glücks zu berühren, die auch in ihnen sind?“ (Nath Hanh 1999, S. 47).

Gleichwohl ist zu erfassen, dass die Vier Edlen Wahrheiten ineinander verwoben sind: In der Ersten ist die Zweite, die Dritte und die Vierte zu erkennen – die Vier Wahrheiten sind eins. Buddha sagte: „In dem Augenblick, da du begreifst, wodurch dein Leiden ausgelöst worden ist, befindest du dich bereits auf dem Pfad, der zur Befreiung führt“ (Lehrrede über das Gewordensein, zit. n. Nath Hanh 1999, S. 51). Nath Hanh vertritt die Auffassung, dass die Vier Edlen Wahrheiten zum Nutzen der Menschen in der heutigen Zeit auch neu gefasst werden können und zwar in folgender Weise:

1. „Wohlsein (traditionell an dritter Stelle: ‚Aufhebung des Leidens‘)
2. Der Edle Achtfache Pfad, der zu Wohlsein führt (traditionell an vierter Stelle)
3. Leiden (traditionell an erster Stelle); und
4. Der Unedle Achtfache Pfad, der zur Leiden führt (traditionell an zweiter Stelle: ‚Ursache des Leidens‘)“ (1999, S. 52).

Zur Umsetzung der vierten der Vier Edlen Wahrheiten übermittelte der Buddha in positiver Formulierung die Methode, das „*Heilmittel*“ des Edlen Achtfachen Pfades. Er kann durchaus als Weg für persönliches Wachstum und Befreiung von persönlichen Nöten und im Sinne einer Gesundung des Menschen betrachtet werden.

5.4.2. Der Achtfache Pfad

Der buddhistische Pfad gibt konkrete Ratschläge, welche Verhaltensweisen zur (Selbst-)Erlösung dienlich sind. Er zeigt auf, wie nach buddhistischer Vorstellung die Ursache des Leidens aufgehoben werden kann. Nur der Übende, Heilsuchende selbst kann bewirken, dass die „*drei Grundübel*“ in ihm versiegen. Allerdings sind diese Empfehlungen in keiner rituellen Art zu praktizieren, sondern sie müssen parallel zueinander und gleichzeitig entwickelt werden (Schuhman 2008). Wie bei den Vier Edlen Wahrheiten existiert auch bei diesem Weg die Verwobenheit der acht Glieder: jedes Glied enthält in

gleicher Weise die anderen sieben, sie wirken alle zusammen und unterstützen sich gegenseitig (Nath Hanh 1999).

Der achtgliedrige Pfad lautet dieserart:

1. Rechte²⁷ Anschauung/rechte Einsicht (drshti)
2. Rechtes Denken/rechter Entschluss (samkalpa)
3. Rechte Rede (vac)
4. Rechtes Verhalten/rechtes Handeln (karmanta)
5. Rechte Lebensführung (ajiva)
6. Rechte Anstrengung (vyayama)
7. Rechte Achtsamkeit (smrti)
8. Rechte Sammlung/rechte Meditation (samadhi)

In einer dreigliedrigen Kurzform stellt sich der Achtfache Pfad entsprechend dar:

- Positives Tun, Ethik (3, 4, 5,)
- Meditationsübungen, Sammlung (6, 7, 8,)
- Geistige Schulung, Weisheit (1, 2)

Was kann nun unter den einzelnen Gliedern verstanden werden? Je nach Autoreninterpretation werden mehr oder weniger (religiös-philosophische) Erklärungen dazu abgegeben, was jedoch allgemein vertreten wird ist, dass es nicht möglich ist, nur einzelne Elemente des Weges zu praktizieren, alle anderen sieben sind in der jeweiligen Übung mit einbezogen (Nath Hanh 1999), welches im unten angeführten Diagramm bildlich dargestellt wird.

²⁷ Recht meint in diesem Kontext „richtig“.

Das Intersein der acht Glieder des Pfades

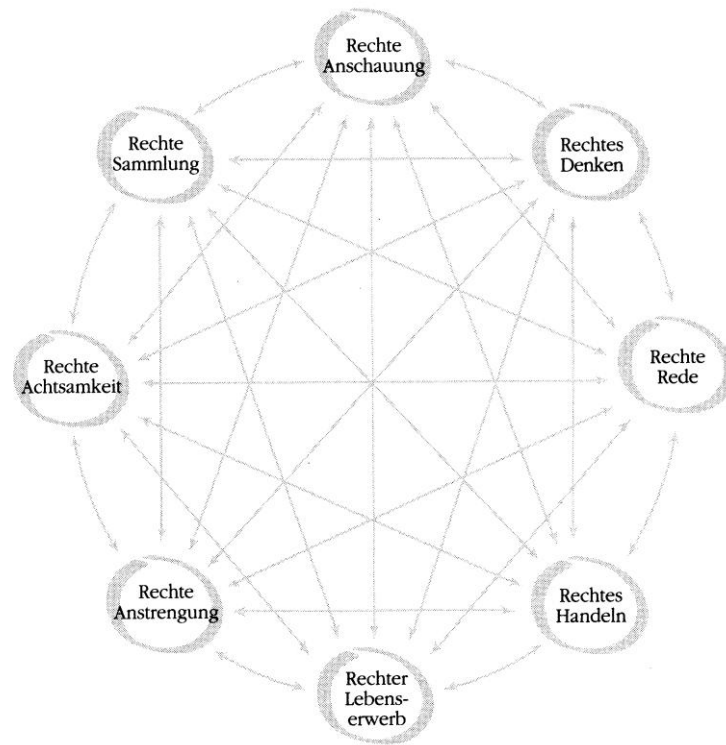


Abb.: Nath Hanh 1999, S. 61

Bei der Rechten Anschauung geht es generell um das Verstehen der Vier Edlen Wahrheiten, um ein korrektes Verstehen, wie die Dinge wirklich sind. Wird ein Sachverhalt betrachtet (angeschaut), geschieht dies meistens von einem bestimmten Standpunkt aus. Wird dieser gewechselt, kann sich folglich auch die Anschauung ändern. Es liegt in der Freiheit des Menschen, seinen Standpunkt zu wechseln und seine gewohnten Denkbahnen zu verlassen. (Reichle 2003). Die Grundlage für Rechte Anschauung sind nach Buddha das Vertrauen und die Zuversicht. Das Vertrauen liegt darin begründet, dass es Menschen gibt, die ihr Leid überwinden konnten und daraus resultiert die Zuversicht. Rechte Anschauung bezeichnet die Fähigkeit zwischen gesunden (*heilsamen*) und ungesunden (*unheilsamen*) Wurzeln/Samen, die im Speicherbewusstsein des Individuums vorhanden sind, zu unterscheiden. Es liegt am Individuum selbst, welche Samen es in ihm aufkeimen und erblühen lässt und welche es zurückdrängt, im *Speicherbewusstsein* (nähere Ausführungen dazu finden sich in Nath Hanh 2003: *Aus Angst wird Mut*, S. 25 ff.) lässt. Immer wieder lehrte der Buddha, „dass unser Leiden oft durch falsche Wahrnehmungen ausgelöst wird“ (Nath Hanh 1999, S. 57). Wahrnehmen

bedeutet immer: *etwas* wahrnehmen. Wird zum Beispiel eine Blume gesehen, dann ist die Blume das Objekt der Wahrnehmung und somit ein Teil des Bewusstseins, sie *ist* das Bewusstsein, sie *ist* die Wahrnehmung. Der Ursprung der Wahrnehmungen selbst liegt im Speicherbewusstsein, sie sind aber auch Ausdruck persönlicher Schwierigkeiten und Probleme. Ein achtsames Leben kann hilfreich sein, damit die heilsamen Samen im Menschen aufblühen können (Nath Hanh, 1999).

Für das zweite Glied des Pfades gilt: bevor das Individuum eine Aktivität setzt, sollte es sich seiner eigenen Motivation/Bewegungsgründe bewusst werden. Das „*Sich-Klar-Werden*“ über die eigenen Motive kann zu einer Haltungsänderung, gekennzeichnet durch Güte und ohne egoistische Tendenzen, führen (Reichle 2003, S. 73). Dazu zählen des Weiteren Eigenschaften, wie das Nicht-Anhaften, Liebe und Mitgefühl, Gewaltlosigkeit und Gleichmut (Side 2010). Rechtes Denken ist die Folge von Rechter Anschauung und die Voraussetzung für Rechtes Handeln. Oft ist es aber nicht einfach Rechtes Denken zu praktizieren, da der Geist und der Körper dabei keine Einheit bilden: der Geist denkt an etwas Anderes, als der Körper tut. Sollen Geist und Körper wieder zusammengebracht werden, empfiehlt es sich bewusst zu atmen. Um störende Gedanken transformieren zu können, bietet Nath Hanh (1999) die Möglichkeit an, unheilsame Gedanken durch heilsame zu ersetzen. Eine gesunde Umgebung, die praktizierende Gemeinschaft (Sangha) wirken sich günstig, „wie eine vorbeugende Medizin“, auf diese Transformation aus (S. 67).

Rechte Rede sieht vor, ohne Lüge, Streit, leeres Geschwätz und harscher Worte seinen Mitmenschen gegenüber zu treten. Im Gegenzug sollten wohlwollende, passende Worte gesprochen werden mit der Absicht, vom Anderen richtig verstanden zu werden (Reichle 2003). Wie auch die vorher beschriebenen Glieder beruht Rechte Rede auf ihrer Vorstufe, dem Rechten Denken, das durch Sprache auch für andere Menschen hörbar wird. Rechte Rede gründet auf tiefem Zuhören, denn nur durch achtsames Zuhören kann sie geübt werden. Das *Lotus-Sutra*²⁸ empfiehlt „mit den Augen und Ohren des Mitgefühls zu schauen und zuzuhören“ (Nath Hanh 1999, S. 89). Das Besondere am mitfühlenden Zuhören ist, dass es Heilung bewirkt. Dementsprechend übt ein Therapeut immer tiefes, mitfühlendes Zuhören, in Ruhe, ohne Kritisieren, Tadeln und Bewerten mit dem Ziel, das

²⁸ Das Lotus-Sutra (Sanskrit: Saddharma Pundarika Sutra) ist eines der bekanntesten und einflussreichsten Mahayana-Sutras.

Leid des Klienten zu lindern. Damit das Mitgefühl erhalten bleibt rät Nath Hanh (1999) während des Zuhörens achtsam ein- und auszuatmen und nur dann zu sprechen, wenn man sich sicher ist, dass man gelassen und liebevoll sprechen kann.

Niemanden Schaden zuzufügen ist die Grundhaltung des vierten Gliedes des Achtfachen Pfades. Zur Umsetzung dieser Grundhaltung werden für Laien fünf (für Ordinierte zehn) vermeidende Handlungen (*Silas, upasaka*) empfohlen, die als Orientierungshilfen, wie ein Geländer zum Festhalten gedacht sind und in Selbstverantwortung von jedem, der es möchte, umgesetzt werden sollten. Die fünf Silas sind folgende (Schumann 2008, S. 108):

1. Lebendes nicht zu zerstören
2. Nichts Ungegebenes zu nehmen
3. Ausschweifungen in den Sinneslüsten vermeiden
4. Keine Lügen zu sprechen
5. Keine berauschenden Mittel einzunehmen

Rechtes Handeln baut auf Rechter Anschauung, Rechtem Denken und Rechter Rede auf und steht im engen Zusammenhang mit dem nächsten Glied, dem Rechten Lebenserwerb (Nath Hanh 1999).

Für den Rechten Lebenserwerb gilt grundsätzlich, keine der *Silas* zu brechen und jegliche Arbeit abzulehnen, die anderen Lebewesen schadet (Side 2010). Die berufliche Arbeit, wie jemand seinen Lebensunterhalt verdient ist nicht nur eine individuelle Angelegenheit, sondern auch eine kollektive, sie wird von dem Einzelnen beeinflusst. Nath Hanh (1999, S. 113) nennt in diesem Zusammenhang das Beispiel des Landwirtes: Setzt dieser in seinem Betrieb keine Chemikalien ein, könnte er im marktwirtschaftlichen Wettbewerb der Benachteiligte sein.

Auf eine einfache Formel gebracht lautet Rechte Anstrengung: Unheilsames lassen, Heilsames tun. Mithilfe der Rechten Anstrengung, die durch Freude und Eifer unterstützt wird, verstanden als eine Art Energie, kann zur Verwirklichung des Achtfachen Pfades beitragen (Nath Hanh 1999). Rechte Anstrengung bezieht sich in erster Linie auf Gedanken, Gefühle bzw. Emotionen, die das Material bilden, mit denen der Geist gefüllt wird. Durch Rechte Anstrengung wird es möglich, den Geist zu reinigen und zu kultivieren, d. h. gute heilsame Geistesverfassungen hervorbringen oder falls diese schon

vorhanden sind, zu pflegen, bzw. im Gegenzug schlechte, unheilsame Geistesverfassungen vermeiden. Dies impliziert auch das Vermeiden schlechter Gedanken über sich selbst. Schlechte Gedanken verunreinigen den Geist, wie schlechte Nahrung den Magen, die Verdauung stört (Reichle 2003). Die wichtigste Übung zum Erreichen reinen Beobachtens und neutralen Wahrnehmens ist die „*Bewachung der Sinnestore*“ (Schumann 1994, S. 102), wobei bei den Sinneswahrnehmungen zwischen Eindruck und emotionaler Reaktion darauf zu unterscheiden ist. Eindrücke lassen sich nicht einfach durch Abschalten der Sinne abwehren, das Individuum braucht zur Lebenserhaltung funktionierende Sinnesorgane. Allerdings kann verhindert werden, dass aus Wahrnehmungen Sym- und Antipathie, Begehren und Aggression hervorgehen. Es erscheint daher hilfreich Sinneseindrücke gedanklich zu neutralisieren, d. h. sie affektfrei, objektiv und gleichmütig festzustellen und emotionale Beurteilungen durch wertfreie Beschreibungen zu ersetzen (Schumann 1994). Förderlich für Rechte Anstrengung erweist sich ebenso das Einüben wichtiger Eigenschaften, wie Wohlwollen (Güte; metta²⁹), Mitgefühl (karuna³⁰), Mitfreude (mudita³¹) und Gleichmut (upekkha³²). Um heilsame Geisteszustände erreichen zu können, erfordert dies eine Art Geistestraining, bei dem im Geiste bei sich selbst begonnen wird: eine Person tritt sich selbst wohlwollend gegenüber mit all ihren Schwächen und Fehlern. Bei sich selbst zu beginnen bedeutet auch, nicht nur sein Ego wahrzunehmen, sondern sich als Individuum mit Bezug zum Ganzen zu sehen. Folglich kann auch das Gegenüber als Individuum in seiner Ganzheit wahrgenommen werden, indem es ebenfalls mit all seinen Fehlern und Problemen angenommen und geachtet wird (Reichle 2003).

Rechte Achtsamkeit bedeutet, alle Verrichtungen und alle inneren Abläufe ins Bewusstsein zu heben, sowohl körperliche wie auch geistige. Das Individuum wird sich seiner körperlichen Aktivitäten, seiner Sprache, seiner eigenen Gedanken und Gefühle wahr. Der Hauptzweck der Achtsamkeit ist den schwirrenden Geist unter Kontrolle zu bringen (Schumann 1994). Nath Hanh bezeichnet Rechte Achtsamkeit als „das Herzstück der buddhistischen Lehre“ (S. 68). Sie verhilft dem Individuum

²⁹ Metta entspricht der Liebe im Christentum, ist eine positive Geisteshaltung gegenüber anderen, ohne Zuneigung oder Hass (ohne Vorurteil, ohne Gegenliebe).

³⁰ Karuna meint in einer emotionsfreien, gelösten Art Mitgefühl für den anderen und dessen Lage zeigen (nicht im Sinne von seine Partei ergreifen).

³¹ Eine Person freut sich ohne Neid und Eifersucht über das Wohlwollen, Glück und den Erfolg des anderen.

³² Unter Gleichmut kann ein bewusstes geistiges Gleichgewicht, eine gewisse Losgelöstheit verstanden werden. Eine Person befindet sich im Gleichgewicht und lässt sich nicht so leicht aus der Fassung bringen.

- zu wirklicher Präsenz
- macht das Andere (z. B. Blume) präsent
- schenkt dem Objekt der Achtsamkeit Lebenskraft
- kann das Leiden im anderen Menschen lindern.

Diese Elemente der Achtsamkeit gehören zum ersten Aspekt der Meditation (*samatha*): „Aufhören, zur-Ruhe-kommen, Ruhen und Heilen“ (Nath Hanh, 1999, S. 70).

Zum zweiten Aspekt der Meditation zählt das tiefe Schauen und es ist gleichzeitig das fünfte Element der Achtsamkeit. Beim tiefen Schauen kommt der Geist zur Ruhe und ist konzentriert. Das sechste Element der Achtsamkeit ist Verstehen, was tief aus dem Innersten des Menschen kommt. Verstehen bedeutet, etwas, was vorher undeutlich wahrgenommen wurde, wird nun klar gesehen. Das letzte Element der Achtsamkeit ist Transformation, Verwandlung. Infolge der Praxis von Rechter Achtsamkeit werden die heilenden und belebenden Kräfte des Lebens berührt „und beginnen, unser eigenes Leiden und das der Welt zu transformieren“ (Nath Hanh, 1999, S. 71).

Um Achtsamkeit praktizieren zu können bietet der Buddha im „*Sutra über die Vier Grundlagen der Achtsamkeit*“ (S. 72) vier Objekte an:

- den eigenen Körper
- die eigenen Empfindungen (Gefühle)
- den eigenen Geist
- und die Objekte des eigenen Geistes

Eine detaillierte Darstellung der Übungen würde den Rahmen der Arbeit überschreiten, deshalb sei zu dieser Thematik auf die Literatur von Nath Hanh (2001: Das Wunder der Achtsamkeit; 2004: Jeden Augenblick genießen. Übungen zur Achtsamkeit und 2005: Achtsam leben – wie geht das denn?) verwiesen. Schlussgefolgert werden kann, dass der Kern aller buddhistischen Meditationen das Praktizieren der Achtsamkeit, im Sinne den *Silas* zu folgen, bildet, um ein Freisetzen der Energie der „Buddha-Natur“ herbeizuführen. Mit dieser innewohnenden Natur wird der Mensch geboren. „Es ist die absolute Natur an der Quelle des Seins (Buddha-Natur), das bedeutet der natürliche und ursprüngliche Zustand des menschlichen Geistes, d.h. der normale Zustand“ (Shibayama, 1995, S. 17).

Die Achtsamkeitsübungen stellen eine Art Orientierungshilfen auf dem Achtfachen Pfad dar. Entsprechendes Üben lässt den Menschen, der sein Leiden verringern möchte,

erkennen, ob Rechte Achtsamkeit in ihm selbst ist, wenn er beispielsweise redet, handelt und sein Geld verdient.

Das letzte Glied des Pfades, wie auch das vorangegangene betrifft ein bestimmtes Bewusstseinstraining (Meditation), bei dem die emotionalen und mentalen Prozesse bewusst gemacht werden sollten und Selbstentdeckung, Spiritualität sowie das Finden der eigenen geistigen Wurzeln im Sinne einer höheren Dimension entwickelt werden können (Reichle 2003). Rechte Sammlung zielt darauf ab, das Gleichgewicht des Geistes zu bewahren. Bei Rechter Sammlung gibt es zwei Arten: eine aktive, wobei der Geist auf alles, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht, gerichtet wird und eine selektive, bei der ein Meditationsobjekt gewählt und daran festgehalten wird (Nath Hanh 1999). In den buddhistischen Quellen sind fünf Meditationstechniken nachweisbar:

- a) „Bewachung der Sinnestore“
- b) Achtsamkeit
- c) Versenkung (*jhana*; Trance mit vier meditativen Versenkungsstufen)
- d) Analytische Meditationstechniken (introspektiv auf den eigenen Körper oder auf die eigene psychisch-mentale Funktion [Atem, Gedanken, Gefühle, Empfindungen] gerichtet und extrospektiv, als Kontemplation auf Physisches oder auf Lehrsätze gerichtet)
- e) Synthetische Technik, die nach außen, in die Gesellschaft wirkt.

Des Weiteren beziehen sich a, b und c auf das Innenleben und zielen auf die Beherrschung des Geistes ab (*samatha*), die Analytische Methode hingegen auf Einsicht (*vipassana*) (Schumann 2008). Generell bedeutet Meditation als Mittel zur Befreiung ein Innehalten, Gewahrwerden, Spüren, Bewusst werden dessen, was die eigenen inneren Möglichkeiten dafür sind, wie Motivationen, Emotionen, Ängste, Denkschemata udgl. verändert werden können. Eine meditative Haltung erweist sich auch als hilfreich, wenn sie neben dem Sitzen auch bei alltäglichen Verrichtungen eingenommen wird, d. h. eine bewusste Haltung bei all dem was getan wird einzunehmen (Reichle 2003). Dabei kann sich der Mensch dem „*Selbstvergessen*“ hingeben, sich nicht mehr als getrennte Person erleben, ähnlich dem „*Flow*“-Erlebnis wie beispielsweise das „*Runner's-High*“ bei Läufern.

Wie bereits oben ausgeführt ist keiner der acht Pfadglieder ritueller Art, da Buddha selbst das Hängen an Regeln und Ritualen als Anhaftung erklärte (Schumann 2008). Formal wird bei Laienversammlungen die Verehrungsformel, meist auf Pali dreimal rezitiert:

„Ehre ihm, dem Erhabenen, Heiligen, Vollkommen Erwachten“

und daran anschließend die Formel der dreifachen Zuflucht, die ebenfalls dreimal gesprochen wird. Diese gilt für alle Menschen, die den Weg des Buddhismus begehen möchten und sich offiziell Buddhisten nennen:

„Ich nehme meine Zuflucht zum Buddha“,

„Ich nehme meine Zuflucht zum Dharma (zur Lehre)“,

„Ich nehme meine Zuflucht zur Sangha (zur Gemeinschaft)“ (S. 108).

Die drei Zufluchtobjekte Buddha, Dharma, Sangha bilden auch die so genannten „*Drei Juwelen*“ des Buddhismus im Sinne von Kostbarkeiten (Side 2010).

Aufgrund seiner Beobachtungen aus der Natur und zum Teil auch durch Übernahme aus den *Upanisaden* (religiöse Bücher aus der vorbuddhistischen Zeit) kam Buddha zu seinen Grunderkenntnissen, wobei erstere sich durch Analyse der Welt bestätigen lassen und die Traditionsübernahme durch die eigene Erleuchtungserkenntnis bestätigt wurde. Aus diesen Einsichten zog Buddha letztendlich seine oben dargelegte Lehre (Schumann 2008).

5.5. Historische Entwicklung des Zen-Buddhismus

5.5.1. Bodhidharma

Moderne Forscher nennen den indischen Mönch *Gunabhadra* (geb. 394 u. Z.) als den ersten bekannten Vertreter des Zen (*Ch'an*; chin.), der 435 u. Z. nach China kam und das *Lankavatara-Sutra* (wörtl. Sutra über das Herabsteigen nach Sri Lanka) vom Sanskrit ins Chinesische übersetzte (Schumann 2008). Viel öfter wird jedoch der indische Meister Bodhidharma als Begründer des Zen genannt, welches zunächst taoistisch verstanden

wurde und unter der Sung-Dynastie (960-1279) zur Erneuerung des Konfuzianismus führte, indem er buddhistisches Gedankengut annahm. Bodhidharma übergab später das *Lankavatara-Sutra*, das am klarsten Auskunft über die Zen-Lehre gibt, seinen Schülern, damit sich diese mit dem Hauptgegenstand des Sutras, dem Inhalt der Erleuchtung, auseinandersetzen sollten (Suzuki 1987). Die Gestalt des Bodhidharma, welcher der Überlieferung nach der 28. Patriarchen nach Buddha in Indien und der erste Patriarch der Zen-Schule in China sein soll, ist sehr von Legenden umwoben. Aufgrund der Forschungslage bleibt nicht viel übrig als der Name, eine vage Zeiteinschätzung – um 520 u. Z. – und die folgenden Angaben:

- „Die Reise des Patriarchen nach China
- Eine Audienz bei Kaiser WU der Ljang-Dynastie
- Die Reise vom Hof der Ljang Kaiser ins Reich der WE
- Und ein mehrjähriger Aufenthalt im Shaolin-Kloster“ (Schwarz 2000, S. 248).

Er soll der Legende nach der Sohn eines Brahmanen oder Königs in Südindien gewesen und vom 27. Patriarchen *Prajnadhara* aufgrund seines tiefen Verständnisses der Weisheit Buddhas zu seinem Nachfolger erkoren worden sein. Neun Jahre lang soll er in einer Höhle beim Shaolin-Kloster mit dem Gesicht zur Felsenwand meditiert haben. Mit dieser Praxis des *Zazen* hat Bodhidharma seine Erkenntnis- und Seinslehre überliefert. Ziel seiner intensiven *Zazen-Praxis*: er war auf der Suche nach dem inneren Weg, der ihn zur einzigen Erkenntnis des wahren Geistes hinführen sollte und der wahre Geist läge im „leiblichen *Da-Sein*“ des Menschen (Hashi 2004). Welche Rolle dieser wahre Geist bei Bodhidharma spielt wird im Subkapitel über „Nicht-Geist und Buddha-Natur“ näher skizziert.

Des Weiteren soll er den chinesischen Kaiser beleidigt haben, als dieser ihn nach seinem erworbenen Verdienst fragte: „Welchen Verdienst habe ich mir dadurch erworben, dass ich zahllose Tempel habe errichten, Sutras habe abschreiben und Mönche ordinieren lassen?“ Bodhidharmas knappe Antwort lautete: „Keinerlei Verdienst!“. Der Kaiser fragte weiter: „Was ist der tiefste Sinn der heiligen Wahrheit?“. Bodhidharma, abermals in aller Knappheit: „Grenzenlos weit und nichts von heilig!“ Der so fassungslose wie empörte Kaiser: „Wer ist das da vor meinem Angesicht?“ Die aufrichtige Antwort Bodhidharmas war: „Ich weiß es nicht!“ (Schwarz 2000, S. 116ff.).

Im Übrigen gilt Bodhidharma als Gründer des Shaolin-Tempels in Südchina und der Kampfkunst Kung-fu. In Anbetracht der langen Sitzphasen der Meditation entwickelte er diese Kampfkunst zur Erhaltung der körperlichen Gesundheit und Stärke (Side 2010).

Dass die nur vage erfassbare Gestalt des Bodhidharma von den Zen-Buddhisten als Vorfahre anerkannt und geehrt wird, rührt von der Traditionsbedürftigkeit dieser Schule her. Als indischer Patriarch war Bodhidharma die ideale Figur für die direkte Nachfolge des Gründers der buddhistischen Lehre. Die Legitimität erwarb die Zen-Schule der Legende nach durch die besondere „Übertragung von Herz zu Herz“ (Schumann 2008, S. 285): Am Geierberg (*sanskrit: Gridhakutra*; unweit *Rajagriha* gelegen) hielt Buddha den Mönchen wortlos eine Lotusblüte entgegen. Nur sein Schüler *Mahkasypa* verstand die wortlose Botschaft und lächelte. Er wurde nach dem Tod Buddhas der Erste Patriarch der Zen-Linie. Die Besonderheit dieser „stillen Übertragung“ besteht darin, dass nicht durch Worte, sondern allein durch Gesten und Handlungen der *Buddha-Dharma* vermittelt wird. Von „Geist zu Geist“ überträgt der Meister dem Schüler das „intuitive Erfassen der Wirklichkeit“ (Side 2010, S. 236). Allerdings gibt es keine wissenschaftlichen Beweise dafür, ob sich diese Schule in Indien als eigenständige Tradition etablieren konnte.

Mit der Gestalt des Bodhidharma ist hingegen ein Mensch charakterisiert worden, der genauso mit den ewigen Problemen jedes bewusst lebenden und handelnden Menschen konfrontiert gewesen war und mit ihnen zu kämpfen gehabt hatte: „dem Widerspruch zwischen Ideal und Wirklichkeit, zwischen Geist und Alltag, zwischen Mitleid und Rohheit, zwischen Vergeistigung und Verrohung“ (Schwarz 2000, S 251).

5.5.2. Soto und Rinzai

Unter dem Sechsten Patriarchen nach Bodhidharma Hui-neng (638-713) entwickelte sich das Zen, welches noch unter dem Begriff „Bodhidharma-Schule“ bekannt war, zu einer eigenständigen Schule, die auch am chinesischen Kaiserhof ihren Wiederhall fand. *Hui-neng* wird die Formulierung vom „*Wahrer Geist ist Nicht-Geist*“ in den Mund gelegt, die in ihrer Bedeutung den natürlichen Geist (Buddha-Natur) weder als eine Abstraktion noch als einen Gegenstand des Bewusstseins beschreibt (Radcliff/Radcliff 2003, S. 124). Im achten Jahrhundert kam das Zen, welches am Endes dieses Jahrhunderts nun „Zen-Schule“ genannt wurde, durch einen chinesischen Zen-Meister schließlich nach Japan,

wo sie in der „Geist zu Geist“ Tradition an japanische Mönche weitergeben wurde, die infolge die *Tendai*-Schule gründeten (Schumann 2010).

Populär wurde Zen in Japan erst im 12. Jahrhundert durch den der Tendai-Tradition angehörenden japanischen Mönch *Myoan Esai* (1141-1215), welcher in China sein Studium fortführte und von dort die *Lin-chi*-Tradition, die zur *Rinzai*-Schule wurde, nach Japan zurückbrachte. Unter den gebildeten Kriegerständen und den politisch einflussreichen Familien Japans fand die *Rinzai*-Schule große Beachtung, weil sie auf besondere Art und Weise Ausdauer, Disziplin, Kampfkunst und die rätselhaften Dialoge (*koans*) förderte. Zudem wurde die Auffassung vertreten, dass die Vorbereitung auf das Erleuchtungserlebnis allmählich, die Erleuchtung selbst hingegen (*satori*) plötzlich eintrete, weil die *Buddha-Natur* in jedem Menschen vorhanden sei (Side 2010). In einer an der Universität Bonn durchgeführten Religionspsychologischen Studie (1974) mit Zen-Meistern zum Satori-Ereignis definierte die Mehrheit der Teilnehmer Satori als „Identitätserlebnis mit dem Weltall, als eine kosmische Ganzheitserfahrung“ (Schumann 2008, S. 288). *Esais* Schüler der zweiten Generation, *Dogen Kigen* (1200-1253), gab sich mit den *Rinzai*-Lehren nicht zufrieden und beschloss in China nach etwas Bedeutungsvollerem zu suchen, wo er auch die Erleuchtung erfuhr (Schumann 2008). Zurück in China gründete er die *Soto*-Schule, die bei ihrer Meditation das Augenmerk auf Stille legte und ein Leben in Einfachheit und Frieden bevorzugte. Mit dieser Denkweise soll Soto vor allem den bäuerlichen Stand angesprochen haben. Obwohl *Dogen* die *Sutras* des *Theravada*- und *Mahayana*-Buddhismus studierte, empfand er nicht die Erfüllung, er sah darin keinen Nutzen für die Meditation, weshalb *Dogen* die Bedeutung der Sitzmeditation, das *Zazen*, betonte und einen schrittweisen Weg zur Erleuchtung vertrat (Side 2010).

Sowohl die *Soto*- als auch die *Rinzai*-Schule haben über die Jahrhunderte und trotz schwieriger geschichtlicher Zeiten in Japan bis heute überdauert. Im 20. Jahrhundert brachten mehrere Zen-Meister (vgl. D. T. Suzuki) das Zen zunächst über Nordamerika bis nach Europa, wo es aktuell in einer Vielzahl von buddhistischen Zentren etabliert ist.

5.6. Wesensmerkmale des Zen

5.6.1. Was ist Zen?

Bevor in üblicher Weise mit einer Definition in das neue Subkapitel eingeführt wird, soll dem Leser mitgeteilt werden, dass sich das Wesen des Zen einer begrifflichen Definition entzieht. Zen ist nicht intellektuell zu verstehen, sondern nur durch eigene Erfahrung spürbar. Etwas über das Zen zu sagen entspricht einer Abstraktion und ist etwas anderes, als das Zen zu sein. Radcliff und Radcliff (2003) versuchen trotzdem eine angemessene Definition, indem sie Zen „als einen Bewusstseinszustand, der sich dadurch auszeichnet, dass er frei von dualistischem Denken ist“ charakterisieren (S. 45). Zen ist auch kein philosophisches System und basiert nicht auf Logik, Verstand oder analytischem Denken und möchte den menschlichen Geist außerhalb dieses begrifflichen Denkens lenken (Reichle 2003). Ungeachtet der begrifflichen Schwierigkeit das Zen zu beschreiben, wird dem wissenschaftlichen Anspruch dieser Arbeit nachgegangen und die Zen-Schule des *Mahayana*-Buddhismus in Worten und Begriffen, die wie eine eigene Sprache anmuten, näher skizziert werden. Für Nath Hanh (1995) ist der Gebrauch von Worten und Begriffen der notwendige Einsatz von „kunstvollen Mitteln“, um auf dem Weg zur wahren Wirklichkeit (*tathata*) vordringen zu können (S. 134). Den geistigen Einstieg in die Materie des Zen soll eine überlieferte Zen-Geschichte erleichtern:

Mam-in, ein japanischer Zen-Meister, Ende des 19. Jahrhunderts, empfing einen Professor, der etwas über Zen erfahren wollte, dem Meister aber zunächst langsam erzählte, was er schon alles über Zen wusste. Nan-in servierte Tee. Er goss die Tasse seines Besuchers voll und hörte nicht auf zu gießen. Der Professor beobachtete das Überlaufen, bis er es nicht mehr aushalten konnte: „Die Tasse ist voll. Mehr geht nicht hinein!“, rief er erregt. „So wie diese Tasse“, sagte Nan-in, „sind auch Sie voll mit Ihren eigenen Meinungen und Spekulationen. Wie kann ich Ihnen Zen zeigen, bevor Sie Ihre Tasse geleert haben?“

Die Bezeichnung Zen steht für die gesamte Lehre und Praxis in der Tradition des Mahayana-Buddhismus mit dem Grundbestand der „Vier Edlen Wahrheiten“ und dem „Achtfachen Pfad“, jedoch in Verschmelzung von „indischem meditativen Geist mit chinesischem realistischen Geist“ (Nakagawa 2003, S. 47). Keineswegs blieb das Zen in seiner Genese nur dem klösterlichen Leben vorbehalten, sondern steht allen Menschen offen, selbst jenen im Westen. Der Grundidee des Zen zufolge soll der Mensch auf unmittelbarem und kürzestem Weg zur Erfahrung, zur Selbstverwirklichung seines wahren

(kann mit *wirklich* gleichgesetzt werden) Wesens kommen. Diese innere Umkehr muss der Mensch allerdings von sich aus verwirklichen wollen.

Shibayama (1995) erläutert das wesentliche Merkmal des Zen folgendermaßen: „Die grundlegende Wahrheit kann immer nur in sich selbst gesucht werden und nicht in irgendetwas Äußerem“ (S. 29). Je nach Sichtweise von Zen-Praktizierenden werden die verschiedenen Aspekte des Zen unterschiedlich betont, sie wirken jedoch zusammen. Neben der direkten Selbsterfahrung wird das Zen auch als Weg aus dem Leiden gesehen, der, wenn man ihn begehen möchte, eine Menge Mut dem Individuum abverlangt.

Im Durcharbeiten durch die Anhäufung namens Leiden, bei einer tiefen Schau in dieses Leiden, braucht es einen guten und kompetenten Wegbegleiter, der mögliche auftretende Krisen (nicht verarbeitete „Geschichten“) beim Üben erkennt und gemeinsam bearbeitet. Die Praxis des Zen kann dabei hilfreich sein, das von Erinnerungen, Plänen, Sorgen, Stress usw. „angefüllte“ bewusste Selbst zu „leeren“. Durch ausdauerndes Meditieren (Zazen) vermag der Übende die Dinge, die seinen Geist von außen „anfüllen“, zu durchschauen und zu erkennen, dass sein innerster Kern nicht durch diese „äußeren Elemente“ verschmutzt ist (Suzuki 1988). Zen kann auch als Lebensweise betrachtet werden, in die das Zazen integriert ist und das dazu führt, die Dinge anzunehmen wie sie sind und sie auch zu akzeptieren. Ebenso ist Zen Achtsamkeit im alltäglichen Handeln. Die Übung des Zen besteht darin, Freude am alltäglichen Leben und an alltäglichen Dingen (wieder) zu finden und sie in den Alltag zu übernehmen, so dass das tägliche Leben neu gestaltet werden kann. Dementsprechend findet das authentische Zen nicht in Büchern statt, sondern in der gelebten Realität zwischenmenschlicher Beziehung und des Alltagslebens (Nath Hanh 1995).

Außerhalb des religiösen Bereichs findet sich das Zen, das die Klarheit der Formen anstrebt, auch in anderen gesellschaftlichen Bereichen wie, in der japanischen Gartengestaltung, Teekultur, Tuschkmalerei, Blumengestaltung und Dichtkunst. Dabei wird mit einfachen Mitteln versucht, die So-Beschaffenheit (*tathata*) der Welt darzustellen (Schumann 2008).

In der Geschichte des Zen wird Bodhidharma allgemein als die zweitwichtigste Persönlichkeit nach dem Buddha selbst betrachtet. Ihm wird ein berühmter Vierzeiler zugeschrieben (der allerdings erst 1108 in einem chinesischen Werk aufscheint) in dem präzise zusammengefasst wird, was Zen ist (Schumann 2008, S. 285):

„Eine besondere Überlieferung außerhalb der Schriften,
Nicht gegründet auf Worte und Schriftzeichen.
Indem sie direkt auf des Menschen Geist weist,
zeigt sie ihm (seine wahre Natur) blicken und die Erlangung der Buddhaschaft“.

In einer Interpretation sei mit der „besonderen Überlieferung“ gemeint, das Zen gründe auf einer direkten „Überlieferung“ Buddhas an seinen Schüler *Mahakasyapa*. Eine zweite Auslegung konzentriert sich auf die Formulierung „außerhalb der Schriften“. Sie besagt, das bedeute, die Weitergabe der Erleuchtung sei unabhängig von der buddhistischen Tradition und allen damit verbundenen Methoden (Radcliff/Radcliff 2003). Die Deutung der zweiten Zeile besagt, das Zen lasse sich nicht in den Worten oder Spitzfindigkeit der Philosophie des logischen Denkens finden. Worte in einem dualistischen Gebrauch seien demzufolge nur künstliche Erzeugnisse des Geistes, hingegen müsse die Erleuchtung spontan erfolgen. Beide Zeilen deuten darauf hin, dass Zen nicht begrifflich erfassbar ist (Deshimaru 1987). Die dritte Zeile meint deshalb, der richtige *Weg* bestehe stattdessen darin, „direkt zu zielen“ (Radcliff/Radcliff 2003, S. 120), auf den Geist, der in diesem Zusammenhang für die grundlegende absolute Wahrheit angewendet wird (Shibayama 1995). Das Zen handelt also direkt, bringt keine Lehre oder Philosophie hervor. Seine Unterrichtsmethode besteht darin, direkt „aus der Sackgasse des dualistischen menschlichen Denkens herauszufinden“ (Shibayama 1995, S.26), statt ein Geflecht aus Worten zu knüpfen. Ihre Anwendung reißt den Schüler von der Wirklichkeit weg und legt diese offen dar, wie die vierte Zeile sagt. Das Hervorheben des „direkten Zielens“ führte zur Ausprägung einer Form mehrdeutigen Lehrens anhand des Erzählens rätselhafter Aussprüche (*koan*; s. u.) Die meisten von ihnen zielen darauf ab, beim Schüler eine Erschütterung seines Geistes zu bewirken und damit direkt eine tiefere Verständnisebene aufzureißen (Radcliff 2003), die Einblick in die innewohnende „Natur der Quelle des Seins“ ermöglicht, eine „Schau in die eigene Natur“ (*kensho*) (Shibayama 1995, S. 27). Zusammengefasst möchten die dritte und vierte Zeile auf das Überschreiten dualistischer Erkenntnis hinweisen, welches verlangt „sein geistiges Auge der neuen Schau zu öffnen und als neuer Mensch zu erwachen“ (Shibayama 1995, S. 28).

Generell drückt dieser Vierzeiler eine Rückkehr des Zen zum Natürlichen und Einfachen aus und die Einnahme einer Gegenposition zur Verschulung der Buddha-Lehre (Schumann 2008). Als Ziele von Zen kristallisieren sich die Entwicklung der Konzentration (*yoriki*) und die Verwirklichung der Erleuchtung (*satori*) durch die Praxis

des Zazen, sowie die Realisierung des Achtfachen Pfades im Alltag (Kapleau 1975) heraus.

5.6.2. Interdependenz und Leerheit

Ausgehend von der grundlegenden buddhistischen Weltsicht ist alles, was in der Welt existiert, unabhängig davon ob belebt oder unbelebt, bedingt und vergänglich, Leid verursachend und mit allem anderen in gegenseitiger Abhängigkeit (Interdependenz) befindlich. Diese drei Daseinsmerkmale Vergänglichkeit (*anicca*), Leiden (*dukkha*) und Nicht-Selbst (*annatta*; „kein Bestehen aus sich heraus“) sind miteinander verbunden und deuten auf eine Frustration mit dem Erfahrungsspektrum des Individuums hin (Side 2010). Durch den Glauben an die Dauerhaftigkeit von gewissen Dingen erleidet der Mensch Leid, er leidet an der Veränderung, an Unzufriedenheit und einem unterschwelligem Gefühl von Unbehagen. Das Prinzip des *Nicht-Selbst*, das vor Augen führen möchte, dass alle Dinge der Natur nach „ineinander sind“, findet sich als Einzigartigkeit nur im Buddhismus und geht auf Buddha selbst zurück (Nath Hanh 1995, S. 46). In Reaktion auf die damals vorherrschende brahmanische Lehre vom Selbst (*atman*), der Existenz einer unwandelbaren persönlichen Essenz („Seele“, jedoch nicht im Sinne des westlichen Denkens gebraucht), die der Buddha zurückwies, postulierte er, dass nichts eine unveränderliche Essenz oder ein „Selbst“ hätte und es keine primäre Substanz, keine absolute Identität gäbe, die konstant bliebe. Vielmehr entstünden die Dinge aus einer Menge von sich stetig verändernden Einzelteilen und seien abhängig von ihren Bedingungen: nichts entsteht ohne Ursache (Nath Hanh 1995). Nach diesem Konzept gelten die Interdependenzen nicht nur für Phänomene, sondern auch für Personen. Auch sie besitzen keine dauerhafte Essenz (oder Seele), keine innewohnende Identität, vielmehr sind sie abhängig von verschiedenen Prozessen, aus denen sie hervorgegangen sind. Nach buddhistischer Philosophie sind die Teile eines Menschen sich ständig wechselnde, physische und mentale Energien, die sich in fünf Gruppen, in die so genannte „Aggregate“ (*skandhas*) wie folgt aufteilen: Gestalt, Empfindung, Wahrnehmung, Gewohnheiten oder geistige Bildkräfte und Geist (Side 2010). Buddha negiert demnach lediglich die letztendliche Existenz einer Person, nicht aber die Existenz menschlicher Wesen oder das Fehlen des menschlichen Intellekts und Geistes sowie moralischer Urteilsfähigkeit. Der Mensch besitzt durchaus ein Selbst, dieses ist jedoch nach

buddhistischer Sicht ein relatives und aus lauter Nicht-Selbst-Elementen zusammengesetzt, die sich unter bestimmten Bedingungen (förderlich oder behindernd) formen (Geisser 2003).

Die oben dargestellten Prinzipien von Nicht-Selbst und Unbeständigkeit (*anitya*) der Dinge sind keineswegs als pessimistische Morallehre des Buddhismus zu verstehen, sondern stellen wichtige Grundsätze für ein tiefes Verständnis gegenüber den Dingen, den Menschen und der Welt dar. (Nath Hanh 1995).

Den Idealen des Mahayana verpflichtet impliziert auch das Zen die Kernprinzipien von der Unbeständigkeit der Dinge und das Entstehen dieser aufgrund wechselseitig verknüpfter Bedingungen. Diese Grundannahmen entwickelte der indische *Madhyamaka* Gelehrte *Nargajuna* im 2. Jahrhundert u. Z. zum Konzept der Leerheit (*shunyata*), nach dem „alles leer sei“, weiter. Der Leerheitsbegriff steht in direktem Zusammenhang mit der gegenseitigen Bedingtheit, dem Zustand totaler Prozesshaftigkeit oder Interdependenz (Side 2010). Während die Lehre vom Nicht-Selbst die Nichtwesenhaftigkeit aller Dinge betont, ist die wahre Natur der Dinge leer. Die Leerheit beschreibt einzig den Zustand, dass der Mensch weder eine fixe und vollendete Wesenheit ist noch eine besitzt, weder auf körperlicher noch auf geistiger Ebene (Geisser 2003), d. h. leer von einer festen, unwandelbaren Selbst-Existenz. Auch die mentalen Konstrukte von Welt, die der Mensch kreiert, ermangeln jeglicher Substanz, die Wirklichkeit ist leer. Um Erklärungsversuche zu unternehmen und Definitionen zu finden versucht der Mensch die Wirklichkeit in Kategorien einzuteilen und überstülpt allem Gegenständlichen und allen Erfahrungen ein dualistisches System (Radcliff/Radcliff 2003). Damit erhalten die Dinge/Phänomene aber eine fixierte Identität. Dadurch, dass der Mensch an bestimmten Dingen, Situationen, Emotionen festhält, die für sich substanzlos sind, leidet er (Side 2010). Mithilfe der Leerheit kann der Mensch zur Erkenntnis gelangen, dass die wahre Wirklichkeit außerhalb aller dualistischen Darstellungen liegt (Radcliff/Radcliff 2003).

Wie ersichtlich wurde, ist der Begriff von Leerheit vom Nicht-Selbst abgeleitet, jedoch ist leer sein nicht gleichbedeutend mit nicht-existent sein. Nath Hanh (1995) bringt diese Feststellung auf eine Formel, die den positiven bejahenden Aspekt der Leerheit aufzeigt:

„Unbeständigkeit = Nicht-Selbst = die Dinge existieren
Beständigkeit = fixierte Identität = nichts kann existieren“ (S. 105).

5.6.3. Nicht-Geist und Buddha-Natur

Der buddhistischen Annahme eines dynamischen Persönlichkeitsmodells folgend entsteht aufgrund mehrerer Faktoren (die fünf *Skandhas*, Bewusstsein, Denken, Erleben und Handeln) ein Beziehungsgeflecht, das Leid oder Unglück begünstigt, vor allem aber ist es die gestörte geistige Klarheit (Unwissenheit), die die Sicht auf das eigene wahre Selbst, die Buddha-Natur (*tathagatagarbha*), und die Welt verstellt. Im Mahayana-Buddhismus ist ein Kernprinzip die Annahme, dass jedes fühlende Wesen die Buddha-Natur in sich trägt, ein Potential, das zur Erleuchtung führen kann (Side 2010). Die Natur jedes Menschen ist ursprünglich rein und leer, allerdings wird diese Reinheit durch Leiden und Verwirrung verschmutzt. Der Geist bedient sich der drei Grundübel von Gier/Begierde, Hass/Aversion und Unwissenheit, wodurch er seine innewohnende wesenhafte Humanität nicht mehr erkennt. Wie kann sich der Mensch nun von seinem Leid befreien? Hashis (1999) Ansicht nach kann er durch Reflexion seines Selbst um 180 Grad sich selbst und die anderen mit einer allumfassenden Sichtweise durchleuchten. Diese universelle Sichtweise, der wahre Geist eines Menschen, entspricht im Buddhismus dem „*Bodhi-citta*“, dem „Geist eines Menschen, der zur ursprünglichen Wahrheit des Ganzen erwacht ist“ (S. 12). Mit Hilfe von *Bodhi-citta* erwacht der Mensch zu jener Wirklichkeit die impliziert, dass allen Menschen „eine verborgene Humanität gemeinsam ist“ (S.12). Demnach entspricht die Buddha-Natur einem wahren Selbst und einer natürlichen *Seinsweise* des Menschen, die er selbst entdecken muss. Diese Suche nach der wahren Natur, dem natürlichen Zustand unseres Geistes, stellt kein leichtes Unterfangen dar, es braucht Zeit und Stille, also Meditation, viel innere Disziplin, Achtsamkeit und Beharrlichkeit (Reichle 2003). Der Zen-Buddhismus zielt theoretisch und praktisch darauf ab, die Buddha-Natur wieder zu erschließen, mit dem Ziel, sie durch den eigenen Körper und Geist zum Reifen zu bringen (Hashi 1999). Es ist ein langer Weg der Lebenserfahrung. Wiederum ergibt sich eine Frage: Wo ist dieser wahre Geist zu finden? Der legendäre Zen-Begründer Bodhidharma verortet den wahren Geist in unserem leiblichen *Da-Sein* (siehe S. 78). Nachdem der Geist wie das Selbst eine begriffliche Abstraktion darstellt, formlos und substanzlos ist, besetzt Bodhidharma den Geist zunächst mit einem Negativum, um ihn zur Sprache bringen zu können: „*Der Geist ist Nicht-Geist*“. Da der Geist aber kein fixes Substrat ist, versieht Bodhidharma den Begriff mit einer Doppelnegation: „*Der Geist des Nicht-Geistes*“ (Hashi 1999, S. 14). Im Zen geht es nun darum, den Geist des Nicht-Geist, also den wahren Geist, zu erfahren, das einem Bewusstseinszustand entspricht, bei dem man sich nicht dessen bewusst ist, einen

Geist zu haben (Radcliff 2003). *Der Geist des Nicht-Geistes*, den jeder Mensch besitzt, klammert sich an nichts, an keinen bestimmten Gedanken, an keine bestimmte Empfindung und auch an kein Erfahrungsobjekt. Um zu erkennen, was der wahre Geist eigentlich ist, durchläuft der Mensch mehrere Schichten der Erkenntnis: Er kann seine erste Erkenntnis über den wahren Geist bejahen oder negieren, weil sie möglicherweise noch nicht die Gesamtheit des wahren Geistes umfasst. Der Mensch erlangt eine neue Einsicht und eine weitere usw. In diesem Erkenntnisprozess dringt er weiter vor auf dem „Weg zur Wahrheit selbst“ (Hashi 1999, S. 16).

Der Gebrauch der Negation im Zen-Buddhismus hat den Zweck, die bisherige von einem oberflächlichen Bewusstsein wahrgenommene Erscheinungsform der Dinge und Phänomene, aufzuheben, um sie dann von einer neuen Perspektive mit tieferem Bewusstsein aus betrachtet werden können. Das heißt, um auf dem Weg zur wahren Wirklichkeit vordringen zu können (hin zu einem erleuchteten Zustand), weg von einer Welt der Unterscheidungen von Subjekt und Objekt (unerleuchteter Zustand), gebraucht der Mensch „zeneigene“ Worte und Begriffe, die auf eine transzendierte Wirklichkeit jenseits von Worten und Begriffen hinweist. Es bedeutet nicht, dass die Welt der Phänomene (empirische Welt) folglich verschwindet, was nicht mehr vorhanden ist, ist die unterscheidende Phantasievorstellung (es gibt nun ein tieferes Bewusstsein) und die Welt der Phänomene kann in wahrer Weisheit (Leerheit der Dinge) freigelegt werden (Nath Hanh 1995). Dieser Vorgang vollzieht sich im Zen in drei Stufen oder Phasen: vor der Erleuchtung, der Erleuchtungszustand und nach der Erleuchtung. Wie dieser Prozess vor sich geht, zeigt das Beispiel (Schwarz 1999, S. 63) des bekannten Zen-Meister *Tsching-Yüan We-Hsin* der *Sung*-Dynastie (11. Jahrhundert):

„Vor dreißig Jahren, als ich noch nicht mit den Zen-Übungen begonnen hatte, sah ich die Berge als Berge und die Flüsse als Flüsse. Später, nachdem ich von meinem Meister herangebildet worden und in die Tiefen der Zen-Lehre eingedrungen, war, schienen mir die Berge, die ich sah, nicht mehr Berge zu sein, und die Flüsse nicht mehr Flüsse. Jetzt, da mein Herz Ruhe gefunden hat, sehe ich wie früher, daß die Berge Berge und die Flüsse Flüsse sind.“

Dieses Musterbeispiel soll gleichzeitig die Eigenart des Zen veranschaulichen, nämlich die Dinge auf eine ganz neue Weise betrachten zu lernen, die völlig außerhalb des gewohnten Bewusstseinsbereichs des Menschen liegt (Suzuki 1988).

5.6.4. Die Illusion vom Ich

Eine Negation vom Selbst, vom Ich oder Ego wird aus buddhistischer Sicht synonym verwendet (also nicht in einem westlich-psychologischen Sinn) und bezieht sich auf die Illusion eine feste, abgeschlossene Wesenheit zu sein. Bereits Buddha wollte die einzelnen Teile, aus denen sich das Ich zusammensetzt, kennen lernen, die er schließlich auch erkannte und letztendlich die Illusion von einem vollendeten Selbst durchleuchtete (Geisser 2003). Was der Mensch von sich wahrnimmt ist nicht das wahre Selbst, sondern das vom wahren Selbst abstrahierte Ego, das durch Verstand, Gedanken und Gefühlen kreiert wird. Das Ego ist Nicht-Person, vielmehr ein Prozess der Identifikation und Anhaftung, ein System von Vorstellungen mit Sitz im Bewusstsein, dessen Inhalte genauso im Fluss sind wie das Ich selbst (Radcliff/Radcliff 2003). Im Dialog „Fragen an einen Zen-Meister“ wurde Deshimaru (1987) gefragt, was denn das Ego sei? Seiner Überzeugung nach gibt es kein Ego, weil es keine Substanz für es gibt und sich das Ego von Augenblick zu Augenblick verändert. Deshalb kann das Ego der Kindheit niemals ident mit dem des Erwachsenen sein. Deshimaru geht auch davon aus, dass wir zwei Egos haben, ein subjektives und ein objektives, jedoch nicht im Sinne einer doppelten Persönlichkeit. „Das objektive Ego ist der gute Geist,[...] derjenige der sieht[...], wir können uns zutiefst betrachten, wach und rein werden“ (S. 24).

Eine Anhaftung an das Ich, die Ich-Bezogenheit ist tief in uns verwurzelt und nach Buddha die Ursache allen Leidens im menschlichen Leben. Durch das Denken entsteht die Ich-Bewusstheit, die grundlegend ein notwendiges und wichtiges Instrument für das reale Leben ist. Allerdings betrachtet sich das Bewusstsein als etwas, was aus sich selbst heraus existieren kann und ignoriert dabei seine eigene bedingte Entstehung. Diese Verblendung und das Festhalten an einer fixen Existenz ergeben den Nährboden für die Ursache des Leidens (Geisser 2003). Eine radikale Sichtweise auf das Ego nimmt Nath Hanh (1995) ein, indem er dem Ego zuschreibt, dass es den Geist beherrsche und „am Menschen Raubbau“ betreibe, denn die negativen mentalen Befindlichkeiten bringen dem Menschen einen Energieverlust (S. 12). Die Aufgabe des Praktizierenden sieht Nakagawa (2003) darin „die Denkfähigkeit immer wieder am Lebensprinzip zu orientieren und korrigieren“ (S. 113) und sich bemühen, diese Ich-Anhaftung immer klarer zu erkennen, um sich dadurch ändern zu können. So betrachtet wäre das „Erkennen identisch mit ‚sich selbst ändern‘“ (S. 56). Wenn erkannt wird, dass das Ich lediglich ein Instrument des wahren Selbst ist und seine Grenzen klar gesehen werden, kann es zu

einem Werkzeug gemacht werden, ohne selbst zu einem Werkzeug des Ich zu werden (Radcliff/radcliff 2003).

Das Zen spricht mit dem Negativum des Ich keinesfalls dem Menschen seine Individualität ab, sehr wohl zeigt es jedoch das Leidvolle daran auf, das ständige Bestreben sie hervorzuheben und zu betonen (Geisser 2003). Im Zen wird gegenteilig eine tiefe Individualität angestrebt. Deshimaru (1987) vertritt dazu die Position, dass es sehr wichtig sei, zu seiner eigenen Persönlichkeit zurückzufinden, was durch eine meist gleichförmig gestaltete (Massen)-Erziehung nicht sehr einfach umzusetzen sei. Seiner Ansicht nach kann durch Zazen die „eigene Individualität verwirklicht und gestärkt werden“ (S. 22). Zumal der Praktizierende auf der Suche nach seinem wahren Selbst ist, wird ihm die eigene Individualität, in Abgrenzung zu einem Egoismus, bewusst. Im Prozess einer individuellen Entwicklung des „Sich-Selbst-Findens“ und des „Zu-Sich-selbst-Stehens“ ist das wahrscheinlich der einzig mögliche Weg zum wahren Selbst (Reichle 2003, S 52). Dies bedeutet sich selbst und seine eigene Motivation besser zu verstehen und seine individuelle Lebensaufgabe erfüllen können, die infolgedessen auf Ganzheit gerichtet ist. Damit geht ein gewisses Loslösen vom Ego einher, zumal über die eigene beschränkte Sichtweise geblickt und ein Wohlwollen ohne Affekte dem anderen gegenüber entwickelt wird. In Kenntnis seiner Individualität kann das Individuum auch die Individualität des anderen wahrnehmen, sein tiefes inneres Wesen verstehen und annehmen. Als Resonanz auf dieses tiefe Verstehen kann im Gegenüber ebenfalls ein tieferes Wahrnehmen von sich selbst ausgelöst werden (Reichle 2003).

5.6.5. Satori-Erwachen

Suzuki (1988) gibt dem Leser ein sehr schönes bildhaftes Beispiel davon, wie man sich das *Satori*, die Essenz des Zen, vorstellen kann, nämlich „wie das Gefrieren von Wasser, das nach einem langen Abkühlungsprozess plötzlich eintritt“ (S. 180). Es wird an dieser Stelle jedoch nochmals betont, dass auch das *Satori* nicht begrifflich beschreibbar ist, weil damit vermutlich eine bestimmte Vorstellung davon festgemacht wird. Das Zen kann dem Schüler zwar den Weg zu *Satori* zeigen, der Rest bleibt indes seinen eigenen Erfahrungen überlassen.

Die Erleuchtungserfahrung geht einher mit der wesentlichen Zielsetzung des Zen-Buddhismus, dass der Praktizierende eine neue Sichtweise für die Betrachtung des

Lebens und aller Dinge gewinnt, indem er konventionelle Denkgewohnheiten aufgibt und sich eine neue Grundlage für den Umgang mit dem gesamten Leben und der Welt schafft (Suzuki 1987). Diese Ansicht vertritt auch Shibayama (1995), er betont noch zusätzlich, dass der Mensch von sich aus diese innere Umkehr, das Erforschen seines Inneren, verwirklichen will und sich nicht auf Äußeres verlassen soll. Ihm zufolge entspricht Satori einer im Inneren erschließenden Erfahrung, einer „Öffnung des geistigen Auges“ und einer „Entdeckung des Wahren-Selbst“ (S. 36), welches durch eigenes Bemühen in sich selbst realisiert werden muss. Derart betrachtet findet sich *Satori* nirgends anders „als in unserer unmittelbaren, persönlichen Erfahrung (Suzuki 1987, S. 160).

In der Definition von Deshimaru (1978) ist *Satori* „die Rückkehr zum normalen, ursprünglichen Zustand (vergleichbar mit dem Bewusstsein eines Kleinkindes). Dieser ursprüngliche Zustand ist die Buddha-Natur. Wahres *Satori* ist Leerheit (*mu*) und enthält alle Dinge, auch Illusion“ (S. 44). Damit *Satori* fürwahr zu einer tiefgreifenden, revolutionsartigen geistigen Erfahrung wird, braucht es den Willen des Menschen, an den sich das Zen auch wendet und entsprechende innere Prozesse, Sinneseindrücke (darüber gibt es keine Mitteilungen), die dem Durchbruch von *Satori* vorausgehen (Suzuki 1987). Meist wird der Übende von der *Satori*-Erfahrung nicht während der Meditationssitzung überrascht, sondern vielmehr bei absichtslosen Handlungen, wie beispielsweise beim Betrachten einer Blume (Schumann 2008). Der Prozess des „Aufwachens in sich selbst zu sich selbst“, sein „eigenes Licht sein“, hat den Sinn innerlich wach zu werden und sich darüber klar werden, welche Aufgabe wir gerade mit uns herumschleppen (Nakagawa 2003, S. 56). Im Zusammenhang mit der Ich-Illusion ist *Satori* das Prinzip der Befreiung aus den Verstrickungen des Ichs. Wird der Mensch sein Ich los, wird er auch seine fixen Ideen, Ängste und Sorgen los (Radcliff /Radcliff2003).

Vor allem Suzuki widmete sich in seinen Essays über den Buddhismus dem Phänomen *Satori*, welches er im menschlichen Geist selbst verortet und zu dessen heftigen Erwecken es nur einen „Auslöser“ braucht:

„Im Zen wird dies ‚Heimkehr‘ genannt, und man fügt hinzu: ‚Du hast nun dich selbst gefunden; von Anfang an wurde dir nichts vorenthalten. Du selbst warst es, der die Augen vor der Wirklichkeit verschloß. Im Zen gibt es nichts zu erklären, nichts zu lehren, was du nicht schon weißt. Ein Wissen, das nicht aus dir selbst kommt, ist ohne Wert für dich: fremde Federn wachsen nicht.“ (Suzuki 1987, S. 175).

Der Aussage Suzuki folgend kann *Satori* nur aus dem Inneren erwachsen, von außen kann es bloß hilfreiche Anstöße geben, um im Stande zu sein, einen völlig neuen Standpunkt einzunehmen, bei dem der Geist die Möglichkeit bekommt, sich einer weiteren und tieferen Welt zu öffnen. Abschließen resümiert Suzuki (1987, S. 189-195) neun charakteristische Punkte von *Satori*:

1. Eine neue Kraft wird stetig wahrgenommen
2. Ein plötzliches Aufblitzen einer völlig neuen Wahrheit führt zur Neubewertung der Welt
3. Zen ist ohne *Satori* nicht Zen
4. Der geistige Umsturz bedeutet kein Stillwerden des Geistes, sondern er begründet eine neue Ausrichtung
5. Ein Einblick in das innere Wirken der Welt wird möglich
6. Es ist eine tiefe, innere Erfahrung, die nicht mit Worten beschreibbar ist
7. Der Bewusstseinszustand des *Satori* ist ein vollkommen normaler Zustand
8. Die Verschiebung der unterscheidenden Anschauungen offenbart die Welt mit neuen Werten
9. Die Erleuchtung im Zen verkörpert den Geist der buddhistischen Lehre

Wie schon mehrfach erwähnt ist die Erleuchtungserfahrung keine intellektuelle Leistung, sondern kann als eine Neugestaltung des menschlichen Seins durch eine elementare inhärente Kraft (Weisheit, *prajna*) betrachtet werden, die allein aus der Motivation des Menschen hervorgeht. Deshalb legte bereits Buddha so viel Wert auf die persönliche Erfahrung durch die Meditation (Nakagawa 2003).

5.7. Praxis des Zen

Zen kann durchwegs als rational betrachtet werden, zumal es die menschliche Natur zur Grundlage nimmt und dem Wesen des Menschen seelisch geistige Selbständigkeit und Offenheit auf dem Lebensweg zuschreibt (Nakagawa 2003). Eine Schulung scheint deshalb notwendig zu sein, um die Existenz der Buddha-Natur zu belegen. Beim Zen-

Studium selbst gibt es keine feststehenden Regeln oder Vorgänge, der Zugang ist für jeden Menschen, der diesen Weg (als Buddha-Weg) gehen möchte, frei.

5.7.1. Zazen - einfach nur sitzen

In der Übung der absichtslosen Sitzmeditation findet das Zen seinen speziellen Ausdruck. Zen als Ziel ist ein kontemplativer Zustand, „der seiner Substanz nach identisch ist mit der Zazen Erfahrung“ (Radcliff/Radcliff 2003, S. 158). Meditation bedeutet im zen-buddhistischen Verständnis das Eindringen in die wahre Natur (Buddha-Natur) des eigenen Geistes und somit den Einblick in den wahren Grund des Seins. Der Übende versucht mit den innersten Kräften seines Wesens in Kontakt zu kommen und entwickelt ein unbedingtes Zutrauen zu seinem innersten Wesen (Meisig 2003). Um den Geist von seinem Bewusstseinsstrom ablenken zu können, bietet sich für Übungsanfänger die Technik des Zählens der Atemzüge an, welches zu einem späteren Zeitpunkt in eine Beobachtung des Atems übergeht. In der Theorie des Zazen wird die Vorstellung vertreten, „dass ein vollkommener Zustand der Bewusstheit einfach dadurch erlangt werden kann, dass man lange genug sitzt“ (Radcliff/Radcliff 2003, S. 141). Wie sieht nun dieses Sitzen aus? Deshimaru (1978, S. 26) hat eine prägnante Beschreibung davon gegeben, die folgend im Original wiedergegeben wird, damit sich der Leser selbst ein Bild davon machen kann:

„Man sitzt auf der Mitte des runden Kissens (*zafu*) und kreuzt die Beine in der Lotos- oder Halb-Lotosstellung. In der Lotosstellung drücken die Füße auf jedem Oberschenkel auf Zonen mit wichtigen Akupunkturpunkten, die den Leber-, Blasen- und Nierenmeridianen angehören. Das Becken ist ab der Höhe des 5. Lendenwirbels nach vorn geneigt. Die Wirbelsäule wird gut gewölbt und der Rücken gerade gehalten. Man drückt mit den Knien auf die Erde und mit dem Kopf gegen den Himmel. Das Kinn wird zurückgezogen und der Nacken gut gestreckt. Der Bauch ist angespannt, und die Nase steht in senkrechter Linie über dem Nabel... [Dann] legt man die Fäuste (Daumen innen) auf die Schenkel in der Nähe der Knie und balanciert den Rücken ganz gerade aus, sieben, acht Mal nach links und rechts, in dem man die Bewegung jedes Mal etwas reduziert, bis man das Gleichgewicht in der Senkrechten gefunden hat. Anschließend [...] legt man beide Handflächen vor dem Körper in der Höhe der Schultern zusammen, wobei die gebeugten Arme in einer waagrechten Linie bleiben.

Man muss jetzt nur noch die Hände – die linke in der rechten, Handfläche nach oben gewendet – an den Unterbauch legen. Die Daumen berühren sich mit ihren Spitzen und werden unter leichter Spannung gerade gehalten.

Die Schultern fallen natürlich nach unten. Die Zungenspitze berührt den Gaumen. Der Blick richtet sich von selbst ungefähr einen Meter vor dem eigenen Körper auf den Boden. Die halb geschlossenen Augen betrachten nichts - selbst wenn man, intuitiv, alles sieht!“

Die wahre Essenz der Meditation ist die Konzentration (*yoriki*), die darin besteht, sich selbst zu betrachten und sich selbst wiederzufinden. Zazen ist die rechte Atmung, der rechte Geisteszustand, die rechte Körperhaltung, jedoch ohne Zweckgerichtetheit. Wenn man sich auf Atmung und Haltung konzentriert, „wird die Geisthaltung automatisch richtig und unbewusst offenbart sich Weisheit“ (Deshimaru 1987, S. 108). Die Übung des Zazen an sich ist das *Satori*-Erwachen (*kensho-godo*): „man lebt nicht durch sich selbst, sondern man empfängt seine Existenz durch die kosmische Ordnung“ (Deshimaru 1978, S. 44). Wenn man täglich übt, kann Zazen sehr wirksam für die Bewusstseinsweiterung und die Entwicklung der Intuition sein. Der Meditierende erlebt zunehmend, nachdem er Ordnung in sein Denken gebracht hat, dass Denken und Bewusstsein nicht dasselbe sind. Ohne Üben entspricht unser Denken einem Hamsterrad, das durch das Laufen eines Hamsters ständig in Bewegung bleibt. Der Geist denkt oft nicht nur an eine Sache, sondern auf mehrere Dinge gleichzeitig (Reichle 2003). Der Praktizierende soll zurück zum Ursprung finden, sich selbst verstehen, sich wirklich kennen lernen und sein wahres ICH finden. „Darin liegt die zeitlose Essenz aller Religionen und Philosophien, die Quelle der Weisheit, das reine Wasser des Baches, der aus der regelmäßigen Zazen Übung entspringt“ (Deshimaru 1978, S. 19).

Um Zazen besonders intensiv und auch in der Gemeinschaft zu üben wird in bestimmten Zeitabständen so genannte *Sesshins* (vergleichbar mit den christlichen Exerzitien) über mehrere Tage abgehalten, deren Sitzperioden nur durch kleine alltägliche Verrichtungen und den Essenseinnahmen unterbrochen werden. Einleitend vor der ersten Sitzmeditation werden gemeinsam Rezitationen von *Sutras* gesprochen. Hierbei wird die Achtsamkeit allein auf diese Tätigkeit gelenkt und das Selbst-Bewusstsein kann für diese Zeitspanne innehalten. Hauptziel des *Sesshin* ist es bei dem Üben Langeweile zu produzieren, welche das Ego in kürzester Zeit frustriert, bis es sich schließlich in seiner gewohnten Form „auflöst“ (Ratcliff 2003). Zwischen den einzelnen Meditationsphasen finden zur Vorbeugung und Lösung körperlicher Schmerzen durch das lange Sitzen Gehmeditationen statt. Die *Sangha* bewegt sich langsam und konzentriert durch den Raum und meditiert nun über das Gehen. Es ergibt sich bei dieser Art von Meditation ein größeres Spektrum an Sinneseindrücken als bei der Sitzmeditation (Suzuki 1988).

5.7.2. Koan als Meditationsgegenstand

Eine weitere Möglichkeit den Schüler ins *Satori* zu führen ist, dass der Meister in Verbindung mit der Sitzmeditation den Schüler ein Koan studieren lässt. Auf diese Art und Weise verschmelzen beide Übungen. Beim *Koan* (chin.; wörtl. „offizielles Dokument oder juristischen Dokument“) handelt es sich um eine Geschichte oder Anekdote, die oft in Form eines Dialogs oder einer Frage-Antwort Abhandlung zwischen Meister und Schüler ausgetragen wird. „Jedes Koan birgt irgendeine Einsicht in das Wesen des Zen, die der Schüler erfassen soll“ (Radcliff/Radcliff, 2003, S. 128).

Die erste *Koan*-Sammlung begann um 1000 u. Z. in China, deren Höhepunkt „Die Aufzeichnungen von der blauen Felsenwand (*Biyānlǔ*) und „Die Schranke ohne Tor“ (*Wumen guan*) darstellen. Je nach Übertragung aus der chinesischen oder japanischen Sprache in eine westliche Sprache verbreitete sich die entsprechende Interpretation. Durch das Wirken von D. T. Suzuki im Westen wurde vermehrt die japanische Auslegung übernommen. Um sich mit *Koans* auseinanderzusetzen bedarf es als Grundlage ein Verständnis der indisch-buddhistischen Ideen, sonst könnten die Texte auf den Leser widersinnig wirken. Ein erster Zugang durch rationalistische Kommentare zu den *Koans* ermöglicht eine verstandesmäßige Betrachtung, allerdings sind diese dann nicht im Sinne des Zen gelöst (Schumann 2008).

Stellt die Meditation im Zen eine natürliche Ausdrucksform dar, so ist das *Koan* ein künstliches Element im Zen, sozusagen ein Hilfsmittel. Die Eigenschaft der Absurdität des *Koans* soll den Geist zerstreuen und die Welt des dualistischen Denkens des Schülers ins Wanken bringen. „Das Wesen des Koan besteht darin, rational unlösbar zu sein und folglich auf etwas A-Rationales zu verweisen. Der Koan zwingt uns, unsere rationalen Denkstrukturen aufzugeben und unseren gewohnten Bewusstseinszustand zu überschreiten; er drängt uns also in neue und unbekannte Dimensionen“ (Doumoulin 1985, zit. n. Radcliff/Radcliff 2003, S. 130). Im Zazen gelangt man in einen tiefen Bewusstseinszustand, auf den sich das *Koan* bezieht.

Roshi Deshimaru (1978) gibt in seinen Dialogen zu verstehen, dass man über das Koan nicht „meditieren“ und schon gar nicht darüber nachdenken darf. Seiner Ansicht nach muss man es in das Unterbewusste eindringen lassen. Aus dem *Koan* dürfe man auch keinen intellektuellen Begriff machen, sondern man muss es mit dem Körper denken. Sucht man aber ein Koan zu analysieren und zu erklären, wird es ein „Bewusstseinsobjekt“ (S. 119). Der Übende unterliegt einer Täuschung, wenn er glaubt,

das *Koan* mit Hilfe des Intellekts oder verstandesgemäßen Verstehens zu lösen, denn dies ist keine echte Zen-Erfahrung (Nath Hanh 1995). Das *Koan* kann in seiner pädagogischen Anwendung als eine Art Hausaufgabe fungieren: der Schüler grübelt anfangs darüber nach, es beeinflusst seinen Geist so lange, bis das *Koan* seine Seinsweise verändert hat (Schumann 2008). In der Praxis der *Koan*-Schulung muss der Übende einer der Intention des *Koan* gerecht werdende Antwort finden, es wird Spontanität und keine sorgfältigen Überlegungen erwartet. Die „Lösung“ des *Koan* muss der Schüler bei einer persönlichen Begegnung (*Dokusan*, eine individuelle Unterweisung) seinem Lehrer präsentieren, wobei unzulängliche Antworten so lange zurückgewiesen werden, bis die Antwort des Schülers den Lehrer zufrieden stellt (Kapleau 1975).

Die Eigenart des Übens mit dem *Koan* sei an dieser Stelle anhand des bekanntesten, „Der Hund des *Zhaozhou*³³“ (Wumen, 1999, S. 21; Kapleau 1975, S. 113), erklärt:

Weil ein Mönch ihn fragte:

„Hat ein Hund gleichfalls die Buddha-Natur, oder nicht?“

Sagte Zhou: „Wu“³⁴

Dieses *Koan* wird allen Anfängern vorgelegt. Der Schüler soll erklären, warum der Mönch mit „*nein*“ (*wu;mu*) geantwortet habe. Bei der Aussage „*wu*“ handelt es sich um eine Aufforderung, alles Suchen sein zu lassen „[...] weil da nichts ist, was sich bei der Suche nach der Buddha-Natur suchen und finden ließe“ (Wumen, 1999, S. 24). Im Falle des angeführten Beispiel ist es ein einziges Wort, welches von einem alten Meister verfasst wurde, um den Schüler zur Erleuchtungserfahrung zu führen, indem er all seine geistigen Kräfte ausnahmslos auf dieses einzige Wort richtet (Aitken 2003). Dabei verzichtet der Lehrer auf mögliche Erklärungen, die er sehr wohl weiß, aber er möchte dem Schüler damit das Spekulieren über die Dinge verleiden, um ihn beim Erwachen nicht zu behindern (Nath Hanh 1995).

Ein *Koan* wird dann als gelöst angesehen, wenn der Geist aufgrund seiner Lösungsversuche erschöpft ist und aufgibt und eine intuitive Einsicht dämmert. Wenn einem also einleuchtet, dass es sich beim *Koan* um eine leere Falle der Logik handelt, dann kann man infolge das *Koan* so begreifen, wie man sein Hören oder Atmen begreift.

³³ Chinesischer Zen-Meister, 778-897 u. Z.

³⁴ jap. „*mu*“. Gleichbedeutend mit nicht, nichts, nicht vorhanden, es gibt nicht

Denn den Vorgang wie man hört und atmet kann man nicht erklären, man *tut* es nicht, sondern man *ist* Hören und Atmen. Auch das eigene Selbst könnte nach Ansicht von Radcliff und Radcliff (2003) als ein Koan betrachtet und studiert werden. Denn das Gemeinsame von *Koan* und Selbst läge darin, „dass beide keinen irgendwie fassbaren oder aussagbaren Sinn haben, sondern schlechthin *sind*“ (S. 133). Generell hat ein *Koan* nur eine Bedeutung für den Übenden, wenn es eine Wirkung auf dessen Geist ausübt, der es empfängt, d. h. ein *Koan* muss passend für den Geist des Schülers sein. „Ein Koan ist nur dann ein Koan, wenn es das unsrige ist. Wir müssen es annehmen und die Haltung des Beobachters aufgeben“ (Nath Hanh 1995, S. 69).

5.7.3. Die Meister-Schüler-Beziehung

Die Essenz des Zen wird in einem *Dojo* (Übungsort des Weges) von einem eingeweihten Meister (siehe Übertragung von „Herz zu Herz“) gelehrt (Deshimaru 1978). In einer ersten offiziellen Unterredung (*shoken*) mit dem Meister werden die notwendigen Vorbereitungen getroffen, wie beispielsweise der Grund, warum der Schüler Zazen praktizieren möchte. Gegebenenfalls hat auch der *Roshi* Schwächen, die er sich eingesteht und den Schüler daraufhin an einen anderen Meister verweist, zumal von beiden Personen Energie in die Beziehung investiert wird. In der Begegnung mit dem *Roshi* soll sich der Schüler deutlich artikulieren und etwas von sich zeigen. Das Herzstück der Meister-Schüler-Beziehung ist der Dialog, dessen Zweck die Begünstigung des Erwachens des Schülers darstellt (Aitken 2003).

In früheren Zeiten erlangten die Zen-Meister (erhält meist die Bezeichnung *roshi* = „alter Lehrer) durch einen persönlichen Schulungsprozess aus eigener Kraft Satori. Damit dem Schüler späterer Generationen auf dem Weg zur Wahrheit geholfen werden konnte, entstand im Laufe der Zeit eine Zen-Schulung, die in allen japanischen Zen-Klöstern überliefert wird. Unbedingte Voraussetzungen für die Zen-Schulung eines Mönches bestehen in:

- 1.) „festem Glauben und Verantwortung, wenn man sich zur Schulung verpflichtet
- 2.) in der Willensstärke der Weiterführung der Schulung bei strenger Zucht und

3.) im großen Zweifel, in geistiger Suche, in der Voraussetzung für *prajna*³⁵, in der wahren Weisheit, in der Grundlage der Wahrheitssuche“ (Shibayama 1975, S 37).

Wie eben angeführt gelten diese Voraussetzungen für den Entscheid, ein Mönchsleben zu führen, für die Laien ergeben sich Abweichungen dahingehend, welches Ziel sie anstreben. Dieses reicht vom Anheben des körperlichen oder geistigen Zustandes über das Üben der buddhistischen Lehre bis hin zur festen Entschlossenheit, die Erleuchtung zu finden (Kapleau 1975). Ein *Roshi* hat die Funktion eines Führers inne, besteht auf die Einhaltung bestimmter Übungsregeln und ermutigt den Schüler, der sein Vertrauen in den Lehrer setzt, sich auf die Erfahrung der Selbstlosigkeit einzulassen. Er tut dies in ständiger Wiederholung seiner eigenen Zazen-Praxis und seiner Vorträge (Deshimaru 2002). Dabei verfolgt er keineswegs das Interesse über den Schüler erhaben zu sein. Im Wesen sind alle Übenden, somit auch der Lehrer und der Schüler, gleich (Nakagawa 2003). Was der Meister möchte ist, den Geist des Schülers zu betrachten. Verfolgt der Schüler den festen Glauben an sein Erwachen, dann heben sich die Unterschiede und Gegensätze auf, Meister und Schüler werden eine Einheit: „Der Meister ist der Meister. Der Schüler ist der Schüler. Aber der Meister ist auch der Schüler. Der Schüler ist ebenso der Meister“ (Deshimaru 2003, S. 100).

Das Hauptanliegen des Zen-Meisters ist der Wunsch, dass sich jeder Mensch bis an die Grenzen seiner Möglichkeiten entwickeln möge. Dafür passt er die Unterweisungen auch den Bedürfnissen des Schülers an (Aitken 2003). Gleichzeitig beobachtet der Zen-Meister seinen Schüler, ob er bei seinen Verhaltensweisen und Handlungen „wach“ ist oder nicht, d. h. mit wie viel Achtsamkeit er beispielsweise eine Tür zuschließt (Nath Hanh 1995). Der *Roshi*, der während des Lehrens dem *Dharma* treu bleiben muss, wendet beim Schüler entsprechende Methoden (geschickte Mittel, Worte und Handlungen) an, die direkt auf dessen Innerstes abzielen, sodass dieser auf der Stelle seine wahre Natur realisieren kann. Vom Schüler werden die geschickten Mittel als Möglichkeit zum Lernen und zur persönlichen Entwicklung wahrgenommen. Zugleich wird der Lehrer als vollkommene Autorität, die auf seiner eigenen spirituellen Errungenschaft beruht und Erkenntnis wie auch Mitgefühl umfasst, mit der Fähigkeit der Übertragung des Erleuchtungsgeistes auf den Schüler, anerkannt. Im Zen stellt dieses Vorgehen sich als ein effektiver Weg zur Buddhaschaft heraus (Side 2010).

³⁵ Weisheit, Erkenntnis, Einsicht; kein rein intellektuelles Wissen.

Der Inhalt des eben dargestellten Kapitels, das Zen mit Worten und Begriffen erklären zu wollen, könnte beim Leser ein geistiges Verwirrspiel auslösen. Deshalb ergeht an ihn die Empfehlung: einfach nur sitzen, um sich den „Geschmack des Zen“ auf der Zunge zergehen lassen zu können.

6. Eine Brücke zwischen fernöstlichem und westlichem Denken

*„Wir geraten dann in eine Krise,
wenn das Leben, das sich im Fluss
befindet, an diesem Fließen
gehindert wird“
(Daisetz Teitaro Suzuki, 1870-1966)*

Die in den Kapiteln drei und vier beschriebenen Felder sind keinesfalls vollständige Darstellungen, zumal diese das Wissen und die Erfahrung der Autorin übersteigen und den Rahmen dieser Arbeit sprengen würden. Es soll lediglich der Rahmen geboten werden, um die Begegnung beider Bereiche veranschaulichen zu können, indem jene Aspekte behandelt werden, die für eine Interaktion zwischen Personenzentrierter Psychotherapie und Zen-Buddhismus wesentlich sein können. Der primäre Kern der Diskussion ist es, nicht zu bewerten welche Praxis die bedeutendere ist, sondern ein gegenseitiges Verständnis und mögliche Gemeinsamkeiten zu bestärken.

Abgesehen von den großen temporären und kulturellen Unterschieden handelt es sich beim Buddhismus primär um eine repräsentative Religion des Ostens, die einen Weg zur Befreiung anbietet, bei der Personenzentrierten Psychotherapie um eine moderne westliche Schule der Psychotherapie mit wissenschaftlicher Fundierung, die psychische Krankheiten lindern bzw. heilen möchte. Die generelle Annahme der Unvereinbarkeit des Gegensatzpaares Personenzentrierte Psychotherapie und Zen-Buddhismus kann zunächst nur aus einer oberflächlichen Betrachtung beider Felder resultieren. Eine „Verwandtschaft“ scheint eher wahrscheinlich. Die Auflösung des vermeintlichen Widerspruchs lässt sich besonders in dem gemeinsamen Grundanliegen dieser Bereiche, den Menschen aus dem Unglück herauszuhelfen und ihr Leiden zu vermindern bzw. auszulöschen, vollziehen. Beide Bereiche haben es demnach in ihrer Praxis mit Personen in einem unzufriedenen (Leidens)-Zustand zu tun.

Da der Buddhismus nicht nur religiöse, sondern auch psychologische, philosophische und spirituelle Elemente in sich vereinigt, hat seine Beeinflussung auf die westliche Psychologie bereits begonnen. Der amerikanische Meditationslehrer und Wissenschaftler David Loy (2011) wies in einem Interview darauf hin, dass viele Zen-Schüler und Zen-

Lehrer in den USA ausgebildete Psychotherapeuten seien. Ergeben sich bei Menschen, die sich für die Meditationspraxis entschieden haben, Probleme, kann sich eine begleitende Psychotherapie als hilfreich erweisen. Meditation hilft primär bei existentiellen Leiden, bei Sinnkrisen und dient auch zur Stressbewältigung, sie ist jedoch nicht so sehr auf körperliches oder neurotisches Leid ausgerichtet. Ein gegenseitiges Wirken scheint im Westen auf fruchtbaren Boden gefallen zu sein. Seit Ende der 1980er Jahre waren, laut dem Artikel von Masis (2002), vermehrt westliche, buddhistisch orientierte Psychotherapeuten bestrebt, die Integration zwischen buddhistischer Meditation und Psychotherapie herzustellen. Eine dieser Gruppen befand, dass der beste Weg für eine solche Integration das eigene Meditieren darstelle, um volle Präsenz zu erlangen und diese in der Therapiesituation anwenden zu können. Wie Meditation und die Haltung der Präsenz des personenzentrierten Therapeuten sich zueinander verhalten wird weiter unten erörtert.

Das Ergebnis der Literaturrecherche besagt, dass bereits auf die Vorzüge der Achtsamkeits-Meditation hingewiesen wird (siehe Studien S.8f) und diese sich auch in therapeutischen Ansätzen wiederfindet (siehe MBRS), jedoch wurde sie dabei vermehrt aus dem Kontext des Zen-Buddhismus herausgelöst, was prinzipiell auch möglich ist, da der Buddhismus, wie oben bereits erwähnt, mehrere Elemente enthält, hingegen der buddhistische Achtfache Pfad als ganzheitliche Praxis, aus dem die Achtsamkeit als Glied entnommen ist, nur in seiner Vollständigkeit seinen tiefen Sinn offenbart. Es geht bei der Zen-Meditation nicht nur um ein Sitzen in Zurückgezogenheit, sondern um einen Einblick in die Veränderung der eigenen Persönlichkeit mithilfe der Innenschau des Übens. Keineswegs wird vom Therapeut verlangt Buddhist zu sein oder zu werden, vielmehr sollen die dahinterliegenden Zusammenhänge aufgezeigt werden (Interdependenz der Phänomene, Ich-Illusion ...), um zu einem Verstehen des östlichen Denkens zu gelangen. In einer Auseinandersetzung mit dieser Thematik kann der Therapeut persönliche Erfahrung sammeln und seine eigene spirituelle Dimension in sich wecken oder entdecken.

6.1. „Der Schatz in dir selbst“ – eine Zengeschichte

In der folgenden vergleichenden Gegenüberstellung bzw. Kontrastierung von Personenzentrierter Psychotherapie und Zen-Buddhismus soll mit der Person Rogers selbst begonnen werden. Erwiesener Weise findet sich in der Literatur (Korunka 2001) der Hinweis, dass Rogers in den 1970er Jahren ein Interesse für den Zen-Buddhismus entwickelt hatte und zur Eröffnung seiner Encounter-Gruppen Zen-Geschichten verwendete. Allerdings konnte in der Literatur kein derartiges Beispiel dafür ermittelt werden, welche Art von Zen-Geschichten Rogers einsetzte. Ob es sich, wie im vorigen Kapitel ausgeführt, um ein *Koan* oder um eine Anekdote eines Zen-Meisters handelte, ist demnach unklar. Dennoch wird anhand eines Beispiels aus der *Wumen-Sammlung* eine solche Zen-Geschichte vorgestellt, die Rogers den Gruppenteilnehmern erzählt haben könnte, zumal darin inhaltlich die Problematik des Selbstvertrauens aufgezeigt wird:

„Als der Schüler Hue-Hai seinen Meister Ma-Dsu in Dschjang-Hsi aufsuchte, um Belehrung zu empfangen, fragte dieser ihn gleich nach der Begrüßung, woher er komme.
„Vom Da-Yün-Tempel in Yüe-Schou“, erwidert Hue-Hai.
„Und was bezweckst du mit deinem Besuch hier?“, erkundigte sich der Meister.
„Ich erstrebe, den Weg zur Buddhaschaft zu finden“, bekannte der Mönch.
„Um den Schatz in der eigenen Brust kümmerst du dich nicht“, schalt ihn der Meister. „Und da kommst du dahergelaufen, gibst dein Heim auf und suchst ihn in der Fremde. Ich habe dir hier nichts zu bieten. Was für einen Weg zur Buddhaschaft erhoffst du dir denn überhaupt?“
Der Mönch verneigte sich ehrfurchtsvoll und fragte: „Darf ich wissen, was dieser Schatz in der Brust des Mönchs Hue-Hai denn sein soll?“
„Der eben, der mich jetzt fragt, ist selbst der Besitzer des Schatzes. Er hat ja doch alles, was ein Schatzsucher zu finden erhofft, selbst in sich. Was sollte ihm da noch fehlen? Er kann ja selbst nach Belieben davon Gebrauch machen. Wozu also all die Bemühungen, anderswo nach Schätzen zu suchen?“
Bei diesen Worten ging Hue-Hai ein Licht auf. Unwillkürlich hatte er den Weg zu seinem wahren Wesen gefunden. Er warf sich nieder vor dem Meister und dankte ihm ehrerbietig...“ (Schwarz 1999, S. 126).

Kommentar des Autors (S. 127):

„Eine der wichtigsten Lehren, die jeder Zen-Meister seinen Schülern zu geben bestrebt war, ist das Selbstvertrauen in die eigene Kraft, Erleuchtung zu finden. Darin liegt eines der großen Geheimnisse des Erfolgs der Zen-Buddhisten: ihre beharrliche Betonung der Gleichheit der Menschen, aller Wesen in ihrem innersten Kern; und die Aufforderung, kraft dieser Erkenntnis die Ungleichheiten in der Hierarchie des sozialen (...) Gefüges zu überwinden“.

Bevor auf den Inhalt näher eingegangen wird, ergibt sich die Frage: Was bezweckt eine solche Zen-Geschichte beim Zuhörer bzw. beim Leser? Ähnlich wie bei einem *Koan* soll der Zuhörer aus seinem konventionellen Denken herausgeholt und „berührt“ werden. Möglicherweise beobachtete Rogers die Reaktionen der Gruppenmitglieder untereinander auf den Inhalt der Zen-Geschichte, doch das bleibt im spekulativen Bereich. Interessant

scheint es vielmehr zu sein, welche Berührungspunkte sich zur Personenzentrierten Psychotherapie in dieser buddhistischen Weisheit finden lassen.

Als Schlüsselaussagen können eine humanistische Sichtweise des Vertrauens in die menschliche Natur (Selbstvertrauen), ein demokratischer Grundgedanke von der Gleichheit der Menschen und die Umsetzung der Erkenntnis in die Praxis (Lebensführung) ausgemacht werden. Bereits zu Beginn seiner neuen Therapierichtung betonte Rogers (1972) die Gleichrangigkeit von Klient und Therapeut, bei der Expertentum und das Erteilen von Ratschlägen keinen Platz finden. Im Dialog begegnen sich der Therapeut und der Klient auf gleicher Augenhöhe, indem der Therapeut ohne professionelle Verhaltensweise dem Klienten gegenübertritt (Schmid 1999). Dass dem menschlichen Organismus bedingungsloses Vertrauen entgegengebracht wird und die Überzeugung, dass sich der Mensch aus eigener Kraft entwickeln kann, ist eine Kernüberzeugung der Personenzentrierten Psychotherapie. Das Prinzip des Vertrauens in das Individuum wurde von Anbeginn im Ausbildungsprogramm und der Therapie durchgeführt (Rogers 2003a). Eine derartige lebensbejahende Einstellung sieht die menschliche Natur grundlegend als gut, unversehrt und funktionierend an, allerdings wird sie meist durch Vernachlässigung oder Krankheit zwangsläufig vernebelt oder beschädigt. Diese Thematik korrespondiert im Buddhismus mit der Buddha-Natur (siehe S. 84ff.). Beiden Praxen ist die Annahme gemeinsam, dass der Ursprung der menschlichen Natur vertrauenswürdig ist, dass ein Potential vorhanden ist, welches erschlossen werden kann. Allerdings sieht die Personenzentrierte Psychotherapie eine Verzerrung des Potentials aufgrund besonderer biografischer Umstände des Individuums in der Auseinandersetzung mit der Umwelt, während der Buddhismus für das Leiden (*dukkha*) eine bestimmte Form von Bewusstsein verantwortlich macht (Purton 1996). Die Umsetzung der Erkenntnis in die Praxis könnte in einer personenzentrierten Lebensauffassung (Rogers 1978), die nicht nur auf die Therapie beschränkt bleiben soll, sondern auch in allen anderen zwischenmenschlichen Bereichen ihre Berechtigung hat, stattfinden, in der Bewertungen und Kategorisierungen neu überdacht werden.

6.2. Ziel der Personenzentrierten Psychotherapie und des Zen-Buddhismus

Die Begegnung zwischen Personenzentrierter Psychotherapie und Zen-Buddhismus bedeutet eine Begegnung zwischen West und Ost, in der ein Verhältnis zueinander gefunden werden kann. Sie ignorieren oder verdrängen sich nicht, sondern können sich arrangieren und bestenfalls auch ergänzen. Neben der Leidüberwindung liegt eine weitere Gemeinsamkeit des therapeutischen und buddhistischen Weges im Bestreben, jene Eigenschaften im Menschen zu entwickeln und zu fördern, die ihm selbst und folglich seinen Mitmenschen ein glückliches und zufriedenes Leben bescheren können.

Die Klienten kommen meist mit einem tiefen unzufriedenen Zustand in die Therapie: verwirrt, depressiv, mit fehlendem Selbstvertrauen, zwanghaftem Verhalten, schwierigem Beziehungserleben u. ä. m. Der personenzentrierten Theorie entsprechend verliert die Person während der Entwicklung ihres Selbstkonzeptes die Berührung zu ihrem innersten, wahren Selbst, das Selbstkonzept repräsentiert nicht mehr adäquat des Erleben der Person, die immer mehr den Bewertungen von außen entsprechen möchte. In diesem Zustand der zunehmenden Inkongruenz liegen die Wurzeln für den Leidenszustand oder das Gefühl der Unzufriedenheit der Person. Sie zerstört nach Ansicht Purtons (1996) die Möglichkeit, dem wahren Selbst Respekt und Selbstverständnis entgegenzubringen und zugleich auch die Kapazität an Respekt und Verständnis anderen gegenüber. Deshalb ist das Ziel der Personenzentrierten Psychotherapie die (Wieder)Herstellung der Kongruenz des Klienten, um ihm einen zufriedenstellenden Zustand zu ermöglichen. Dabei folgt die Personenzentrierte Psychotherapie ihrer Kernüberzeugung, dass der Klient sich aus eigener Kraft entwickeln kann. Der Therapeut hilft einzig und allein mit seiner, nicht beurteilenden, positiv gefärbten Beachtung und bedingungslosen Aufmerksamkeit dem Klienten dabei, er selbst zu sein. In einer vertrauensvollen Beziehung können Probleme, emotionale Traumata besprochen werden und gemeinsam nach Lösungen, Auswegen und Veränderungsmöglichkeiten gesucht werden. Im und durch den Therapieprozess soll der Mensch ermutigt werden, auch in schwierigen, problembehafteten Lebenssituationen sein Leben nach eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen zu führen (Schmid 1999). Durch die Stärkung des Klienten wird er zunehmend wieder mehr er selbst, der das Problem (Leid) mit Hilfe des Therapeuten, jedoch letztendlich durch sich selbst löst. Mit anderen Worten: Das Hauptziel der Personenzentrierten Psychotherapie ist es, das Individuum bei der Entdeckung seiner Individualität und seiner persönlichen Ressourcen zu unterstützen, ihm

zur Selbstintegration zu verhelfen, was im Idealfall eine annähernde Übereinstimmung des Selbstkonzeptes mit dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten bedeutet (Rogers 2003a).

Wie die Therapie verfolgt auch der Buddhismus das Ziel, das Leid des „Suchenden“, das eher der „Unzufriedenheit“ entspricht, zu reduzieren bzw. zu lindern, ihm auf dem Weg zu einem zufriedeneren Sein zu verhelfen und seine Täuschungen über die Dinge und der Welt zu beseitigen. Die Ursache des Leidens wird, der (buddhistischen) Ersten Wahrheit entsprechend, durch die drei Grundübel oder „Störungen“ Gier/Begierde, Hass/Aversion und Unwissenheit hervorgerufen. Im Buddhismus wird als eine tiefe Quelle des Leidens das geistige Missverständnis angesehen, dass der Mensch davon überzeugt ist, ein dauerhaftes, substantielles Selbst zu besitzen. Er erlebt sich immer wieder als essentiell, mit bestimmten festen Eigenschaften und folglich ist das Leid das Ergebnis der Diskrepanz zwischen den Bildern, die er von sich und anderen hat/macht und dem, was er/sie wirklich ist/sind (Purton 1996). Hier spricht der Buddhismus vom leidvollen Daseinskreislauf (*samsara*) und meint damit, dass sich der Mensch mit seinen Gedanken, Emotionen und Handlungen, die von Ursache und Wirkung angetrieben werden und aufgrund unkontrollierbarer Affekte aufrecht erhalten bleiben, in einem sich ständig drehenden Hamsterrad befindet. Das Hauptanliegen des Buddhismus findet sich deshalb in der Überwindung der drei Grundübel mittels Innenschau auf das wahre Selbst, die schließlich zur Klärung des Selbst im Sinne einer Überwindung der Selbstverhaftung und zu einer Wandlung der Persönlichkeit zum Zweck einer Charakteränderung führen soll. Um es auf den Punkt zu bringen: Das Hauptziel des Buddhismus ist es, den Menschen aus seinem illusorischen Dasein hinaus zu einem erwachten Zustand zu führen.

Nachdem die Zielsetzungen beider Bereiche erläutert wurden, ergibt sich die Frage, wo sich weitere Zen-Aspekte in Rogers Theorie finden lassen.

6.3. Buddhistische Sicht auf Rogers Theoriekonzept

6.3.1. Nicht-Direktivität und Nicht-Tun

Im Konzept der *Nicht-Direktivität* legte Rogers (1972, S. 36ff.) die grundlegenden Bedingungen in Abgrenzung zu älteren oder damals vorherrschenden

Psychotherapiemethoden fest: In dieser Art von Praxis gibt es kein Eindringen in die Person, kein Fragen oder Interpretieren ihrer Reaktionen, sondern gegenteilig, ohne Autoritätsgehebe ein förderliches Klima herzustellen, in dem wertschätzend dem Klienten die nötige Freiheit zum Ausleben seines inneren Erlebens (Gefühle, Emotionen) gegeben wird. Im Mittelpunkt der Betrachtung steht der Klient selbst, der mit Hilfe des therapeutischen Kontakts zugleich eine Entwicklungserfahrung erleben kann. Dieses Grundkonzept der neuen Therapierichtung kommt dem wichtigsten Prinzip der taoistischen Philosophie, dem *Wu-wei* sehr nahe. *Wu-wei* bedeutet „Nicht-Tun“ und entspricht einer Lebenskunst der Gelassenheit. „Tun, ohne etwas zu tun“ meint, die Dinge ohne Anstrengung geschehen zu lassen und sich nicht gegen den Strom des Geschehens zu stellen. *Wu-wei* besagt weiter: „man läßt nicht den bewußt steuernden Geist alles steuern. *Wu-wei* pflegen heißt, die Dinge sein zu lassen, wie sie sind (einschließlich unseres eigenen Geistes), in dem Sinn, daß man der Natur [...] seinen eigenen, freien Lauf läßt“ (Radcliff/Radcliff 2003, S. 97).

Eine Übernahme dieses Prinzips findet sich ebenfalls im Zen, das in seiner Ausrichtung als bewusstes, nicht wertendes, konzentriertes und absichtsloses Tun charakterisiert wird und das die Achtsamkeit, die Hand in Hand mit Aufmerksamkeit, Bewusstheit, Harmonie und Gelassenheit geht, in jedem Augenblick des Lebens verwirklicht (Nath Hanh 1999). Veranschaulichen lässt sich diese Lebensregel vom „Nichts-Tun“ gleichermaßen anhand einer überlieferten Zen-Geschichte, die folgendermaßen erzählt wird:

Ein alter Zen-Meister wurde von seinen Schülern nach dessen Geheimnis für ein glückliches Leben gefragt. Dieser antwortete: „Wenn ich hungrig bin, dann esse ich, wenn ich müde bin, dann schlafe ich.“ Enttäuschung machte sich in den Gesichtern der Schüler breit. „Aber Meister, das tut doch jeder.“ „Nein“, widersprach der Meister, „niemand tut es so, wie ich es gesagt habe. Wenn sie essen, essen sie in Wirklichkeit gar nicht, denn ihre Gedanken sind ständig anderswo! Etwas wirklich tun und etwas anderes zu lassen – das ist mein Geheimnis“.

6.3.2. Bedingungslose positive Zuwendung und das Bodhisattva-Ideal

In der Weiterentwicklung zur Klienten- und späteren Personenzentrierten Psychotherapie kommt Rogers' Prinzip der *Nicht-Direktivität* in den *core conditions* des Therapeuten (siehe S. 52ff.) zum Ausdruck, die als primäre Haltungen zur Achtsamkeit gehören. Bundschuh-Müller (2007) vermutet, dass die Essenz des *Wu-wei*, die natürliche vorherrschende Energie für eigene Ziele zu nutzen, nicht nur im nicht-direktiven „Handeln“ anzutreffen ist, sondern möglicherweise auch in der Kernvariable, die Rogers

als „*unconditional positive regard*“ bezeichnet. Bei der bedingungslosen positiven Zuwendung, an die keine Wertbedingungen geknüpft sind, wird in einer warmherzigen, positiven und akzeptierenden Haltung der Klient als eigenständiges Individuum in ganz umfassender Weise geschätzt und geachtet. Der Therapeut sorgt sich in nicht besitzergreifender Anteilnahme um ihn, zeigt seine offene, absichtslose Bereitschaft für all dessen Gefühle und würdigt ihn so in seinem DA- und SO-Sein (Rogers 2004a, 2004b). Auf dieser Grundlage kann der Wesenszug des einführenden Verstehens, der Empathie, gedeihen, ein empfindsamer Zustand, der vom Klienten selbst Authentizität und Übereinstimmung mit sich selbst verlangt. Bringt der Therapeut in notwendiger und ausreichender Weise diese Einstellungen in die therapeutische Beziehung ein, dann kann es beim Klienten zur konstruktiven Veränderung und Weiterentwicklung kommen und signifikantes Lernen stattfinden (Rogers 2004b). Vor allem ist es aber die Haltung der nicht an Bedingungen geknüpfte, positive Zuwendung, die nicht fordernd ist und die Kraft enthält, der im Zustand der Inkongruenz befindenden Person zu mehr positiver Selbstachtung und Selbstwertgefühl zu verhelfen. Nach Rogers' Selbstkonzept handelt es sich bei dieser Haltung um ein Schlüsselkonstrukt, das auf das Individuum, wenn es diese erfährt, einen größeren Einfluss auf dessen Entwicklungsprozess hat, als sein organismischer Bewertungsprozess, weil „das Individuum richtet sich mehr nach der *positiven Beachtung* anderer aus als nach den *Erfahrungen*, die von positivem Wert für die Aktualisierung des Organismus sind“ (Rogers 1987, S. 58).

In der zen-buddhistischen Lebenshaltung der Achtsamkeit sehen vor allem japanische, buddhistisch orientierte Gesprächspsychotherapeuten einen Zusammenhang und ein Verhältnis zu Rogers' bedingungsloser positiven Zuwendung, die zugleich auch als Kern des Buddhismus erkannt wird (Bundschuh-Müller 2004, 2007). Unter „Bedingungslosigkeit“ wird jene Einstellung verstanden, eine Person so zu akzeptieren wie sie ist, egal ob sie negative oder positive Gefühle und Emotionen äußert. Um bedingungslos sein zu können, wird in gleicher Art und Weise vom Therapeuten verlangt, sich selbst mit all seinen negativen und positiven Gefühlen zu akzeptieren (Bundschuh-Müller 2007). In Anlehnung an die Lehren des Buddha kann jeder Mensch den Zustand der „Bedingungslosigkeit“ erreichen, wenn er die Bedeutung der Vier Edlen Wahrheiten erkennt. Wie schon weiter oben beschrieben empfiehlt Nath Hanh den Psychotherapeuten mit der Dritten Wahrheit (es gibt ein Ende vom Leid) zu arbeiten. Das setzt allerdings in Hinblick auf die Verwobenheit der Wahrheiten voraus, den Sinn der Zweiten Wahrheit (es gibt eine Ursache von Leid) zu verstehen. Wenn die Person bereit

ist, die Ursachen des Leidens aufzuspüren und zu identifizieren, d. h. die Emotionen, die in den Leidenszustand eingebunden sind, angenommen und nicht unterdrückt werden (Nath Hanh rät in diesem Zusammenhang, sein Gefühl zu umarmen), dann ist auch Heilung/Befreiung möglich, indem auf die „Nahrung“, die Leiden auslösen kann, tatsächlich durch Gelassenheit, Selbstkontrolle und Begehen des rechten Weges im Leben verzichtet wird (Nath Hanh 1999). Auch Rosenberg stellt fest, dass im Umgang mit der inneren Welt für den Klienten die Konfrontation mit seinen „unerwünschten Emotionen weniger schmerzlich ist als deren fortwährende Leugnung“ und „eine vollständige Befreiung viel mehr bedeutet als eine Freisetzung der gefürchteten Aspekte“ (Rosenberg 2005, S. 20, in Rogers 2005).

Die Ergänzung der „Bedingungslosigkeit“ mit dem besonderen Merkmal der „positiven Zuwendung“, die Rogers „eine warmherzige, positive und akzeptierende Haltung gegenüber den Vorgängen im Klienten“, „[...] eine offene Bereitschaft für den Klienten, die ihm alle Gefühle gestattet, die im Augenblick in ihm vorhanden ist“, nannte (Rogers 2004a, S. 218), wird aus buddhistischer ethischer Sicht dem „*Bodhisattva-Ideal*“ der Mahayana-Lehre zugeschrieben. Das *Bodhisattva-Ideal* (*bodhi*: aufgewacht; *sattva*: Lebewesen) wird von Weisheit und grenzenlosem Mitgefühl geprägt und verfolgt das Praxisziel, nach dem eigenen Erwachen auch andere Individuen zum Aufwachen zu bringen (Nakagawa 2003). Ethische Handlungen im Buddhismus sind frei von Subjekt-Objekt-Denken und entstehen aus reiner Motivation, die nur möglich ist, wenn der Mensch das Nicht-Selbst (*annatta*) verwirklicht hat (Side 2010).

6.3.3. Das Selbst und innere Bewertungen

An dieser Stelle sei nochmals auf die Notwendigkeit der Auseinandersetzung des Therapeuten mit der Wirklichkeit von seinem Selbst im Hinblick auf seine eigene Kongruenz hingewiesen, um den Klienten in der Therapie zu dessen Selbstexploration verhelfen zu können. Der Zustand der Inkongruenz, in dem der Klient in die Therapie kommt, entwickelt sich zwischen dem was eine Person wirklich ist und wie sie sich selbst wahrnimmt. Deshalb erklären oft Klienten in der Therapiesituation, ihr Selbst sei nicht wirklich ihr Selbst. Dass eine Veränderung in der Wahrnehmung des Selbst durch die Therapie eintritt, bemerkte Rogers aufgrund der Aussagen von Klienten zum Verlauf der Therapie: „Ich habe das Gefühl, nicht mein wahres Selbst zu sein.“ – „Es war eine

Erleichterung, mich hier gehenzulassen und einfach ich selbst *sein* zu können“ (Rogers 2004a, S. 139). Nicht sein wahres Selbst zu sein resultiert aus der Tatsache, dass das Individuum Dinge bewertet, die nicht seinen inneren Einschätzungen entsprechen, sondern den Werten, die von anderen gegeben wurden. Es empfindet zunehmend Druck und entwickelt eine Version von seinem Selbst, eine Art Maske, die sich zu einem Sein entwickelt, was von anderen erwartet wird und das schließlich in diesem Bestehen zur Konstitution der Wahrnehmung von Identität wird. Dieses Selbst, von dem der Mensch glaubt, dass es seines ist, ist nicht wirklich er selbst, es ist eine Illusion, ein Zustand der Inkongruenz (Purton 1996). Der Buddhismus betont deshalb die Wichtigkeit von der Erkenntnis über die stetige Wandlung der innersten Bewertungen, die eine Person über ihr „Selbstverständnis“ macht. Dazu gab der Buddha seinen Schülern kurz vor seinem Tod folgenden Rat: „Deshalb, Ananda, seid euch selbst eine Insel, euch selbst eine Zuflucht, sucht keine andere Zuflucht; nehmt die Lehre als Insel, die Lehre als Zuflucht, nehmt keine andere Zuflucht!...“ (zit. n. Schuhmann 2008, S. 123).

6.3.4. Der sich voll entfaltende Mensch und die Buddha-Natur

Wenn erkannt wird, dass das eigene Selbst im Fluss, ein Prozess ist, dann kann dieser Prozess das Individuum zurück zu seiner wahren Natur führen. Dieser optimistische Blick wird sowohl von Rogers als auch vom Buddhismus geteilt. Selbst die Summe der Ziele der Personenzentrierten Psychotherapie ist aus der Perspektive Rogers' nichts Festgelegtes, „sondern eine fließende und sich verändernde Struktur“ (2003a, S. 35). Am Ende des Therapieprozesses erlebt sich die Person zunehmend kongruent mit seinen Erfahrungen, sie kann frei und akzeptierend in einem fließenden Erfahrungsprozess leben, Gefühl und Erkenntnis durchströmen sich gegenseitig. An diesem Punkt wurde der Mensch, und das ist für Rogers am bedeutendsten, „zu einem zusammenfassenden Prozeß an Veränderungen“ (2004b, S. 162). Verläuft die Entwicklung optimal, entspricht sie im Idealfall laut Rogers dem Zustand des „sich voll entfaltenden Menschen“ (2004a, S. 149), der aufgrund seiner subjektiven Entscheidungen ein glückliches und zufriedenes, „ein gutes Leben“ (2004b, S. 183) führen kann.

Analog strebt auch der praktizierende Buddhist nach seiner ursprünglichen Natur, der in ihm innewohnenden „*Buddha-Natur*“, nach dem Ursprung seines wahren Ich, d. h. einer natürlichen Seinsweise (Deshimaru 1978). Meister Dogen aus dem 13. Jahrhundert,

beschrieb den Zustand des Ursprungs (eins mit den zehntausend Dingen) mit folgendem Spruch:

„Den Buddha-Weg ergründen heißt sich selbst ergründen.
Sich selbst ergründen heißt sich selbst vergessen.
Sich selbst vergessen heißt
eins mit den zehntausend Dingen zu sein“ (zit. n. Deshimaru 1978, S. 19).

Auf der Suche nach seinem wahren Selbst, wenn das Ich nach und nach von den Illusionen befreit wird, begegnet das Individuum seiner eigenen Individualität, im Sinne der individuellen Entwicklung des Sich-Selbst-Findens und Zu-Sich-Selbst-Stehens. Wenn auf diese Art und Weise die eigene Individualität erkannt wird, kann auch die Individualität des anderen wahrgenommen und sein inneres Wesen verstanden und angenommen werden (Reichle 2003). Aus personenzentrierter Sicht führt die Selbstakzeptanz eines Individuums zu mehr Akzeptanz der anderen.

6.3.5. Eine besondere Beziehung

Damit die Idealzustände sowohl in der Therapie als auch auf dem buddhistischen Übungsweg erreicht werden können, braucht es eine erfahrene und psychisch reife Persönlichkeit, die diesen Prozess begleitet und unterstützt. Die Rolle des Psychotherapeuten dabei ist es, mit Hilfe bestimmter grundlegender Haltungen und Verhaltensweisen ein förderliches Klima zu schaffen, in dem Heilung und Veränderung beim Klienten stattfinden kann. Somit wird die zwischenmenschliche Beziehung zum tragenden Element der Therapie (Rogers 2004a), in der der Klient vom Zustand einer angstvollen Verwirrtheit zu einem Zustand der Zufriedenheit gelangt, in dem er auch im Stande ist, andere Menschen zu respektieren und zu akzeptieren. In dieser Art von Beziehung gibt es nichts Fixes, nichts Eingegrenztes, aber die Herausforderung, eine tiefe Berührung ohne Klassifikationen von zusammen und getrennt, entstehen zu lassen (Purton 1996).

In Abweichung gestaltet sich die Meister-Schüler-Beziehung im Zen-Buddhismus. Auch der Meister hilft durch seine Zen-Persönlichkeit (erleuchtete, transzendente und absolute Persönlichkeit) dem Schüler dabei, die Erleuchtung zu erlangen (Shibayama 1995). Allerdings muss sich der Schüler dabei um sich selbst kümmern, der Meister weiß, dass

er nicht das Problem für den Schüler lösen kann. Ein Meister drückt diese Bedingung wie folgt aus:

„Es gibt wirklich nicht, was ich dir mitteilen könnte, und wenn ich es versuchte, könntest du mich lächerlich finden. Außerdem ist alles, was ich dir sagen kann, mein Eigentum und kann niemals dir gehören“ (zit. n. Fromm 1971, S. 159).

Zwar weiß der Meister über eine bestimmte Methode besser Bescheid, diese zu lernen, er will aber keine Macht über den Schüler ausüben und keinesfalls, dass dieser von ihm abhängig wird, er fungiert lediglich als eine „rationale Autorität“ (Fromm 1971, S. 154). Sobald der Schüler selbst zum Meister geworden ist, geht er seinen eigenen Weg.

6.4. Therapie und Meditation

Die Ähnlichkeiten die vorangegangen diskutiert wurden, bezogen sich hauptsächlich auf den begrifflichen Rahmen von Personenzentrierter Psychotherapie und Zen-Buddhismus. Ebenso scheint es auch Annäherungen zwischen dem, was personenzentrierte Therapeuten und Zen-Buddhisten in die Praxis umsetzen, bezüglich wachsendem Streben nach Kongruenz des Klienten bzw. nach Erleuchtung des Schülers, zu geben.

Das zentrale Vorgehen in der Personenzentrierten Psychotherapie ist, dass der Therapeut die Gefühle und Gedanken, die im Klienten auftauchen und denen dieser eine bestimmte Bedeutung beimisst, reflektiert. Diese Betrachtung und ein offenes, geduldiges Zuhören offenbart für den Therapeuten eine eigene höhere Übereinstimmung in der Wertschätzung und Akzeptanz des Klienten. Durch Gestik, Mimik und non-verbale Äußerungen zeigt der Therapeut seine Bereitschaft, auf den Klienten einzugehen und vermittelt ihm damit, dass er dessen Gefühle verstanden hat. Wird der Klient akzeptierend und nicht wertend angehört, fühlt sich dieser sicher und bestätigt, dass der Therapeut an seinen Gedanken und Gefühlen interessiert ist (Rogers 2003a). Mit Hilfe des einführenden Zuhörens kann der Therapeut seine eigenen Anmerkungen dem Klienten vermitteln, sich bemühen in dessen Welt „einzutreten“ und ihn aufrichtig zu verstehen, damit ein günstiges Klima für förderliche Veränderungsschritte hergestellt werden kann (Bundschuh-Müller 2004). Gemäß Rogers (1992) ist das empathische Zuhören eine wirksame therapeutische Verhaltensweise seitens des Therapeuten, die dem Klienten befähigt, von sich aus zu den

für seine Problematik maßgebende Zusammenhänge vorzudringen. Purton betont die Wichtigkeit einer angemessenen Empathie, um so nah wie möglich in der Welt des Klienten sein zu können, während das Respektieren der Sicht des Klienten auf die Dinge eine notwendige Distanz schafft. Es scheint, dass sich für ein genaues, offenes Zuhören die Verknüpfung von Respekt und Empathie als effektiv erweist (1996).

Aus buddhistischer Sichtweise korrespondiert das tiefe Zuhören mit der Rechten Rede, dem dritten Glied im Achtfachen Pfad, zumal erst das achtsame Zuhören die Rechte Rede ermöglicht. Im *Lotus-Sutra* findet sich der Hinweis, mit den Augen und Ohren des Mitgefühls (analog zu Rogers' Empathie zu denken) zu schauen, bzw. zu hören, dann kann mitfühlendes Zuhören auch heilend wirken. Für den Therapeuten bedeutet ein tiefes, mitfühlendes Zuhören in Ruhe beim Klienten zu sein, ohne jegliches Urteilen, Kritisieren, Tadeln oder Bewerten, um sein Leid zu lindern (Nath Hanh 1999). Dieses Verhalten von Mitgefühl, die Fähigkeit zu Konzentration und tiefes Zuhören, muss vom Therapeuten ständig forciert werden, damit die positive Wirkung beim Klienten auf seinem Weg zu mehr Kongruenz erhalten bleibt. Ist es dem Therapeuten in der Meditation möglich, sich selbst nicht wertend zuzuhören, um in einem offenen, unverfälschtem Zugang zu seinem inneren Erleben, das er bewertungsfrei und klar anerkennt, vorzudringen, dann kann er zunehmend auch sein Gegenüber in dessen *So-Sein* verstehen und bejahen. Folglich kann die für die Personenzentrierte Psychotherapie notwendige Begegnung von Person zu Person stattfinden (Knoche 2007).

Wie bereits im Subkapitel „Der Achtfache Pfad“ (siehe S. 69ff.) erläutert wurde, kennt der Buddhismus zwei Arten von Meditationstechniken: *Samatha*, zur Beherrschung des Geistes sowie *Vipassana* und *Zazen*, zur Erlangung von Einsicht. Bei der *Samatha*-Meditation geht es prinzipiell um das Aufhören, zur-Ruhe-kommen, in sich Ruhem und Heilen. Das bedeutet, über die gemachten Erfahrungen sollten keinerlei Werturteile abgelegt werden, sehr wohl aber sollte wahrgenommen werden, dass Beurteilungen auftauchen können und da sind. Sie anzunehmen und gleichzeitig beim Erleben bleiben, sowie dem Geist erlauben, still zu sein entspricht dem Verweilen beim Innenleben im gegenwärtigen Augenblick. Diese Art der Meditation impliziert vom Blickpunkt der Personenzentrierten Psychotherapie aus, den Respekt gegenüber der Direkt- und Einzigartigkeit des Erlebens einer Person (Purton 1996). Die Zielgerichtetheit der *Vipassana*- und *Zazen*-Meditation auf die Einsicht der Dinge, soll dem Übenden Ordnung in sein Denken bringen, indem er tief auf seine inneren Abläufe schaut, sie reflektiert und

auch versteht, um sie schließlich klar sehen zu können. Tiefes Schauen, Verstehen und Transformation des Leidens bzw. der Probleme zählen zu den letzten drei Elementen der Achtsamkeit (siehe S. 74ff.). In Analogie zur Personenzentrierten Psychotherapie könnte diese Art der Meditation entsprechend Purton „*Selbst-Empathie*“ genannt werden und einen klareren Blick in sich selbst ermöglichen (1996).

Es hat den Anschein, dass sowohl die Personenzentrierte Psychotherapie wie auch der Buddhismus mit zum Teil ähnlichen Methoden grundlegend das gleiche Ziel verfolgen, etwa mit Hilfe einer Innenschau zu einer Veränderung seines Selbst zu kommen. Jedoch können ebenso Differenzen in den Methoden festgestellt werden. Während in der Personenzentrierten Psychotherapie der Klient von einem Empathie, Authentizität und Respekt verkörpernden Therapeuten auf dem Weg zur wachsenden Kongruenz begleitet wird, gestaltet sich der Übungs- und Erleuchtungsweg für einen Buddhisten ohne Beistand eines erleuchteten und in sich ruhenden Meisters äußerst schwierig. Oder in den Worten Shimanos ausgedrückt: „Wer nicht unter Anleitung eines Lehrers übt, versteht nicht, wie wichtig es ist, auf sich selbst gestellt zu werden“ (1994, S. 103).

6.5. Rogers' „*neuer Mensch*“

An dieser Stelle wird wieder versucht, an der Person Rogers und seinem fernöstlichen Denken, seiner philosophischen Ausrichtung des personenzentrierten Ansatzes, anzuknüpfen. Er selbst wies öfters in seinen persönlichen Artikeln in genereller Art auf Analogien zwischen seinen Ideen und östlichen Gedankensystemen hin. Hinsichtlich eines Vergleichs, den Menschen *sein* zu lassen mit einem Sonnenuntergang, der nicht kontrollierbar ist, beschreibt Rogers (1980, 2003b), dass er nicht versucht „einen Sonnenuntergang meinen Willen aufzuzwingen“, sondern „ihn mit Ehrfurcht“ betrachte. Er glaubt, dies sei „irgendwie eine östliche Einstellung“..., die für ihn „überaus befriedigend“ ist (S. 23; S. 32).

In seinem Buch „Der neue Mensch“ (2003b; Original: *A Way of Being*, 1980) legt Rogers einen Denkprozess mit neuen Ideen offen, die sowohl seine positive Grundhaltung dem Menschen gegenüber, als auch seine visionäre Vorstellung von diesem widerspiegeln. Er nimmt zunächst Bezug auf Entwicklungen von Vorstellungen, die die

Veränderungen des Menschen und seine Fähigkeiten betreffen, um in einer sich veränderten Welt leben zu können. Unter anderem sind dies (S. 177ff.):

- Zunehmendes Interesse an sämtlichen Meditationsformen zur Nutzung innerer Energiereserven
- Ein Umgang mit veränderten (wodurch auch immer hervorgerufen) Bewusstseinszuständen
- Der nicht-bewusste Teil des menschlichen Geistes besitzt die Fähigkeit, die Aktivität einer einzelnen Zelle zu beherrschen
- Der Mensch ist aufgrund seiner inneren Möglichkeiten imstande, viele Krankheiten durch bewusste und unbewusste Fähigkeiten zu lindern oder zu heilen
- Vorhandenes wachsendes Interesse an den spirituellen und transzendenten Kräften des Individuums
- In Übereinstimmung mit der Auffassung der Gehirnforschung wird dem Menschen ein geistiges Potential mit enormen Fähigkeiten zu intelligentem Handeln zugeschrieben, bis hin zur Erschaffung der „Wirklichkeit“ mittels des Gehirns

Des Weiteren verweist Rogers auch auf Tendenzen hin, die sich auf die Veränderungen jedes einzelnen Menschen beziehen und im Zusammenhang mit seiner personenzentrierten Arbeit stehen (S. 179f):

- Die Bedeutung des gewahr Werdens von vorerst verleugneten Erfahrungen für eine psychologische und physiologische Veränderung beim Klienten
- Der einzelne Mensch ist nicht als Summe beständiger Gewohnheiten anzusehen, sondern als *Prozess*
- Erfahrungen in der Einzeltherapie bewirken nicht nur Veränderungen im Verhalten, sondern in der gesamten Persönlichkeit
- Aufgrund intensiver Gruppenerfahrungen erleben Menschen persönliche und kollektive Veränderungen

Die Signifikanz dieser Tendenzen sieht Rogers im Potential der nicht-bewussten Intelligenz der menschlichen Persönlichkeit, die u.a. ein „Bewusstsein des Selbst als eines

Veränderungsprozesses“ besitzt (S. 181). In der Begegnung mit bereits existierenden „neuen Menschen“, wenn diese auch nur einen kleinen Teil der Gesamtbevölkerung nach Rogers Auffassung ausmachen, schreibt er (S. 183ff.) diesen bestimmte Wesensmerkmale zu wie, Offenheit, Wunsch nach Authentizität, Verlangen nach Ganzheit, Prozessbewusstsein, Anteilnahme, Bedeutungslosigkeit materieller Dinge und das Bedürfnis nach dem Spirituellen. Dieses „personenzentrierte Szenarium der Zukunft“ (S. 186) ist für Rogers der Hinweis auf eine zwangsläufige gesellschaftliche Veränderung hin zu mehr Menschlichkeit.

Welche Parallelen lassen sich nun aus Rogers Ansichten zu einer buddhistischen Denkweise ziehen? Das psychologische Verfahren der Meditation, um zu einem veränderten Bewusstseinszustand zu kommen, ist eine innere Arbeit, die bereits Buddha seinen Schülern vorgab und die der psychotherapeutischen Aufgabe ähnelt. Mit Hilfe der „Geistesschulung“ wird der Geist dazu trainiert, den Menschen auf seine geistigen Verstrickungen, sein Leiden, seine Ängste und Nöte hinzuweisen und diese aufzudecken und gleichzeitig ein reiferes und bewussteres Werden in Aussicht zu stellen. Sich selbst gegenüber Wohlwollen zu zeigen, ist meist im Klienten nicht oder nur teilweise vorhanden und drückt sich im Hauptproblem, dass sich der Klient selbst nicht mag, aus. Aus buddhistischer Sicht kann durch rechte Anstrengung, dem sechsten Glied auf dem Achtfachen Pfad, schlechte Gedanken über sich selbst vermieden und eine heilsame Geistesverfassung hervorgebracht werden. Eine Verstärkung des Vertrauens in die eigene Person (Aktualisierungstendenz) bzw. das Vertrauen in die Erleuchtungserfahrung findet sich in der Umsetzung des ersten Gliedes (rechte Einsicht) des Achtfachen Pfades. Wird das Selbst zunehmend als ein Prozess in stetiger Veränderung gesehen, entspricht diese Ansicht dem buddhistischen Konzept des „Nicht-Selbst“, das nicht aus sich heraus bestehen kann und vor Augen führt, dass alle Dinge der Natur nach ineinander verwoben sind. Das relative Selbst des Menschen entsteht demgemäß aus sich stetig verändernden einzelnen Nicht-Selbst-Elementen und ist abhängig von seinen förderlichen oder behindernden Bedingungen, wie eigenen Erfahrungen und Bewertungen von außen (siehe S. 83ff.). Kann das Potential der nicht-bewussten Intelligenz beim Menschen freigesetzt werden, ist dies vermutlich vergleichbar mit dem Erkennen der wahren Natur des Menschen, des wahren Grund des Seins. Das Gewahr werden von bis zu einem bestimmten Zeitpunkt verleugneten Erfahrungen, die dann ins Bewusstsein gelangen, führt beim Individuum zur Reorganisation seines Selbst. Solch eine Erfahrung kann, so

wie es Rogers beschreibt, während der Therapie „plötzlich ins Bewusstsein einbrechen. Dies ist das Phänomen des ‚Getroffenwerdens‘ von einem Gefühl. Es bedeutet das volle, unmittelbar gegenwärtige Erleben einer empfundenen Bedeutung und spielt eine wichtige Rolle als Veränderungsfaktor“ (2004a, S. 43). Konvergierend zu diesem plötzlichen Erleben ist das *Satori* zu denken, das ebenfalls schlagartig über den Schüler einbrechen kann. Dadurch wird tatsächlich ein neuer Gesichtspunkt gefunden (siehe S. 87ff.). Die positiven persönlichen und kollektiven Veränderungen durch das Erleben in Encounter-Gruppen sind auch in der buddhistischen Gemeinschaft, der *Sangha*, möglich, deren Energie als treibende Kraft zu menschlichem Reifen und Wachsen verhilft. Kraft des gemeinsamen achtsamen Tuns und des Freisetzens von Geisteskräften werden Eigenschaften wie Stabilität, Ausgewogenheit, Offenheit, Mitgefühl und Verstehen kultiviert.

Aus buddhistischer Sicht wäre eine neue Gesellschaft denkbar, wenn die Menschen ihr Leid zu überwinden versuchen würden und den drei Leid verursachenden „Störungen“ keine Möglichkeit zur Wirkung verliehen werden würde. Der Weg, der vor über 2500 Jahren geebnet wurde und dessen „therapeutische“ Relevanz in der Leid-Vermeidung liegt, scheint heute aktueller denn je, haben sich zweifellos die grundlegende Struktur des Lebens und die damit verbundenen Schwierigkeiten und Probleme der Menschen nicht oder kaum geändert. Die drei Grundübel Gier, Aversion und Unwissenheit sind nach wie vor die Gründe für Konflikte in den zwischenmenschlichen Beziehungen. Abhilfe schafft konsequentes und ausdauerndes Üben in Form von Meditation, die Lösung Buddhas auf die Leidfrage, die nicht nur stilles Sitzen bedeutet, sondern alle Lebensbereiche des Menschen berührt. Sie kann einen neuen, vom Leid befreiten Menschen hervorbringen, wenn dieser die Absicht verfolgt, an sich zu arbeiten, um so eine positive Veränderung zu erfahren. Durch Meditation können verschiedene Qualitäten des Individuums, die möglicherweise vernachlässigt oder beeinträchtigt wurden, wieder neu entdeckt und entwickelt werden, um sie für eine tiefere Betrachtungsweise und für ein gründliches Verstehen einzusetzen.

Ein neuer Mensch im Sinne Rogers und Buddha ist möglich, jedoch braucht es Zeit und Behutsamkeit, damit dieser im Alltag und im täglichen Umgang mit den Mitmenschen entstehen kann.

6.6. Implikationen für die Praxis

Zum Abschluss der Diskussion über die Begegnung von Personenzentrierter Psychotherapie und Zen-Buddhismus steht noch die Frage im Raum, ob ein buddhistischer Übungsweg zur Weiterentwicklung des personenzentrierten Therapeutenverhalten beitragen kann?

6.6.1. Der Therapeut als Instrument

Wie bereits Schmid (1992) feststellte, ist das einzige Instrument, das in der Personenzentrierte Psychotherapie eingesetzt wird, der Therapeut selbst. Insofern liegt es am Therapeuten im Sinne einer persönlichen Herausforderung, seine Selbstempathie und Selbstakzeptanz (weiter) zu entwickeln, indem er sich bei der Meditation über egozentrische Impulse und Tendenzen bewusst wird. Denn ein Therapeut, wie Biermann-Ratjen et al. (2003, S. 29) es festhalten „[...] der damit befasst ist, das, was er tatsächlich erlebt, nicht wahrzuhaben, ist in seinen Möglichkeiten eingeschränkt, die Erfahrungen des Klienten offen und vollständig empathisch aufzunehmen“. In diesem Zusammenhang wird die Bedeutsamkeit der eigenen Kongruenz des Therapeuten für die personenzentrierte Beziehung erkennbar, insofern sie bereits von Rogers immer wieder als „[...] die grundlegendste der Bedingungen hinsichtlich der Haltung, die therapeutisches Wachstum fördern“, definiert wird (Rogers/Schmid 1991, S. 201). Gelingt dem Therapeuten ein „akzeptierender Zugang zu seinem inneren Bezugsrahmen“ (Knoche 2007, S. 90), kann folglich auch verwirklicht werden, „[...] die eigenen Sichtweisen und Werthaltungen beiseite zu legen und ohne Vorurteil die Erlebniswelt des Klienten zu betreten“ (Biermann-Ratjen et al. 2003, S. 20). Die eigenen Sichtweisen und Werthaltungen hintanzustellen entspräche der Eigenart des Zen, die dadurch charakterisiert ist, dass der Praktizierende lernt, die Dinge auf eine ganz neue Weise zu betrachten, die völlig außerhalb des gewohnten Bewusstseinsrahmen liegt (Suzuki 1988). Bevor jedoch über das Selbst meditiert werden kann, muss der Übende eine differenzierte und gewachsene Selbststruktur in sich integriert haben. Ein gewisses Mindestmaß an Stabilität ist auch aus buddhistischer Sichtweise Voraussetzung: Wenn das Zen die Innenschau auf das wahre Selbst betont, dann impliziert es die Anerkennung des Selbst als zentralen Bezugspunkt in der menschlichen Entwicklung (Masis 2002). Entscheidet

sich der Therapeut für ein Zazen-Training lernt er hundertprozentig bewusst bei dem zu sein, was gerade im Moment geschieht oder wer etwas in einem bestimmten Moment sagt oder tut. In der Praxis der Achtsamkeit verweilt die Aufmerksamkeit zunehmend auf der Gegenwärtigkeit, dem Hier und Jetzt. Dieses achtsame Bewusstsein, im gegenwärtigen Augenblick zentriert zu sein, kann vielleicht zum wichtigsten Instrument des Psychotherapeuten werden, denn Achtsamkeit führt zu einem nicht urteilenden und nicht unterscheidenden Gewahrsein. Die wesentliche Lehre des Buddhismus betont, dass die Art und Weise, wie mit dem gegenwärtigen Augenblick umgegangen wird, „der Schlüssel zur Verwandlung unseres Leidens“ ist (Nath Hanh 2001, S. 260). Schon in der nicht-direktiven Phase der späteren Personenzentrierten Psychotherapie akzentuierte Rogers in Abgrenzung zu älteren Methoden die aktuelle Situation und nicht die Vergangenheit des Klienten (1972). Mit der Betonung, der Gegenwart mehr Aufmerksamkeit zu widmen entwickelte Rogers fünf Richtlinien:

- „Unser Hauptinteresse sollte der Gegenwart gelten und nicht der Vergangenheit.
- Wenn sich ein Gefühl einstellt, sollten wir unsere Aufmerksamkeit dem Gefühl widmen, statt nach seiner Ursache in der Vergangenheit zu suchen.
- Wir sollten mit dem Rohmaterial des bewussten Geistes arbeiten und nicht mit dem Rohmaterial des Unbewussten.
- Wir sollten persönliche Verantwortung für alles übernehmen, was im Bereich unserer Gefühle erscheint.
- Wenn wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten, unser Leben friedvoll und freudig zu gestalten, wird unsere Krankheit ganz von selbst abklingen“ (Nath Hanh 2003, S. 263).

6.6.2. Achtsamkeit und Präsenz

An dieser Stelle sei darauf aufmerksam gemacht, dass Rogers hier von einem Zen-Meister zitiert wird, der Achtsamkeit und „*Intersein*“ als Schlüssel zu einem achtsameren Leben charakterisiert. Für den Therapeuten kann sich Achtsamkeit dahingehend als hilfreich erweisen, weil sie heilende Effekte impliziert und durch Meditation und andere Aspekte des buddhistischen Weges trainiert werden kann. Inhaltlich zeigen die folgenden Zitate von Nhat Hanh (1998) zur Thematik der buddhistischen Achtsamkeit eine sehr

hohe Übereinstimmung mit dem philosophischen Ansatz der Personenzentrierten Psychotherapie, die auch von Rogers formuliert hätte werden können:

„Nur im gegenwärtigen Augenblick können wir das Leben wirklich berühren (S. 17) [...] Achtsam ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres Lebens wirklich präsent zu sein [...] Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht (S. 19) [...] Wenn die Kraft der Achtsamkeit und des mitfühlenden Zuhörens in dir ist, kann deine Gegenwart eine heilende und beruhigende Wirkung auf andere ausüben. Du brauchst nur dazusitzen und dem Menschen, der sich dir anvertraut, zuzuhören (S. 64) [...] Zu leben bedeutet also, tief in den anderen Menschen hineinzuschauen. Dann wirst du seine Schwierigkeiten, sein Leiden, seinen Schmerz und seine tiefsten Sehnsüchte erkennen. Um das zu erreichen, musst Du wirklich ganz präsent sein (S. 66) [...] Wenn es dir gelingt, ganz da zu sein, und du mit deiner Präsenz und Achtsamkeit das berührst, was ist, wird sich dir die wahre Natur dessen, was du betrachtest erschließen. Du wirst verstehen (S. 105) [...] Je tiefer du schaut, desto mehr wirst du entdecken, denn in dir befindet sich die Quelle der Weisheit, des Verstehens und des Erwachens, du brauchst sie nur zu berühren (S. 115)“.

Achtsamkeit kann den Zitaten zufolge als eine offene Haltung definiert werden, in der die Wahrnehmung auf das äußere und innere Geschehen in einem bestimmten Moment gelenkt, aber nicht daran festgehalten wird. In Rogers Denkweise wird diese Haltung zur „*Vierten Dimension*“ des Therapeutenverhaltens, der Präsenz (siehe S. 56ff.), die Schmid (2002) als Grundlage für die drei therapeutischen Basisbedingungen definiert. Verhält sich der Therapeut im gegenwärtigen Augenblick akzeptierend, nicht wertend und bewusst wahrnehmend was gerade geschieht, dann entspricht diese Haltung nach Auffassung von Bundschuh-Müller (2007) der Präsenz, die sie als Voraussetzung zur Aktualisierung der therapeutischen Grundhaltungen versteht. Dafür bringt der Therapeut „[...] die innere Bereitschaft, sich absichtslos und vorbehaltlos dem Prozess zur Verfügung zu stellen, sich frei zu machen vom eigenen Wollen, von Zielgerichtetheit und von Anforderungen an sich und den Klienten“ (S. 79) auf. Im Zustand der Präsenz kann der Therapeut zunächst sich selbst gegenüber *Liebe* und Akzeptanz entwickeln, um seiner therapeutischen Verantwortung im Hinblick auf den hilfeschuchenden Klienten gerecht zu werden. Vollkommene Akzeptierung ist auch für Rogers *Liebe* und ein grundlegender Bestandteil der therapeutischen Beziehung.

„Wenn der Klient die Einstellung der Akzeptierung, die der Therapeut ihm gegenüber einnimmt, erfährt, ist er imstande, diese gleiche Einstellung sich selbst gegenüber einzunehmen und zu erfahren. Wenn er auf diese Weise beginnt, sich selbst zu akzeptieren, zu respektieren, zu mögen und zu lieben, dann ist er imstande, diese Einstellung auch gegenüber anderen zu erfahren“ (2003a, S. 155).

Im Buddhismus entspricht diese Art von Liebe „*metta*“ (Güte, Wohlwollen, allumfassende Liebe), die sich an alle Wesen wendet und zu den „Vier unermesslichen Haltungen“ (*brahmavihara*) wie folgt zählt (Notz 2002):

1. Wohlwollen (Güte, Freundlichkeit) (*metta*); Gegenteil zu Hass und Aversion
2. Mitgefühl (*karuna*); Gegenteil von Grausamkeit
3. Mitfreude (*mudita*); Gegenteil von Neid und Eifersucht
4. Gelassenheit (Gleichmut) (*upekka*); Gegenteil von Gier und Hass

Diese buddhistischen Grundhaltungen zeigen deutliche Parallelen zur Haltung der Präsenz, die durch Kultivierung und Integration mit Hilfe des buddhistischen Übungsweges zu einer Lebenshaltung, die von Offenheit und Authentizität gekennzeichnet ist, führt (Knoche 2007).

Eine, an keine Bedingungen gebundene Offenheit des Therapeuten im gegenwärtigen Augenblick bedeutet einerseits für sein eigenes Erleben *da* zu sein, sowie sich auch mit der Gegenwart der anderen Person zu konfrontieren (Bundschuh-Müller 2007). Um die Grundlagen für die Präsenz schaffen zu können, braucht es neben einer Vorbereitung vor der therapeutischen Sitzung generell auch eine darauf ausgerichtete Lebenshaltung, welche die Meditation einschließt und das Ziel verfolgt, dem Klienten gegenüber mit einer entsprechenden Einstellung „von Neugier, Offenheit, Interesse, Akzeptanz und nicht wertend zu begegnen“ (Bundschuh-Müller 2004, S. 421). Diese Haltung wird im Zen „zen-mind“ oder „Anfänger-Geist“ (*shoshin*) genannt, der leer, frei von den Gewohnheiten des „Experten“, bereit anzunehmen, zu zweifeln und allen Möglichkeiten gegenüber offen ist. Der Geist des Anfängers bemüht sich mit voller Aufmerksamkeit die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Suzuki S. (2000) definiert den „Zen-Geist“ oder „Geist des Mitgefühls“ als einen ursprünglichen, selbstgenügsamen (ohne selbstbezogene Gedanken), nichtdualistischen und grenzenlosen Geisteszustand, den der Übende nicht verlieren darf: „Wenn ihr beginnt, Zazen zu praktizieren, werdet ihr anfangen, euren Anfänger-Geist zu schätzen. Er ist das Geheimnis der Zen-Praxis“ (S. 23).

6.6.3. Die drei Grundübel und die therapeutischen Grundhaltungen

Entsprechend einem differenziellen und adaptiven Vorgehen in der Personenzentrierten Psychotherapie schlägt Purton (1996) vor, je nach Vorherrschen eines der drei Grundübel von Begierde, Aversion und Unwissenheit bzw. eines Mangels an Empathie, Kongruenz oder Zuwendung und Akzeptanz beim Klienten, sollte der Therapeut zur Auflösung der jeweiligen Störungen bzw. zum Ausgleich der Beeinträchtigung die korrespondierende Grundhaltung präferieren. Der Autor verbindet die Unwissenheit/Illusion mit Inkongruenz, die Begierde mit Mangel an Respekt und die Aversion mit Mangel an Empathie. Nach Ansicht Purtons ergibt sich für bestimmte Klienten zu bestimmten Zeiten eine Bevorzugung einer bestimmten Therapeuteneinstellung: Demnach bedarf ein Klient mit Tendenz zu Gier und Anhaftung bedingungsloses Akzeptieren und Wertschätzung, ein Klient, der zu Aversion und Illusion tendiert Empathie und ein Klient mit vermehrter Unwissenheit/Illusion Authentizität. Um den Klienten auf seinem Weg zur Selbstaktualisierung bzw. Kongruenz mit Hilfe der Grundhaltungen begleiten zu können, braucht es einen Therapeuten, der selbst authentisch ist, je mehr desto besser, und „der stetig daran arbeiten muss, er selbst zu sein, achtsam und so aufrichtig wie er nur kann“ (Purton 1996, S. 460).

Neben einem Achtsamkeitstraining müsste m. E. der Therapeut auch über die buddhistische Lebenshaltung und –regeln Bescheid wissen, um ein hilfreiches Vorgehen in Bezug auf die drei Grundübel und Mangel in den Grundhaltungen, so wie es Purton vorschlägt, in die Praxis umsetzen zu können.

In diesem Subkapitel wurde dargelegt, wie bestimmte Zen-Aspekte, wie der der Achtsamkeits-Meditation sich für die personenzentrierte Praxis des Therapeuten unterstützend auswirken kann. Auf die Effekte einer Meditationspraxis auf den Klienten wurde im Gegenzug nicht näher eingegangen, weil der hilfeschuchende Klient in einem inkongruenten Zustand zunächst wieder zur Selbstintegration gelangen soll und er möglicherweise mit einem zusätzlichen Hilfsmittel in der Therapiesituation überfordert wäre. Diese Thematik greifen allerdings explizit andere Autoren (Welwood 2010, Ennenbach 2011) vom Standpunkt einer auf Buddhismus basierenden Psychotherapie auf, die eine eigene Richtung innerhalb der Psychotherapie darstellt. Mit Hilfe einer weiteren Studie wäre zu diskutieren, ob dies noch Personenzentrierte Psychotherapie sei.

7. Schlussbetrachtung und Ausblick

In unserer modernen westlichen Zivilisation besteht der Trend, dass sich die Menschen vermehrt an Äußerlichkeiten, sowie an Bewertungen von anderen orientieren, jedoch scheint es zunehmend notwendig, den Blick auch nach innen zu richten. Eine nach außen gelenkte Sicht gelingt möglicherweise einfacher als eine Innenschau, die eher in einer östlichen Lebenspraxis geübt wird. Aufgrund der Orientierung nach außen leiden nicht selten die Menschen an einer Deformation ihrer Persönlichkeit und entwickeln ein geringes Selbstwertgefühl, weil ihnen gesagt wird, sie seien nur dann wertvoll, wenn sie dies oder jenes leisten oder besitzen. Deshalb sind diese Menschen auf der Suche nach Befreiung von ihren Problemen, die sie entweder in der Psychotherapie oder in der Meditationspraxis finden können. Während sich der westlich psychotherapeutische Weg als individuelle Psychologie mit Betonung von Dialog und Beziehung versteht, betont der östliche, spirituelle Weg die nichtpersönliche Bewusstheit und die direkte Realisierung der Wirklichkeit.

Anhand der vorliegenden Arbeit kann aufgezeigt werden, dass eine anfangs vermutete Widersprüchlichkeit und Unvereinbarkeit zwischen einer westlichen humanistischen Psychotherapie und einer fernöstlichen bedeutenden Religion größtenteils auflösbar ist. Gegenteilig können beide Bereiche in ihren Ansätzen als komplementär wertgeschätzt werden, handelt es sich immerhin um zwei Zugänge zum menschlichen Erleben und Verhalten, deren gemeinsamer Boden das menschliche Leid darstellt. Der Personenzentrierten Psychotherapie und dem Zen-Buddhismus ist weiterhin die Zuschreibung einer sozialen Praxis gemeinsam, die ihre verantwortungsvolle Aufgabe in einer helfenden und unterstützenden Arbeit mit Menschen findet. Im Zusammenhang mit der Realisierung eines menschlichen Potentials, betreffend einerseits die Aktualisierungstendenz, andererseits die Buddha-Natur, tragen beide Bereiche essentiell bei, indem sie bedingungsloses Vertrauen in den Menschen setzen, um ihm ein glücklicheres und zufriedeneres Leben zu ermöglichen. Wird die Aktualisierungstendenz jedoch durch ungünstige Entwicklung oder negative Umweltfaktoren in ihrer Entfaltung beeinträchtigt oder behindert, kann dies im Individuum zu destruktiven Verhaltensweisen und in Folge zur Inkongruenz führen. Deshalb ist es das erklärte Ziel der Personenzentrierten Psychotherapie den inkongruenten Zustand der Person aufzulösen, die Entdeckung ihrer Individualität zu ermöglichen, die Nutzung persönlicher Ressourcen

umzusetzen sowie zu mehr Selbstintegration zu gelangen. Im Idealfall wird dann, wie Rogers es nannte, vom Stadium der „fully functioning person“ gesprochen. Hingegen wird aus buddhistischer Sicht die Position vertreten, dass die Probleme, die Täuschung nichts oder niemand anderer als die Person selbst verursacht. Daher verfolgt der Buddhismus das Ziel der Überwindung der drei Grundübel Begierde, Aversion und Unwissenheit, die Auflösung der Selbst-Illusion hin zu einer Wandlung der Persönlichkeit und Charakteränderung des Übenden. Der Praktizierende soll demnach vom illusorischen Dasein zum Erwachen geführt werden. Verfolgt der spirituelle Weg die Beruhigung der inneren Situation des Menschen, geht es auf dem therapeutischen Weg um eine Stärkung des Selbst. Auf beiden Wegen braucht es eine authentische und erfahrene Persönlichkeit für die Begleitung, wobei beide Felder auf die Unabhängigkeit von jeglicher Autorität bestehen. In der Personenzentrierten Psychotherapie wird der Klient selbst als Experte angesehen, jedoch kontinuierlich vom Therapeuten dabei unterstützt, sich seiner eigenen Verwirklichungsprozesse bewusst zu werden, dagegen fungiert im Zen der Meister lediglich als „rationale Autorität“ und der Schüler muss sich um sich selbst kümmern. Derart betrachtet wird verständlich, dass die menschliche Beziehung das tragende Element der Personenzentrierten Psychotherapie ist. Wenngleich als die entscheidende Übung der Therapie und der Meditation größere Bewusstheit auf die erstarrte Selbststruktur einwirken zu lassen gesehen wird, ergeben sich indes in der Methode Unterschiede. Mittels der therapeutischen Grundhaltungen von Wertschätzung und Akzeptanz, Empathie und Kongruenz sollen im Klienten Prozesse in Gang gebracht werden, die ihm Problemlösung und Veränderung bringen. Das Erkennen der wahren Wirklichkeit wird im Zen durch die Sitzmeditation, die Auseinandersetzung mit Koans und der Zen-Persönlichkeit des Meisters angestrebt, wobei diese Techniken nicht lösbar von der buddhistischen Denkweise, vom Meister und der Atmosphäre (Kloster) sind. Es ist nicht ein Training oder eine Therapie für einige Wochen, sondern eine bedeutungsvolle Entscheidung. Wesentlich für beide Praxen ist der eigene Erfahrungs- und Lernprozess, der in der Therapie zur Erkundung und Entwicklung der eigenen Person führt und im Zen das persönliche Erleben auf nicht intellektueller Ebene intensiviert.

Neben diesen allgemeinen Feststellungen zu Gemeinsamkeiten und Kontrasten von Personenzentrierter Psychotherapie und Zen-Buddhismus konnte mittels der Untersuchung weitere diskussionswürdige Punkte zu deren Begegnung eruiert werden:

- Beispielhaft konnte anhand einer Zen-Geschichte die gemeinsamen Grundannahmen bezüglich des Menschenbildes skizziert werden, etwa die humanistische Sichtweise in das Vertrauen in die menschliche Natur und der demokratische Grundgedanke von der Gleichheit der Menschen.
- Mit der optimistischen Perspektive von einem Selbst, das im Fluss, ein Prozess ist, gibt es eine Übereinstimmung in der Annahme, dass das Individuum zu seinem wahren Selbst zurückfinden kann.
- Wenn unbewusste Erfahrungen plötzlich in das Bewusstsein gelangen, kann dieses Erleben zu einer Reorganisation des Selbst führen. Ähnlich ist es bei der Satori-Erfahrung, die ebenfalls plötzlich über den Schüler hereinbrechen kann und ihm dadurch das Finden neuer Gesichtspunkte ermöglicht.
- In Rogers' Ansatz der Nicht-Direktivität wurde zunächst das taoistische Prinzip von *Wu-wei*, dem Nicht-Tun im Sinne von nichts gegen eine natürliche Entfaltung des inneren, menschlichen Potentials zu tun, ermittelt. Diese Haltung findet sich auch im Zen, das sich in der Achtsamkeit in jedem Augenblick des Lebens widerspiegelt.
- Die therapeutische Grundhaltung der bedingungslosen positiven Zuwendung korrespondiert ebenfalls mit der zen-buddhistischen Achtsamkeit. Diese bietet möglicherweise dem Therapeuten an, ein hilfreiches Instrument für ihn zu sein, das in der Präsenz, der Grundlage für die drei therapeutischen Bedingungen, aufgehen kann.
- Das heilende und veränderungstiftende Agens in der Personenzentrierten Psychotherapie, die grundlegenden Einstellungen und Verhaltensweisen aufseiten des Therapeuten sind vergleichbar mit dem *Bodhisattva-Ideal* und dessen Grundsätzen von der Unheilvermeidung, der Förderung des Guten und der Unterstützung aller Individuen in ihrer Freiheit.
- Während sich der Therapeut in der Therapie durch empathisches Zuhören, Reflektieren der Gefühle des Klienten auf verbaler und non-verbaler Ebene und Wertschätzung und Akzeptanz bemüht in die Welt des Klienten „einzutreten“, kann er in der Meditation sich selbst nicht wertend zuhören, offen und unverfälscht zu seinem Inneren vordringen und dieses bewertungsfrei und klar anerkennen.

Wenngleich auch inhaltliche Übereinstimmung beider Praxen ausgemacht werden können, ergeben sich grundsätzlich begriffliche Differenzen und Missverständnisse aufgrund der Übersetzung von (zen)-buddhistischen Termini ins Deutsche und damit in eine westliche Denk- und Sichtweise. So verwendet zum Beispiel Rogers den Begriff vom „Nicht-Selbst“ in seiner Theorie zur Persönlichkeitsentwicklung und meint damit den inkongruenten Zustand des Selbst, während dieser Begriff (*anatta*) im (zen)-buddhistischen Kontext in einer radikalen Sicht die Existenz einer einzelnen, separaten Entität negiert.

Rogers' Sicht- und Denkweise lässt reale und substantielle Affinitäten zum Zen-Buddhismus erkennen, wenngleich dieser nicht die Wurzel der Personenzentrierten Psychotherapie ausmacht. Er selbst und andere Kollegen weisen auf Analogien zwischen seinen Ideen und dem östlichen Gedankensystem hin. Als Technik hat Rogers wahrscheinlich die Meditation des Zen-Buddhismus kennen und schätzen gelernt. Seine philosophische Ausrichtung kann möglicherweise mit Hilfe der Konzepte einer formativen Tendenz bzw. einer kosmischen Ordnung und des bedingten Entstehens so verstanden werden, dass seine Ideen von östlichen Weisheiten, vielleicht auch in einer transzendenten Weise, befruchtet wurden. In dieser Form des „Intersein“ erhielten sie durch Rogers neue, westliche Formulierungen und wurden so zum Ausdruck gebracht. In seiner visionären Betrachtungsweise von einem veränderungsfähigen „neuen Menschen“ sieht Rogers eine Prozesshaftigkeit, die im Buddhismus dem dynamischen Persönlichkeitsmodell entspricht. Während der „neue Mensch“ fähig sein wird, seine Nicht-bewusste-Intelligenz freizusetzen, wird der Zazen-Praktizierende die wahre Natur in sich erkennen und sie berühren.

Da eine umfassendere Betrachtungsweise der Begegnung zwischen Personenzentrierter Psychotherapie und Zen-Buddhismus noch nicht angestrebt wurde, sondern nur einzelne Aspekte wie die Achtsamkeits-Meditation des Buddhismus explizit diskutiert wurden, konnte mit dieser Diplomarbeit mehr Licht auf die spirituelle Dimension der philosophischen Ausrichtung des personenzentrierten Ansatzes geworfen und der wissenschaftliche Anspruch der Untersuchung erfüllt werden. Eine Meditationspraxis, die Kenntnis über den buddhistischen Lebensweg und die buddhistische Sichtweise über Veränderlichkeit und Interdependenz der Wirklichkeit, an der die Menschen teilhaben, sind Aspekte des spirituellen Weges, die sich im Hinblick auf eine neue Offenheit und

Präsenz für die Personenzentrierte Psychotherapie als förderlich erweisen können. Ein Dialog zwischen Personenzentrierter Psychotherapie und Zen-Buddhismus eröffnet vermutlich Möglichkeiten für neue Betrachtungsweisen und Anregungen zur Weiterentwicklung im interdisziplinären Diskurs.

8. Bibliographie

- Aiken, GA. (2006): The potential effect of mindfulness meditation on the cultivation of empathy in psychotherapy: A qualitative inquiry (Dissertation). San Francisco: Saybrook Graduate School and Research Center.
- Aitken, R. (2003): Zen als Lebenspraxis. München: Hugendubel.
- Anderssen-Reuster, U. (2012): Über die Begegnung westlicher Psychotherapie mit östlicher Geistesschulung. Ein Interview. Online unter: <http://p19482.typo3server.info/bewusstseinskultur.html> [20.05.2012]
- Arbeitsgemeinschaft Personenzentrierte Gesprächsführung (APG) (Hg.) (1984): Persönlichkeitsentwicklung durch Begegnung: Das personenzentrierte Konzept in der Psychotherapie. Wien: Deuticke.
- Barlösius, E. (2006): Pierre Bourdieu. Frankfurt: Campus.
- Begemann, V.; Rietmann, St. (Hg.) (2011): Soziale Praxis gestalten. Orientierungen für ein gelingendes Handeln. Stuttgart: Kohlhammer.
- Biermann-Ratjen, E.-M., et al. (2003): Gesprächspsychotherapie. Verändern durch Verstehen. Kohlhammer: Stuttgart.
- Bugental, J. F. (1964): The third force in psychology. *Journal of Human Psychology*, 1, S. 19-26.
- Bundschuh-Müller, K. (2004): „Es ist was es ist sagt die Liebe...“ In: Heidenreich, T. & Michelek, J. (2004): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. Tübingen: dgvt-Verlag, S. 407 – 457.
- Bundschuh-Müller, K. (2007): Von Augenblick zu Augenblick – von Angesicht zu Angesicht. In: *Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung*, 2/07, S. 75-83.
- Conze, E. (2005): Eine kurze Geschichte des Buddhismus. Frankfurt: Insel Verlag.
- Dahlke, P. (2009): Buddha. Die Lehren. Köln: Komet.
- Danner, H. (2006): Methoden geisteswissenschaftlicher Pädagogik. München: Reinhardt.
- Deshimaru, T. (1978): Die Praxis des Zen. Heidelberg/Leimen: Werner Kristkeitz.
- Deshimaru, T. (1987): Fragen an einen Zen-Meister. Heidelberg/Leimen: Werner Kristkeitz.
- Deshimaru, T. (2002): Dokan – Täglich Zazen. Heidelberg/Leimen: Werner Kristkeitz.
- Eckert, J. (2003): Zum gegenwärtigen Stand und zur Zukunft der Gesprächspsychotherapie. In: *VPF-Forum* 4, 2003, S. 11-16.

- Ennenbach, M. (2011): *Buddhistische Psychotherapie. Ein Leitfaden für heilsame Veränderung*. Oberstdorf: Windpferd.
- Erber, E. (2011): *Achtsamkeit und Intersein: Der Buddhismus bei Thich Nhat Hanh*. Wien: Lit.
- Frenzel, P.; Schmid, P. F.; Winkler, M. (Hg.) (1992): *Handbuch der Personenzentrierten Psychotherapie*. Köln: Edition Humanistische Psychologie.
- Frenzel, P.; Keil, W. W.; Schmid, P. F.; Stölzl, N. (Hg.) (2001): *Klienten-/Personenzentrierte Psychotherapie. Kontexte, Konzepte, Konkretisierungen*. Wien: Facultas.
- Fromm, E. (1971): *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*. Frankfurt: Surkamp.
- Fuchs-Heinritz, W.; König, A. (2005): *Pierre Bourdieu. Eine Einführung*. Konstanz: UTB.
- Gadamer, H. G. (1972): *Wahrheit und Methode. Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik*. Tübingen: Mohr Siebeck.
- Geisser, M. (2003): *Die Buddhas der Zukunft*. München: Kösel.
- Geller, S. M.; Greenberg, L. S. (2010): *Therapist and client perceptions of therapeutic presence: The development of a measure*. In: *Psychotherapy Research*, September 2010; 20 (5) S. 599-610.
- Gendlin, E. T. (2001): *Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme*. Hamburg: Rowohlt.
- Glassmann, B. (1996): *Instructions to the Cook*. Bell Tower.
- Grepmaier, L. J.; Nickel, M. K. (2007): *Achtsamkeit des Psychotherapeuten*. Wien, New York: Springer.
- Grimm, G. (1979): *Die Lehre des Buddha*. Wien: Ueberreuter.
- Groddeck, N. (2006): *Carl Rogers. Wegbereiter der modernen Psychotherapie*. Darmstadt: WGB.
- Hammermeister, K. (1999): *Hans-Georg Gadamer*. München: C. H. Beck.
- Hanh, T. N. (1995): *Schlüssel zum Zen. Der Weg zu einem achtsamen Leben*. Freiburg: Herder.
- Hanh, T. N. (1998): *Schritte der Achtsamkeit. Eine Reise an den Ursprung des Buddhismus*. Freiburg: Herder.
- Hanh, T. N. (1999): *Das Herz von Buddhas Lehre*. Freiburg: Herder.
- Hanh, T. N. (2001): *Das Wunder der Achtsamkeit*. Berlin: Theseus.

- Hanh, T. N. (2003): Aus Angst wird Mut. Grundlagen buddhistischer Psychologie. Berlin: Theseus.
- Hanh, T. N. (2004): Jeden Augenblick genießen. Übungen zur Achtsamkeit. Berlin: Theseus.
- Hanh, T. N. (2005): Achtsam leben – wie geht das denn? Berlin: Theseus.
- Hashi, H. (2004): Vom Ursprung und Ziel des Zen. Wien: Edition Doppelpunkt.
- Hinz, A.; Behr, M. (2002): Biographische Rekonstruktionen. Reflexionen zum 100. Geburtstag von Carl Rogers. Verfügbar unter:
http://www.gespraechspsychotherapie.net/assets/applets/Rogers_Bio3.DOC
 [21.06.2012]
- Hiroki, K. (2005): Zen and psychology. In: Japanese Psychological Research 47/2, (2005), S. 125-136.
- Höger, D. (2000): Ist das noch GT wenn ich ...? Was ist eigentlich Gesprächspsychotherapie? In: Psychotherapeuten Forum, Praxis und Wissenschaft (2000) 7/5, S. 5-17.
- Hörning, K.H.; Reuter, J. (Hg.) (2004): Doing Culture. Neue Positionen zum Verhältnis von Kultur und sozialer Praxis. Bielefeld: transcript Verlag.
- Hulley, W. C. (2006): Mindful Counseling: Nonvident Communication as a Mahayana Skillful Means. Colorado: Naropa University. Veröffentlichte Dissertation. Verfügbar unter:
http://www.cnvc.org/sites/cnvc.org/files/NVC_Research_Files/NVC%20Research/Hulley_Mindful_Counseling.pdf [24.04.2012].
- Hutterer, R.; Pawlowsky, G.; Schmid, P. F.; Stipsits, R. (Eds.) (1996): Client-Centered and Experiential Psychotherapy. A Paradigma in Motion. Frankfurt/Main: Peter Lang.
- Hutterer, R. (1998): Das Paradigma der Humanistischen Psychologie. Wien, New York: Springer.
- Hutterer, R. (2005): Eine Methode für alle Fälle. In: Person 1 (2005), S.1-21.
- Ivanovski, B.; Malhi, G. S. (2007): The psychological and neuropsychological concomitants of mindfulness forms of meditation. In: Acta Neuropsychiatria 19/2, (2007), S. 76-91.
- Kabat-Zinn, J. (2006): Gesund durch Meditation. Frankfurt: Fischer.
- Kapelau, Ph. (1975): Die Drei Pfeiler des Zen. München, Wien: O.W. Barth.

- Keil, W. W. (2001): Klientenzentrierte Therapietheorie. In: Frenzel, P.; Keil, W. W.; Schmid, P. F.; Stölzl, N. (Hsg) (2001): Klienten-/Personzentrierte Psychotherapie. Kontexte, Konzepte, Konkretisierungen. Wien: Facultas. S. 119-146.
- Keil, W. W.; Stölzl, N. (2001): Beziehung, Methodik und Technik in der Klientenzentrierten Psychotherapie. In: Frenzel, P.; Keil, W. W.; Schmid, P. F.; Stölzl, N. (Hsg) (2001): Klienten-/Personzentrierte Psychotherapie. Kontexte, Konzepte, Konkretisierungen. Wien: Facultas. S. 226-271.
- Keil, W. W.; Stumm, G. (2002): Die vielen Gesichter der Personenzentrierten Psychotherapie. Wien: Springer.
- Keil, W. W. (2005): Literatur der Klientenzentrierten Psychotherapie. Entwicklung der Klientenzentrierten Konzepte. Wien: ÖGwG.
- Knoche, M. (2007): Im Einklang mit sich selbst. Personenzentrierte Beratung und Achtsamkeit. In: Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung, 2/07, S. 85-91.
- Korunka, Ch. (1992): Das Menschenbild. In: Frenzel, P.; Schmid, P. F.; Winkler, M. (Hg.) (1992): Handbuch der Personenzentrierten Psychotherapie. Köln: Edition Humanistische Psychologie. S. 71-82.
- Korunka, Ch. (2001): Grundlagen und Menschenbild des personenzentrierten Ansatzes. In: Frenzel, P. et al. (Hg.) (2001): Klienten-/Personzentrierte Psychotherapie. S. 33-56.
- Lama, D. (2005): Die Welt in einem einzigen Atom. Berlin: Theseus.
- Lesh, T. (1970): Zen meditation and the development of empathy in counselors. Journal of Humanistic Psychology, 10 (1), S.39- S.74.
- Loy, D. (2011): Es wird einen neuen Buddhismus geben. In: Ursache und Wirkung 78, Winter 2011/12, S. 40-43.
- Masis, K. (2002): American Zen and Psychotherapy. An ongoing dialogue. In: Young-Eisendraht, P.; Muramoto, S. (Hg.) (2002) Awakening and insight: Zen Buddhism and Psychotherapy. New York: Brunner-Routledge. S. 149-168.
- McCullum, EE; Gehart, DR. (2010): Using mindfulness meditation to teach beginning therapists therapeutic presence: a qualitative study. In: Journal of Marital and Family Therapy. 2010 July 1; 36 (3) S. 347- S. 360.
- Meisig, K. (2003): Klang der Stille. Der Buddhismus. Freiburg: Herder.
- Nakagawa, F. S. (2003): Zen. Weil wir Menschen sind. Berlin: Theseus.
- Notz, K. J. (2002): Lexikon des Buddhismus. Wiesbaden: Fourier.

- Österreichische Buddhistische Religionsgemeinschaft (ÖBR) (Hg.) (2005): Buddhismus-
Lehrgang 3. Semester: Zen Buddhismus unter Leitung von Rev. Genro Seilun
Koudela. Universität Wien.
- Purton, C. (1996): The Deep Structure of the Core Conditions: A Buddhist Perspectiv. In:
Hutterer, R., Pawlowsky, G., Schmid, P. F., Stipsits, R. (Eds.) (1996): Client-
Centered and Experiential Psychotherapy. A Paradigma in Motion.
Frankfurt/Main: Peter Lang. S.455-467.
- Quekelberghe, R. (2007): Grundzüge der spirituellen Psychotherapie. Frankfurt: Dietmar
Klotz.
- Quitmann, H. (1996): Humanistische Psychologie. Psychologie, Philosophie,
Organisationsentwicklung. Diss. Göttingen: Hogrefe.
- Radcliff, B.; Radcliff, A. (2003): Zen denken. Eine Einführung. Freiburg: Herder.
- Reichle, V. (2003): Die Grundgedanken des Buddhismus. Frankfurt: Fischer.
- Rogers, C. R. (1972): Die nicht-direktive Beratung. Kindler TB: München.
- Rogers, C. R. (1978): Die Kraft des Guten. Ein Appell zur Selbstverwirklichung.
München:
Kindler.
- Rogers, C. R. (1980): A Way of Being. New York: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1984): Die Grundlagen des personenzentrierten Ansatzes. In: APG (Hsg)
(1984): Persönlichkeitsentwicklung durch Begegnung. S. 10-26.
- Rogers, C. R. (1987): Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der
zwischenmenschlichen Beziehung. Köln: GwG.
- Rogers, C. R. (1988): Lernen in Freiheit. Zur inneren Reform von Schule und Universität.
Frankfurt: Fischer.
- Rogers, C. R.; Schmid, P. F. (1991): Person-zentriert: Grundlagen von Theorie und
Praxis. Mainz: Otto-Matthias-Grünwald.
- Rogers, C. R. (1992): Die beste Therapieschule ist die selbst entwickelte. In: Frenzel, P.;
Schmid, P. F.; Winkler, M. (Hg.) (1992): Handbuch der Personenzentrierten
Psychotherapie. Köln: Edition Humanistische Psychologie. S. 21- 38.
- Rogers, C. R. (2003a): Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. Frankfurt:
Fischer TB Verlag.
- Rogers, C. R. (2003b): Der neue Mensch. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rogers, C. R. (2004a): Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie.
Frankfurt: Fischer TB Verlag.

- Rogers, C. R. (2004b): Entwicklung der Persönlichkeit. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rogers, C. R., Rosenberg, R.(2005): Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit. Klett-Cotta: Stuttgart.
- Schmid, P. F. (1992): Bescheidenheit ist eine Zier, doch weiter... Das Selbstverständnis des Personenzentrierten Psychotherapeuten. In: Frenzel, P.; Schmid, P. F.; Winkler, M. (Hg.) (1992): Handbuch der Personenzentrierten Psychotherapie. Köln: Edition Humanistische Psychologie. S. 39-70.
- Schmid, P. F. (1995): Personale Begegnung. Würzburg: Echter
- Schmid, P. F. (1999): Personenzentrierte Psychotherapie. Eine Einführung. Verfügbar unter: <http://www.pfs-online.at/papers/paper-slun.htm> [18.05.2012]
- Schmid, P. F. (2001): Personenzentrierte Persönlichkeits- und Beziehungstheorie. In: Frenzel, P.; Keil, W. W.; Schmid, P. F.; Stölzl, N. (Hg.) (2001): Klienten-/Personenzentrierte Psychotherapie. Kontexte, Konzepte, Konkretisierungen. Wien: Facultas. S. 57-95.
- Schmid, P. F. (2002a): Anspruch und Antwort. Personenzentrierte Psychotherapie als Begegnung von Person zu Person. In: Keil, W. W. & Stumm, G. (Hsg) (2002): Die vielen Gesichter der Psychotherapie. Wien: Springer, S. 75-105.
- Schmid, P. F. (2002b): Die therapeutische Beziehung als personale Herausforderung. Vortrag beim 34. Weinsberger Kolloquium am 13.04.2002. Verfügbar unter: <http://www.apg-ips.at/upload/artikel/paper-pca.pdf> [20.06.2012].
- Schmid, P. F. (2002c) The Characteristics of a Person-Centered Approach to Therapy and Counseling: Criteria for identity and coherence. In: Person-Centered and Experiential Psychotherapies, Volume 2, Number 2, S. 104-117.
- Schmid, P. F.; Keil, W. W. (2001): Zur Geschichte und Entwicklung des Personenzentrierten Ansatzes. In: Frenzel, P.; Keil, W. W.; Schmid, P. F.; Stölzl, N. (Hg.) (2001): Klienten-/Personenzentrierte Psychotherapie. Kontexte, Konzepte, Konkretisierungen. Wien: Facultas.
- Schimano, E. T. (1994): Wegweiser zum Zen. Berlin: Theseus.
- Scholz, W. (1998): Der Weg des Buddha. Düsseldorf: Palmos.
- Schumann, H. W. (1994): Buddhismus. Stifter, Schulen und Systeme. München: Diederichs.
- Schumann, H. W. (2008): Handbuch Buddhismus. Die zentralen Lehren: Ursprung und Gegenwart. München: Diederichs.

- Schwarz, E. (1999): Die Glocke schallt, die Glocke schweigt. Buddhistische Weisheit. Zürich, Düsseldorf: Benzinger.
- Schwarz, E. (2000): Das Leben des Bodhidharma. Der Stifter des Zen. Zürich, Düsseldorf: Benzinger.
- Shibayama, Z. (1995): Zen. Eine Blume spricht ohne Worte. Bern-München-Wien: Suhrkamp.
- Shimano, E. T. (1994): Wegweiser zum Zen. Berlin: Theseus.
- Side, D. (2010): Buddhismus. Ein Grundlagenwerk für Lehrende, Lernende und alle Interessierte. Zeuthen: Manjughosha.
- Steger, M. (2006): Begründen, verstehen, beurteilen – Argumentation, Hermeneutik und Kritik als Methode wissenschaftlichen Arbeitens. Verfügbar unter: <http://homepage.univie.ac.at/martin.steger/8pmw06.pdf> [16.06.2012]
- Stipsits, R.; Hutterer, R. (Hsg) (1992): Perspektiven Rogerianischer Psychotherapie. Wien: WUV – Universitätsverlag.
- Stumm, G.; Keil, W. W. (2002): Das Profil der Klienten-/Personenzentrierten Psychotherapie. In: Keil, W. W. & Stumm, G. (2002): Die vielen Gesichter der Personenzentrierten Psychotherapie. Wien: Springer, S. 1-62.
- Suzuki, D.T. (1987): Satori. Der Zen-Weg zur Befreiung. Die Erleuchtungserfahrung im Buddhismus und Zen. Bern, München, Wien: O.W. Barth.
- Suzuki, D.T. (1988): Zazen – Die Übung des Zen. Bern, München, Wien: Otto Barth.
- Suzuki, D.T. (2005): Die große Befreiung. Frankfurt: Fischer.
- Suzuki, S. (2000): Zen-Geist, Anfänger-Geist. Berlin: Theseus.
- Thien, T.T. (1996): Buddhism and the true value of reality. Verfügbar unter: <http://www.psywww.com/psyrelig/buddhism.htm> [10.06.2012]
- Tiefenthaler-Glimmer, U. (2002): Achtsamkeitsmeditation als klinische Intervention. Eine kontrollierte Studie zur Wirksamkeit eines Achtsamkeitsmeditationsprogramms an PatientInnen mit Fibromyalgiesyndrom. Unveröffentlichte Dissertation, Universität Wien.
- Thorne, B. (1992): Carl Rogers: Vermächtnis und Herausforderungen. In: Stipsits, R.; Hutterer, R. (1992): Perspektiven Rogerianischer Psychotherapie. Wien: WUV – Universitätsverlag. S. 39-53.
- Virtbauer, G. (2008): Psychologie im Erkenntnishorizont des Mahayana-Buddhismus. Frankfurt/Main: Peter Lang.

- Welwood, J. (2010): Psychotherapie und Buddhismus. Der Weg persönlicher und spiritueller Transformation. Freiburg: Arbor.
- Wumen, H. (1999): Die torlose Schranke des Zen. Das Mumonkan als Arbeitsbuch der Zen-Schulung. Frankfurt/Main: Fischer TB.
- Young-Eisendraht, P.; Muramot, S. (Hg.) (2002) Awakening and insight: Zen Buddhism and Psychotherapy. New York: Brunner-Routledge.
- Zotz, V. (1996): Geschichte der buddhistischen Philosophie. Reinbeck bei Hamburg: Rowolth.

9. Internetquellen:

<http://www.pfs-online.at/papers/paper-lexikon.htm> [26.05.20012]

<http://www.psywww.com/psyrelig/buddhism.htm> [10.06.2012]

<http://homepage.univie.ac.at/martin.steger/8pmw06.pdf> [16.06.2012]

<http://www.apg-ips.at/upload/artikel/paper-pca.pdf> [20.06.2012].

<http://www.pfs-online.at/papers/paper-slun.htm> [18.05.2012]

http://www.cnvc.org/sites/cnvc.org/files/NVC_Research_Files/NVC%20Research/Hulley_Mindeful_Counseling.pdf [24.04.2012].

http://www.gespraechspsychotherapie.net/assets/applets/Rogers_Bio3.DOC

<http://p19482.typo3server.info/bewusstseinskultur.html> [20.05.2012]

10.Lebenslauf

Name: Mag^a . Karin Anna Ertl

Geboren am: 22.06.1963 in Wien

Staatsbürgerschaft: Österreich

Stand: verheiratet seit 18.04.1983

Zwei erwachsene Kinder

Nach meiner Pflichtschulzeit (1969-1977) begann ich mit der Ausbildung zur Kindergarten- und Hortpädagogin, welche ich 1981 mit ausgezeichnetem Erfolg abschloss. Von 1981 bis 2003 arbeitete ich, mit Unterbrechung durch die Karenzzeit, bei der Gemeinde Wien als Kindergartenpädagogin im Krippen-, Kindergarten- und Sonderkindergartenbereich. Dabei legte ich meinen pädagogischen Schwerpunkt auf die Projektarbeit, wie zum Beispiel „Suchtprävention im Kindergarten“.

2001-2002: Spezialausbildung zum „kindergarten english-teacher“ an der Bakipäd Wien 21 und der Universität Brighton (GB)

2004: Ablegung der Berufsreifematura (Mai)

Seit 2008: Buddhistische Religionslehrerin für den Pflichtschulbereich in Wien

Universitäre Ausbildung:

Seit 2004: Studium der Pädagogik an der Universität Wien

2007-2012: Studium der Politikwissenschaft an der Universität Wien

Wissenschaftliche Arbeit:

2012:

Diplomarbeit: „NS-Euthanasie in Wien. Erwin Jekelius: Der Direktor vom ‚Spiegelgrund‘ und seine Beteiligung am NS-Vernichtungsprogramm“