

- Stiefel I, Carpenter J, Liu P, Meyer S & Hamilton M (2004) Welcome to the Real World of Clinical Research. Australian and New Zealand Journal of Family Therapy 25(2): 116-117
- Webster-Stratton C, Hancock L (1998) Training for Parents of Young Children with Conduct Problems: Content, Methods, and Therapeutic Processes. In: Briesmeister J M, Schaefer C E (Hg) Handbook of Parent Training. New York, Wiley
- White A (2001) Parenting Partnerships: Framework for 2002-2004. Draft paper. Parramatta, Centre for Mental Health, NSW Health Department

Ingeborg Stiefel, Senior Clinical Psychologist
Erina Health Centre, Central Coast Health
169 The Entrance Rd Erina NSW 2250 Australia
E-Mail: istiefel@doh.health.nsw.gov.au

Zen und systemische Psychotherapie

Gemeinsamkeiten – Unterschiede – Möglichkeiten einer Bereicherung der systemischen Therapie durch die Auseinandersetzung mit Zen-Theorie und Zen-Praxis

Herbert Gröger und Luigi Trenkler

Zusammenfassung

Grundmotivation des Artikels ist, dass die Autoren ihre Auseinandersetzung mit Zen als bereichernd für ihre Tätigkeit als systemische Psychotherapeuten erleben. Vor diesem Hintergrund gehen sie der Frage nach, wie Zen im Kontext der systemischen Psychotherapie auf einer theoretischen und praktischen Ebene gesehen und geübt bzw. genutzt werden kann.

Kapitel 1 nähert sich dem Thema Zen aus drei Blickwinkeln: die historische Entwicklung, die Zen-Lehre und die Zen-Übung. Als Beispiel für die Verbindung von Lehre und Übung im Zen wird in Kapitel 2 ein Koan („Lehr-Sinnspruch, Lehr-Rätsel“) und Möglichkeiten seiner Interpretation vorgestellt. Kapitel 3 behandelt Gemeinsamkeiten und Unterschiede zur systemischen Psychotherapie. Unterschiede bestehen im jeweiligen soziologischen, historischen und kulturellen Kontext. Als Gemeinsamkeiten werden die Konzepte von Konstruktivismus bzw. Prozesshaftigkeit alles Seienden, die Praxisbezogenheit und Lösungsorientierung, der Umgang mit Paradoxien sowie die Grundhaltungen von Selbstbestimmung und Vertrauen in Kompetenz thematisiert. Abschließend werden Überlegungen entwickelt, wie Zen die systemische Psychotherapie bereichern könnte.

Schlüsselwörter: systemische Therapie, Zen, Buddhismus, Psychotherapie und Spiritualität, systemische Psychotherapie, systemische Familientherapie

Abstract

Zen and systemic therapy: Similarities, distinctions, possible contributions of Zen theory and Zen practice to systemic therapy

The basic motivation of the article is that the authors experience their "going into Zen" as enlarging for their work as systemic psychotherapists. On this base they ask how Zen in the context of systemic psychotherapy – on a theoretical and practical level – can be seen and practiced respectively can be used.

Chapter one approaches the subject Zen from three points of view: Zen history, Zen teaching, and Zen practice. Chapter two introduces a Koan (teaching device/riddle) and possibilities of its interpretation. Chapter three is dealing with common interests and differences concerning systemic psychotherapy. Differences exist in the particular sociological, historical, and cultural context. Subjects of common interest are concepts of constructivism, practicability, and solution orientation, the dealing with paradoxes, as well as basic attitudes of self determination and trust in competence. Finally considerations are developed how Zen could enlarge the systemic psychotherapy.

Key words: systemic therapy, Zen, Buddhism, psychotherapy and spirituality

1. Zen

1.1. Die historische Entwicklung

Die buddhistische Lehre geht auf den Religionsgründer Gautama (Familiennamen) Siddharta (Eigennamen) aus der herrschenden Kriegersippe der Shakya in der oligarchischen Republik Shakya in Nordindien, im Grenzgebiet zum heutigen Nepal zurück. Die meisten Quellen geben 560-480 vor Christus als seine Lebensdaten an (Zotz 1991, S.16). Nordindien befand sich zur Zeit Gautamas in einer gesellschaftlichen Umbruchzeit. Durch den Übergang von Viehzucht zu Ackerbau verstärkten sich administrative Strukturen grundlegend. Das Kastensystem veränderte sich: Aufgrund der Etablierung von Erbmonarchien verlor die Kriegerkaste an Bedeutung, die Brahmanen stiegen an Stelle der Krieger zur höchsten Kaste auf. Kleine Staatswesen an den Himalayahängen wie das von Shakya gerieten durch große Erbmonarchien im Gangestal unter politischen Druck und verloren größtenteils ihre Unabhängigkeit.

Besitz- und bindungslose wandernde Shramanen waren ein Spiegelbild dieser Umbruchzeit und hatten in der Bevölkerung hohes Ansehen. Auch Gautama verließ als Suchender seine Familie. Mit 29 Jahren ließ er seine Ehefrau und seinen kleinen Sohn zurück. Sie folgten ebenso wie seine Stiefmutter und zwei seiner Cousins später ebenfalls in die „Hauslosigkeit“. Zur Jugendzeit des Gautama und seiner Erfahrung der Vergänglichkeit gibt es viele Legenden. Bekannt ist vor allem die Geschichte,

dass er, obwohl er als Sohn des Herrschers davor behütet werden sollte, mit Alter, Krankheit und Tod konfrontiert wird.¹

Die persönliche Suche des Gautama war durch härteste Selbstkasteiung gekennzeichnet. Nach sechs Jahren jedoch kam es zu einem zweiten Wendepunkt, der dazu führte, dass er von der Askese wieder abrückte und seine spezifische Lehre entwickelte. Die buddhistische Tradition besagt, dass Gautama in einer Nacht und einem Tag unter einem Baum „Gleichmut und reines Gegenwärtigsein“ realisiert hat. Er sei aus dem „Traumdasein von Freude und Elend der Vergänglichkeit“ erwacht (Zotz 1991, S.39-52) und habe unmittelbare Einsicht erfahren in die Vergänglichkeit und Substanzlosigkeit des Seins und in das *bedingte Entstehen* aller Phänomene.² Ab diesem Zeitpunkt führt er den Beinamen *Buddha*, der Erwachte oder Erleuchtete.

Buddha, der Erwachte oder Erleuchtete

Nach dieser Erfahrung verbrachte Gautama rund 45 Jahre damit, seine Einsichten an Sinn- und Ratsuchende weiterzugeben. Die Gruppe von Menschen, die ihren Besitz zurückließen und sich Gautama anschlossen, wuchs beständig. Dass in dieser Gemeinschaft und im Kontakt mit Ratsuchenden keine Kastenschiede anerkannt wurden, stellte ein revolutionäres Element des Buddhismus dar. Ein weiteres bestand in der Stellung der Frauen. Von Anfang an machte Gautama in seinen Aussagen deutlich, dass er Frauen in ihrer spirituellen Entwicklung Männern gleichgestellt sah. Er zögerte allerdings zuerst, Frauen als Shramaninnen in eigenen Gruppen in seine Bewegung aufzunehmen. Heute existieren buddhistische Frauen- und Männerklöster, allerdings sind im Buddhismus insgesamt in Führungspositionen Männer deutlich überrepräsentiert. In westlichen buddhistischen Gruppen ist dieses Verhältnis deutlich ausgewogener, Frauen etablieren sich mehr und mehr als spirituelle Lehrerinnen.³

Typisch ist für Gautamas Lehre, dass sie einerseits komplexe philosophische Ideen enthält, andererseits jedoch praktisch und nicht spekulativ orientiert ist. In Diskussion mit Brahmanen

1) Diese Geschichte ist allerdings älteren Ursprungs und handelt ursprünglich vom Königssohn Vipashyin (Zotz 1991, S.27).

2) Die Elemente des *bedingten Entstehens*, die *Dharmas*, sind auf nichts anderes rückführbar, aber in ihrem Bestand von anderen Dharmas abhängig. Beispiele für Dharmas sind etwa die vier Elemente oder Gier, Hass, Entstehen und Vergehen. *Das Dharma* bedeutet die buddhistische Lehre.

3) Etwa Charlotte Joko Beck (Beck 1998).

Typisch ist für Gautamas Lehre, dass sie einerseits komplexe philosophische Ideen enthält, andererseits jedoch praktisch und nicht spekulativ orientiert ist.

sagte er z.B., dass keiner von ihnen Brahman („Gott“) je gesehen hatte. An anderer Stelle betonte er, dass die Befreiung von Gier, Hass und Unwissenheit ein Wert an sich sei, auch ohne eine Belohnung dafür nach dem Tod. Traditionelle Vorstellungen, die in Widerspruch zu einzelnen Elementen der buddhistischen Philosophie stehen, wie etwa die personale Wiedergeburt oder der hinduistische Götterkanon, wurden relativiert oder ergänzt, aber nicht grundsätzlich in Frage gestellt. Menschen aus unterschiedlichsten Bevölkerungsschichten wendeten sich an Gautama, auch Herrscher suchten seinen Rat.

Nach dem Tod Gautamas setzte sich in der Glaubensgemeinschaft die asketischere, weltabgewandtere Strömung vorerst durch.⁴ Später bildeten sich zwei Richtungen des Buddhismus, Hinayana (*das kleine Fahrzeug*) und Mahayana (*das große Fahrzeug*).⁵ Im Hinayana sind die Übenden auf die eigene Verwirklichung bedacht, diese Richtung ist heute vor allem in SO-Asien verbreitet. Die im Mahayana Übenden dagegen versuchen, alle Lebewesen in ihre Selbstrealisation einzubeziehen. Die Wirklichkeit der Welt als ein untrennbares Ganzes wird angenommen. Die Mahayana-Richtung ist vor allem in China und Japan verbreitet, Zen ist ein Teil des Mahayana.

Im Kontext der Ausbreitung des Buddhismus nach Ostasien nimmt die Entwicklung des Zen ihren Anfang. Der indische Mönch Bodhidharma, der im fünften Jahrhundert als buddhistischer Lehrer von Indien nach China reiste, gilt als Begründer der Zen-Tradition. Der japanische Ausdruck Zen wird im Chinesischen als Chan erstmals verwendet und leitet sich vom Sanskrit-Wort dhyana (Konzentration, Versunkenheit) ab. Zen stellt eine spezifische Verbindung von indischen, chinesischen und japanischen Elementen dar. Die chinesische Kultur sei praktischer und weniger spekulativ orientiert als die indische, was sich in der

Zen stellt eine spezifische Verbindung von indischen, chinesischen und japanischen Elementen dar.

4) In den Jahrhunderten nach Gautamas Tod veränderte sich die Glaubensgemeinschaft. Aus wandernden Shramanen wurden sesshafte Mönche. Gautama selbst hatte vor Sesshaftigkeit gewarnt und war nur zu Regenzeiten an festen Plätzen geblieben. Allerdings waren auch schon zu seinen Lebzeiten mehr und mehr Grundstücke durch Schenkungen für Mönche zur Verfügung gestellt worden. Der Bezug zu sozialen Themen wurde durch das Klosterleben geringer, die Abhängigkeit von politischen Obrigkeiten wuchs auf Grund der Sesshaftigkeit.

5) Hinayana ist eine Fremdbezeichnung des Mahayana, die Eigenbezeichnung dieser buddhistischen Richtung lautet Theravada: *die Schule der Alten, die ursprüngliche Lehre*.

Ausrichtung des Zen auf praktische Lebenserfahrung widerspiegeln: „Was nützt es, über ein musikalisches Meisterwerk zu reden? Was zählt, ist, dass man es aufführt.“ (Nhat Hanh 1997, S. 135).

Eisai (1141-1214, Rinzai-Schule) und Dogen (1200-1253, Soto-Schule) sind die Begründer der beiden großen Zen-Schulen in Japan, die jeweils auf chinesische Schulen älteren Datums zurückgehen.⁶ Zur Zeit Eisais und Dogens wurde Buddhismus in Japan Teil der Volkskultur. In Japan existieren auch heute noch neben Zen verschiedene andere buddhistische Schulen, etwa Jodo-Shin, Shingon, Tendai, Nichiren. Abgesehen von Zen-Schulen in japanischer Tradition ist heute vor allem der vietnamesische Zen-Lehrer und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh⁷ im Westen bekannt. In Tibet existiert eine eigene Richtung des Buddhismus, die lokale kulturelle Traditionen mit der buddhistischen Lehre verknüpft und ebenfalls im Westen populär ist.⁸ In Indien verschwand der Buddhismus im 13. Jahrhundert praktisch vollständig: 1000-1250 wurden alle Klosteranlagen durch islamische Invasionen zerstört.

Der Buddhismus war als erste Weltreligion in seiner Ausbreitung immer auch mit der Weitergabe von Kulturgut verbunden, so gelangten z.B. medizinische Kenntnisse von Indien nach China, oder die chinesische Schrift von China nach Japan. Eine weitere Erklärung für die Ausbreitung der buddhistischen Ideen besteht darin, dass buddhistische Mönche lokale Gottheiten stets akzeptierten und sie lediglich unter das buddhistische Gesetz der Vergänglichkeit stellten. In dieser Herangehensweise eines „Nicht *entweder-oder*, sondern *sowohl-als-auch*“, blieb als Fixpunkt stets die philosophische Grundlage der buddhistischen Lehre vom bedingten Entstehen und von der Nichtsubstantialität (Anatman/Annata) bestehen.

Der Buddhismus war als erste Weltreligion in seiner Ausbreitung immer auch mit der Weitergabe von Kulturgut verbunden.

In Europa ist ab dem 18. Jahrhundert ein philosophischer und allgemein geisteswissenschaftlicher Einfluss buddhistischen Gedankenguts festzustellen, der im 19. Jahrhundert in einer

6) Die dritte bekannte Zen-Schule, Obaku, wurde von Ingen im Jahr 1654 begründet.
7) Nhat Hanh lebt im Exil und leitet ein spirituelles Zentrum (Plum Village) in Frankreich.

8) Bekanntestes Oberhaupt einer tibetischen buddhistischen Glaubensrichtung ist der XIV. Dalai Lama, der seit der chinesischen Invasion Tibets im Exil lebt.

regelrechten Mode einen ersten Höhepunkt erreichte. Vor allem Philosophen wie beispielsweise Schopenhauer, Nietzsche, später Heidegger beriefen sich auf Gautamas Ideen.⁹ Nach der Beschäftigung mit buddhistischer Theorie setzte die Auseinandersetzung mit buddhistischer Praxis in größerem Ausmaß ab 1945 ein. Zur Ausbreitung der Zen-Praxis in den USA trugen der Kontakt zwischen Japan und den USA durch die Kriegshandlungen des Zweiten Weltkriegs bei. Die Bücher des Zen-Autors Daisetz Suzuki erreichten im Westen hohe Auflagen (Suzuki 1993). Ab 1970 kam es zu Gründungen von Meditationszentren in den USA, z. B. durch Shunryu Suzuki (Suzuki 1997) in Kalifornien.¹⁰

Buddhismus als Religion ist heute vor allem in Asien (Thailand, Myanmar, Vietnam, Kambodscha, Laos, Sri Lanka, Japan, Südkorea, China, Tibet, Mongolei), aber auch im Westen bedeutsam. Gemeinsam ist den verschiedenen buddhistischen Richtungen, dass sie keine Missionierung betreiben und keinen „Alleinvertretungsanspruch“ in Bezug auf andere religiöse Systeme anstreben. So praktizieren etwa viele Japaner sowohl buddhistische als auch shintoistische Riten, praktizierende Katholiken üben Zen-Meditation.

1.2. Die Zen-Lehre

1.2.1. Überblick über die Zen-Lehre

Die Lehre des Zen basiert auf den vier Grundannahmen des Buddhismus, den so genannten „Vier edlen Wahrheiten“. Die erste sagt, dass Leben Dukkha / Leiden ist. Die zweite bezieht sich darauf, wie Dukkha entsteht, die dritte spricht davon, wie Dukkha aufgehoben werden kann, und die vierte erklärt den Weg, der zur Aufhebung von Dukkha führt. Dukkha / Leiden bedeutet in diesem Kontext „Veränderung / Vergänglichkeit“ im positiven wie im negativen Sinn. Die Entstehung von Dukkha, hängt mit „Verlangen“ oder „Durst“ nach Befriedigung der kör-

9) Das Modell des pessimistischen, passiven Buddhismus im Gegensatz zum aktiven Abendland wurde dabei – zumindest im 19. Jahrhundert – von Gegnern und Anhängern übernommen, obwohl es in vieler Hinsicht auf westliche Vorurteile zurückzuführen ist (Zotz 1991, S. 9-11). Beispiele für der deutschsprachigen philosophischen Tradition verpflichtete Texte aus dem zwanzigsten Jahrhundert: Herrigel (1982), Dürckheim (1991).

10) In dieser Zeit verstärkte sich auch die Rezeption von Zen durch Psychotherapeuten, was sich beispielsweise in der Publikation „Zen-Buddhismus und Psychoanalyse“ (Fromm et al. 1971) niederschlägt.

perlichen, sinnlichen, intellektuellen und geistigen Bedürfnisse zusammen. Aufgehoben wird Dukkha durch Nirvana, „das Aufhören der Fortdauer und des Werdens“

Buddhas Nirvana-Konzept lautet: „Es gibt, ihr Mönche, einen Bereich, wo weder Festes noch Flüssiges ist, weder Hitze noch Bewegung, weder diese Welt noch jene Welt, weder Sonne noch Mond. Das, ihr Mönche, nenne ich weder Kommen noch ein Gehen, noch ein Stillestehn, weder ein Geboren-werden noch ein Sterben. Es ist ohne Grundlage, ohne Entwicklung, ohne Stützpunkt. Das eben ist das Ende des Leidens.“ (Fuchs 1989, S. 49)

Die vierte Wahrheit spricht von einem Weg, auch der „mittlere Pfad“ genannt. Seine acht Glieder sind: rechte Erkenntnis, Gesinnung, Rede, Tun, Lebensunterhalt, Anstrengung, Achtsamkeit und Sammlung. Ein weiterer zentraler Punkt ist die Lehre vom Nicht-Ich auch Annata genannt. Nach der buddhistischen Philosophie ist das, was ein Lebewesen, ein Individuum oder Ich genannt wird, nur eine Verbindung von beständig sich wandelnden körperlichen Kräften oder Energien, die man in fünf Gruppen, Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Geistformation und Bewusstsein einteilen kann. Diese fünf Gruppen sind auch unter dem Begriff „fünf Skandhas“ bekannt.

Allerdings verzichtet Zen weitgehend auf eine theoretische Auseinandersetzung mit dem Basisgerüst der buddhistischen Lehre und wendet sich mit aller Kraft der Realisierung von Erleuchtung (Satori / Kensho) zu. Wie in der Lösungsorientierten Psychotherapie, treten das Problem und die Konstruktionen, die sich darum herum ranken, in den Hintergrund, sind zweitwichtig. Zen-Meister haben ihre Erleuchtungserfahrungen oft unkonventionell, unabhängig von traditionellen Formen und spontan in Aussagen und Taten, Schriften und Vorträgen präsentiert (zur Zen-Lehre vgl. beispielsweise Kapleau 2000, Richard u. Waas 2000).

Joshu Sasaki Roshi, einer der ersten japanischen Zen-Meister, die in den frühen 60er-Jahren des 20. Jahrhunderts nach Amerika kamen und begannen westliche Schüler in Zen zu unterrichten, sagt: „Zen cannot be comprehended by merely looking at things on the surface. It teaches that the entire universe is nothing more than this single grain of rice: everything is resolved into this one round thing. From a linear point of view, this is hard to comprehend. Some people may disagree and say,

Wie in der Lösungsorientierten Psychotherapie, treten das Problem und die Konstruktionen die sich darum herum ranken, in den Hintergrund, sind zweitwichtig.

Die Lehre des Zen basiert auf den vier Grundannahmen des Buddhismus, den so genannten „Vier edlen Wahrheiten“.

'Roshi, there is still an external world.' But such people do not have complete knowledge of this world that we live in." (Sasaki 1992, S. 66)¹¹

1.2.2. Grundbegriffe der Zen-Lehre in einem europäischen Kontext

Leiden und Askese:

„Alles Leben ist Leiden“, Buddhas erste *Edle Wahrheit*, klingt vor dem Hintergrund einer christlichen Tradition sehr asketisch, weltabgewandt, körperfeindlich. Buddhistische Praxis versteht sich jedoch nicht als Askese, sondern vielmehr als ein „mittlerer Weg“, den Gautama nach dem Abrücken von der Askese entwickelt bzw. erfahren hatte.

Alles in der Welt sei vergänglich und darum für den Dauer (z. B. Lebensdauer) suchenden Menschen leidhaft. Ungeachtet dessen existiert im Weltbild des Buddha insgesamt ein Gleichgewicht von freudigen, leidhaften und gleichgültigen Empfindungen, die Hervorhebung des Leidens sei vor allem als Ansporn für eine verändernde Lebenspraxis zu sehen (Zotz 1991, S. 70).

Beeinflusst durch religiöse Traditionen, kulturelle und gesellschaftliche Kontexte, durch Subkulturen und Führungspersönlichkeiten werden im Buddhismus jeweils unterschiedliche Elemente betont. Die Hinayana / Theravada-Richtung mit ihrer Betonung von individueller Übung in Klöstern gilt als „weltabgewandt“. Im Zen ist eine große Bandbreite zwischen zurückgezogenen und sozial orientierten Richtungen sowie zwischen unterschiedlich starker Betonung von körperlicher Disziplin in der Meditationspraxis zu beobachten (zu sozial engagierter Zen-Praxis: Glassman 1998).

Wiedergeburt:

Philosophisch gesehen unterscheidet sich Gautamas Auffassung der Wiedergeburt von den Konzepten der bekanntesten anderen indischen Erlösungslehren. Kein unveränderliches Wesen wie der *Jiva* der Jainas oder der *Atman* der Upanishaden geht in der buddhistischen Lehre nach dem Tod in einen neuen Körper ein. Vielmehr bedingt das Vergehen eines von Eigensein

11) Charlotte Joko Beck, Zen-Lehrerin aus San Diego, die Zen aus dem Alltag heraus versteht und lebt, schreibt: Beim Zen-Üben geht es nicht um einen besonderen Ort oder um einen besonderen Frieden oder um irgendetwas anderes, als einfach unser Leben zu leben, wie es ist: dass gerade meine Schwierigkeiten in diesem Augenblick die Vollkommenheit sind. (Beck 1998, S. 45)

freien Wesens gesetzmäßig das Entstehen eines neuen. Die Mosaiksteine gruppieren sich um, und kein bleibender Kern pflanzt sich vom ersten zum nächsten Bild fort (Zotz 1991, S. 75).

Die Interpretation der Karma-Lehre und damit die Frage einer „personalen“ Wiedergeburt wird im Buddhismus – auch jeweils kulturbedingt – unterschiedlich gesehen. Im tibetischen Buddhismus beispielsweise nimmt die Vorstellung von der Wiedergeburt einen zentralen Platz in religiöser Theorie und Praxis ein.¹²

Erleuchtung:

Nirvana (Erleuchtung, Erwachen) stellt für die buddhistische Theorie und Praxis einen zentralen Begriff dar, der sich jedoch laut der Zen-Lehre nicht befriedigend auf einer intellektuellen Ebene diskutieren lässt. Nichtsdestotrotz existiert ein Diskurs mit langer Tradition, der sich darstellen lässt. Einige Stichworte als Metaphern zur intellektuellen Annäherung an den Begriff Nirvana: Erwachen. Verlöschen von Grenzziehung, von Trennen, von Ausschließen. Entfaltung oder Integration aller menschlichen Potenziale. Freisein von Gier, Hass und Unwissenheit. Zustand von Vertrauen und Verbundensein (Wilber 1996, S. 345-387). Das Erreichen eines Nirvana-Erlebnisses oder eines mehr oder weniger konstanten Nirvana-Bewusstseins wird im Zen von einem befugten Lehrer (Roshi) bestätigt (Kapleau 2000, S. 265-397). Nirvana könne niemals intellektuell erfasst oder beschrieben werden, da dies duales Denken und Grenzziehungen voraussetzt: „Der wahre Geist ist die strahlende Natur des Seins, während der falsche Geist die Fähigkeit des Begriffbildens und Unterscheidens ist. Wenn wir den wahren Geist wahrnehmen, offenbart sich die lebendige Wirklichkeit in ihrer ganzen Fülle. Das ist das erleuchtete Leben des Zen.“ (Nhat Hanh 1997, S. 81)¹³

12) Zum Totenbuch der Tibeter: Wilber (1990), S. 265-288. Zur Lehre des tibetischen Buddhismus, adaptiert für Menschen im Westen: Trungpa (1996).

13) Oder in einem kulturwissenschaftlichen Kontext formuliert: „Alle Interpretationen des Nirvana stimmen überein, dass es das Ende von Gier, Hass und Verblendung ist. Diese drei Begriffe bezeichnen Aspekte der Egozentrik. Gier bedeutet Habenwollen im weitesten Sinn: Man will Menschen und Dinge besitzen oder wünscht sich, dass erfreuliche Umstände eintreten. Hat man das Gewollte, hängt man daran und möchte es behalten. Hass ist die entgegengesetzte Aktivität: Menschen, Dinge oder Situationen, die man nicht will, lehnt man ab und weist sie von sich. Doch Ungewünschtes, zum Beispiel die Konfrontation mit dem Tod oder das Eintreffen ungewollter Begegnungen, lässt sich nicht vermeiden. Auch alles, was man an Gewünschtem erlangt, muss vergehen. Darum wird das von Gier und Hass erfüllte Dasein als leidvoll erlebt. Im Anziehen von Gewolltem und Abstoßen von Ungewolltem entsteht Verblendung,

Im Zen ist eine große Bandbreite zwischen zurückgezogenen und sozial orientierten Richtungen sowie zwischen unterschiedlich starker Betonung von körperlicher Disziplin in der Meditationspraxis zu beobachten.

1.3. Die Zen-Übung

Die Zen-Übung in Japan ist geprägt von der Rinzaï- und der Soto Schule. Die Rinzaï-Schule übt mit Koans, eine Methode, die rasch zur Erleuchtung (Satori) führen soll. Soto praktiziert die Shikantaza-Übung, die vollkommene Wachheit im Hier und Jetzt zum Ziel hat und schrittweise Erleuchtung anstrebt. Die Übungsform des Zen, die in Klöstern entwickelt worden ist und für Strenge, Disziplin, Kompromisslosigkeit und Klarheit bekannt ist, ist beiden Richtungen gemein.

Das Kloster-Jahr ist in Zeiten intensiver Übung (Sesshin/Seichu) und Ruheperioden eingeteilt. Während der Trainingszeit stehen die Praktizierenden früh auf, verbringen die meiste Zeit in Zazen-Übung und reden kaum ein Wort. Der Ablauf des Tages ist minutiös geplant. Beamtete Mönche mit verschiedenen Aufgabenbereichen sind für einen reibungslosen Ablauf verantwortlich. Nichttrainingsperioden laufen entspannter ab. Diese Zeit wird zum traditionellen Bettelgang, Renovierungsarbeiten und Heimaturlaub genutzt. Abwechslung bietet im Zen-Alltag das tägliche Treffen mit dem Meister, das mehrmals am Tag stattfindet. Dabei geht es dem Schüler darum, die Antwort auf das Koan zu präsentieren (spontan, körperlich, verbal) oder um einen verbalen Austausch, Frage und Antwort bzw. Belehrung seitens des Lehrers.

Die Lehrer-Schüler Beziehung ist im Zen essenziell und verkörpert das in ganz Asien verbreitete Ideal bzw. System bedingungslosen Gehorsams, bis der Schüler die Meisterschaft erreicht hat. Der Schüler steht fortan in der Ahnenlinie des Meisters und ist sein oder einer seiner Nachfolger, die wiederum Schüler ausbilden und Gemeinschaften führen. (Formulierungen bewusst männlich, da es traditionell meistens, aber nicht unbedingt Männer sind.)

Die Ziele der Zen-Übung sind: 1. Entwickeln der Kraft der Konzentration, 2. Satori – Erleuchtung / Erwachen, 3. Vertiefung dieses Erwachens durch weiteres Zazen-Üben und Integration der

das heißt die Illusion des Getrenntseins von allem anderen. Der Mensch erfährt sich nicht als bedingt, sondern als von der Welt gesondertes, autonomes Subjekt, das sein Eigensein im Wollen und Ablehnen von anderem definiert.“ (Zotz 1991, S.80). Systemtheoretische Überlegungen zu Diskursivität und zu Erleuchtung im Zen: Luhmann u. Fuchs (1989) S. 46-69.

Die Lehrer-Schüler Beziehung ist im Zen essenziell und verkörpert das in ganz Asien verbreitete Ideal bzw. System bedingungslosen Gehorsams.

Erfahrung in den Alltag. Diese Ziele werden erreicht durch Zazen (ZA – sitzen, ZEN – Meditation). Man nimmt eine Körperhaltung ein, die auch im Hatha-Yoga zu finden ist. Man sitzt auf einem Kissen, auf dem Boden, mit übergeschlagenen Beinen (Lotus-haltung), hält die Wirbelsäule aufrecht, legt die Hände ineinander und lässt sie den Unterbauch berühren. Die Augen sind offen und der Blick ruht etwa in einem Meter Entfernung auf dem Boden. Diese Haltung garantiert eine große Stabilität und bietet beste Voraussetzungen für einen tief entspannten Atem und große mentale Wachheit. Zazen-Übende verbringen viele Stunden in dieser Haltung, die eine Art kompakte Seinsform ist, in der sich die Grundaktivitäten des Lebens und des Universums, von Zusammenziehung und Ausdehnung perfekt manifestieren (zur Zen-Übung und deren Hintergrund vgl. beispielsweise Kapleau 2000, Bottini 2002).

2. Beispiel für die Verbindung von Lehre und Übung: Das Koan

„Koan“ (chinesisch „Kung-an“, ursprünglich: *offizielles Dokument*) lässt sich annähernd als „Lehr-Sinnspruch“ oder „Lehr-Rätsel“ übersetzen, die Auseinandersetzung mit dem Koan dient dem Erfassen und Verwirklichen der buddhistischen Lehre. Die Koan-Praxis etablierte sich in der chinesischen Zen-Tradition der Tang-Zeit und kommt heute in vielen, aber nicht allen Zen-Schulen zur Anwendung (Nhat Hanh 1997, S. 59-62). Es können zwei Dimensionen der Koan-Übung unterschieden werden: In der ersten Dimension hat jedes Koan eine feste philosophische Bedeutung, die analytisch erkannt und erörtert werden kann. Im Unterschied zu einem Rätsel im europäischen Sinn ist bei der Beschäftigung mit Koans die gesuchte Antwort auf die Frage sehr oft bekannt. In traditionellen Koan-Sammlungen ist auch jeweils die Lösung zu den Beispielen inkludiert (Reps 1999). Es reicht nicht aus, die Lösung zu „wissen“, sie muss umfassend „erfahren“ werden. Die inhaltlich gleiche Antwort zweier Schüler kann im Gespräch mit dem Lehrer bei einem Schüler eine zufrieden stellende Antwort sein und beim anderen nicht.

Paradox zur ersten, intellektuell erfassbaren Dimension dient das Koan in seiner zweiten Dimension gerade dazu, „den Geist in eine Sackgasse zu führen, die alle Wege der gewöhnlichen Denkmuster abschließt und den Geist in eine außergewöhnliche Spannung, die der Psychose nahe kommt, führt, um ihn so zum endgültigen Durchbruch gelangen zu lassen“ (Izutsu 1986,

Die Ziele der Zen-Übung sind:

1. Entwickeln der Kraft der Konzentration,
2. Satori – Erleuchtung / Erwachen,
3. Vertiefung dieses Erwachens

„Koan“ lässt sich als „Lehr-Sinnspruch“ oder „Lehr-Rätsel“ übersetzen, die Auseinandersetzung mit dem Koan dient dem Erfassen und Verwirklichen der buddhistischen Lehre.

S.117). Das Koan ist in dieser zweiten Dimension ein Mittel, das auf ganz persönliche Weise „den Geist des Übenden zum Erwachen bringt“: „Wenn ein Meister einem Schüler ein *kung-an* vorlegt, muss es auf diesen Schüler passen. [...] Die Bedeutung [...] liegt in der Wirkung, die es auf den Geist dessen ausübt, der es empfängt“ (Nhat Hanh, S. 59-63).

Ein Beispiel für die Auseinandersetzung mit einem klassischen Koan in der ersten, intellektuell erfassbaren Dimension: „Einst fragte ein Mönch [den Meister] Joshu: ‚Sag mir, was für eine Bedeutung hat die Reise des ersten Patriarchen [der indische Mönch Bodhidharma, 5. Jh. v. Chr.] aus dem Westen (das heißt: Was ist die letzte Wahrheit des Zen-Buddhismus)?‘ Joshu antwortete: ‚Die Zypresse im Hof!‘ Was für eine Bedeutung gibt es zwischen der Zypresse im Hof und der wirklichen, lebendigen Essenz des Buddhismus, die von Bodhidharma von Indien nach China gebracht wurde? Unter normalen Umständen würde Joshus Antwort sinnlos erscheinen, ohne jegliche Bedeutung. Für die Zen-Philosophie (das heißt die „erste Dimension“) sind Joshus Worte als Antwort auf die Frage des Mönchs sinnvoll. In Kürze: [...] Wie wir früher sahen, befindet sich die ursprüngliche Undifferenziertheit, wie sie von Zen verstanden wird, jenseits sowohl der Subjektivität als auch der Objektivität. Sie ist jedoch gleichzeitig so frei, dass sie sich im absoluten Subjekt oder im absoluten Objekt – oder selbst in beiden zugleich, das heißt dem Subjekt-Objekt – offenbaren kann.

Dabei ist es wichtig zu bemerken, dass das Undifferenzierte nicht in seiner ursprünglichen Un-Differenziertheit *ex-istieren* [wörtlich lateinisch: *heraustreten, hervortreten*] kann, es muss sich notwendigerweise differenzieren, um *ex-istieren* zu können, das heißt, es muss sich ganz konkret in einem subjektiven oder objektiven Ding kristallisieren. Und da sich das Undifferenzierte als Ganzes, das heißt, ohne einen Rest übrig zu lassen, in Myriaden von Dingen differenziert, unterscheidet sich keines dieser Dinge von dem Undifferenzierten, außer unter dem Aspekt der Nicht-Artikulation oder Artikulation. Die Zypresse im Hof! Die ganze Welt erhebt sich wie herbeigezaubert aus ihrem metaphysischen Grund, der Leere. Die ganze Welt ist die Zypresse. Joshu ist die Zypresse. Der Mönch ist auch die Zypresse. Es gibt eigentlich nichts anderes mehr als das Bewusstsein der Zypresse, denn an diesem metaphysischen Nullpunkt erleuchtet sich das Sein in seiner Undifferenziertheit als der ein-

zigartige und zugleich universelle Zypressenbaum.“ (Izutsu 1986, S. 117-119)

Einigkeit besteht in der Zen-Lehre bezüglich der Koans dahingehend, dass es notwendig sei, über die begriffliche Unterscheidung hinaus zu gelangen, um das All-eins-sein und die wechselseitige Bedingung aller Phänomene zu erfassen: „Die Welt der Begriffe ist nicht die Welt des Wirklichen. Das begriffliche Wissen ist kein vollkommenes Instrument zum Erwerb der Wahrheit. Worte taugen nicht, um die Wahrheit der letzten Wirklichkeit auszudrücken. Nach Auffassung des Buddhismus rühren wir an die Wirklichkeit nur durch direkte Erfahrung. Reine Empfindung ist ein Beispiel für *nicht-diskriminierende* Weisheit, die uns ins Herz der Wirklichkeit einführt.“ (Nhat Hanh 1997, S. 46-48)¹⁴

3. Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Zen und systemischer Psychotherapie

Sowohl Zen als auch systemische Psychotherapie sind in ihrer Theorie und Praxis keinesfalls einheitlich, sondern weisen unterschiedliche Strömungen und Bereiche auf. Eine vergleichende Gegenüberstellung muss daher in manchen Punkten vereinfachend sein, macht jedoch andererseits vielleicht gerade das Charakteristische deutlich.

3.1. Unterschiede: soziologischer, historischer, kultureller Kontext

Zen ist eine Form der Übung oder Philosophie oder Lebensführung oder Religion, die von unterschiedlichen Menschen mit höchst unterschiedlichen Motivationen ausgeübt werden kann. Eine Konkurrenz mit anderen religiösen und philosophischen Systemen wird nicht gesucht, sondern das eigene System als Ergänzung zu Bestehendem angeboten. Das ist einer der Gründe dafür, dass immer wieder angezweifelt wurde, ob Buddhismus allgemein oder Zen im Besonderen sich in der europäischen Terminologie als Religionen bezeichnen lassen (Nelson 1991, S. 30-33).

Zen ist eine Form der Übung oder Philosophie oder Lebensführung oder Religion.

¹⁴ Die Struktur der Koan-Übung weist Parallelen zu systemischem Vorgehen auf. So geht es z. B. in der systemischen (und gleichzeitig auf Grund der Verbindung zu den Theorien Bert Hellingers in der systemischen Psychotherapie nicht unumstrittenen) Tetralemma-Arbeit nach Sparrer und Varga von Kibed darum, Neues und Unerwartetes als Lösung zu finden (Sparrer, Varga von Kibed 2000).

Psychotherapie allgemein ist eine Heilmethode für seelische Probleme.

Psychotherapie allgemein ist eine Heilmethode für seelische Probleme. Historisch kann sie mit der Tradition der Medizin und der Seelsorge in Verbindung gebracht werden, ihre wissenschaftliche Verankerung ist Teil ihres Selbstverständnisses. Manche psychotherapeutische Richtungen weisen auf Grund des Einsatzes von Ritualen Parallelen zu Schamanismus und anderen traditionellen Heilverfahren auf (Walsh 2000, S.323-325).

Die Entwicklung der psychotherapeutischen Schule der systemischen Therapie steht ideengeschichtlich mit der Systemtheorie und dem Konstruktivismus und psychotherapiegeschichtlich mit der Entwicklung der Familientherapie in Zusammenhang. Sie ist auch zu verstehen als Gegenbewegung zu einer naturwissenschaftlich ausgerichteten „Experten-Psychotherapie“ und zu problemorientiertem tiefenpsychologischen Vorgehen (Überblick: Schlippe u. Schweitzer 1998; Theorie und klinische Praxis: Simon 1993). Wichtig sind für ihre Entwicklung beispielsweise einerseits die konstruktivistische Kritik an der psychiatrischen Diagnostik (Simon 2000, Watzlawick 2002), aber andererseits als Element von ExpertInnenwissen auch strukturelle und strategische familientherapeutische Ansätze (Brandl-Nebhay et al. 1998, S.33-47). Ein Bezug von systemischer Psychotherapie zu allgemeinen Prinzipien von Lebensführung oder zu spirituellen Aspekten des Lebens ist möglich, aber im Verständnis der systemischen Therapie nicht zwingend gegeben. Konstruktivismus oder Lösungsorientierung können jedenfalls – vergleichbar mit Zen – ein bereicherndes Modell zur Lebensführung sein, sie haben Relevanz als „Lebensphilosophie“.

Weitere Unterschiede zeigen sich in der Zielsetzung: Systemische PsychotherapeutInnen arbeiten daran, mit ihren KlientInnen zusammen neue Sichtweisen zu finden, die das Problem lösen oder in einem positiven Sinn verändern. Ihr Ziel ist zu helfen und zur Heilung beizutragen. Sie beschäftigen sich mit relativen Wahrheiten (Watzlawick u. Nardone 2001, S. 313-314). Im Gegensatz dazu negiert Zen grundsätzlich jedes „Ich bezogene Sehen“ und hebt die Erfahrung des Nichts, das Nichtwissen hervor. Zen ist daher absichtslos und Sichtweisen-los und zielt auf das Erfassen einer ultimativen Wirklichkeit ab. In der Zen-Übung heilt sich gewissermaßen jede/r selbst. Jede/r ist sein/ihr eigener Therapeut/Therapeutin. Im besten Fall gehen man/frau gemeinsam den gleichen, eben den Zen-Weg und unterstützen einander so. Im traditionellen Zen-Training, wird dieser Prozess

Zen ist absichtslos und Sichtweisen-los und zielt auf das Erfassen einer ultimativen Wirklichkeit ab. In der Zen-Übung heilt sich gewissermaßen jede/r selbst.

durch die Lehrer-Schüler Begegnung und das Üben in der Gemeinschaft noch intensiviert. Zen verweigert sich in letzter Konsequenz jeder Ziel- und Nutzenvorstellung. Trotzdem gibt es Hilfestellung und Ratschläge für den Alltag (zu diesem Thema vgl. auch Watzlawick u. Nardone 2001, S. 111-133).

Auch in der Benutzung des Körpers als Vehikel und Ressource zeigen sich Unterschiede. In der systemischen Therapie finden sich kaum Arbeitsweisen, die dem Körper explizit als therapeutisches Mittel Bedeutung zusprechen. Dagegen wird dem Körper im Zen-Training eine zentrale Position zugesprochen. Er ist eine Art Werkzeug, das Mittel, das man/frau braucht, um den beschwerlichen Prozess bis hin zur Erleuchtung durchstehen zu können. Sich so hinzusetzen, dass man sich stundenlang nur auf die Vorgänge im eigenen Geist konzentrieren kann, bedarf einer stabilen Haltung, die einen sensiblen, beweglichen Körper voraussetzt. Jahrelanges Üben ist damit verbunden. Auch in den Zen-Künsten, dem Schwertfechten, Bogenschießen etc. ist der Körper Ressource.

In der systemischen Therapie finden sich kaum Arbeitsweisen, die dem Körper explizit als therapeutisches Mittel Bedeutung zusprechen. Dagegen wird dem Körper im Zen-Training eine zentrale Position zugesprochen.

3.2. Gemeinsamkeiten

3.2.1. Konstruktivismus und Prozesshaftigkeit des Seienden

Der Konstruktivismus postuliert, dass die Wirklichkeit von uns nicht gefunden, sondern erfunden wird. Die Erkenntnis einer absoluten Wahrheit ist deshalb nicht möglich (Glaserfeld et al. 2000). Demgegenüber sieht der Buddhismus die von uns wahrgenommene und Dingfest gemachte Welt als unbeständig und ohne Substanz. Wahrnehmbares wird nicht unter dem Aspekt der Ding- und Wesenhaftigkeit, sondern dem seines Gewordenseins, seiner Prozesshaftigkeit und damit Vergänglichkeit betrachtet (Zotz 1996, S. 42). Zen, basierend auf der Lehre von Substanzlosigkeit und bedingtem Entstehen, als ein „buddhistischer Konstruktivismus“ lässt auch auf einer theoretischen Ebene keine dogmatischen Letzt-Begründungen zu und muss folglich an der Lebenspraxis, an der konkreten Erfahrung im „Hier und Jetzt“ orientiert sein. Ähnlich wie im radikalen Konstruktivismus Heinz von Foersters geht es darum, Anhaftungen zu lösen um Möglichkeiten zu erweitern.¹⁵ Auch in der lösungsorientierten

Zen als ein „buddhistischer Konstruktivismus“ lässt auch auf einer theoretischen Ebene keine dogmatischen Letzt-Begründungen zu und muss folglich an der Lebenspraxis, an der konkreten Erfahrung im „Hier und Jetzt“ orientiert sein.

15) Foerster (1985), S.60: „Wirklichkeit = Gemeinschaft. Was folgt aus all dem für Ästhetik und Ethik? Der ästhetische Imperativ: Willst du erkennen, lerne zu handeln. Der ethische Imperativ: Handle stets so, dass weitere Möglichkeiten entstehen. So konstruieren wir aus einer *Wirklichkeit* in Zusammenwirkung unsere Wirklichkeit.“

Psychotherapie existiert die Grundannahme, dass durch Dekonstruktion, Bewusstwerdung und Neukonstruktion etwas Positives erreicht werden kann. Entwicklungsmöglichkeiten werden in dieser Herangehensweise grundsätzlich betont (beispielsweise De Shazer 1996).¹⁶

Möglicherweise liegt eine Gemeinsamkeit von systemischer Psychotherapie und Zen darin, dass sprachliche Unterscheidungen kein Selbstzweck, sondern ein Mittel zum jeweiligen Zweck sind. Veränderung, nicht Intellektualität oder Unterscheiden an sich ist das Ziel. Auch aus dieser Sicht ließe sich Zen im Vokabular der systemischen Therapie als lösungsorientiert bezeichnen.

3.2.2. Viabilität und Praxisbezogenheit

Der Konstruktivismus hat eine Denkweise entwickelt, die das Verhältnis zwischen der Welt der fassbaren Erlebnisse und der ontologischen Wirklichkeit durch ein anderes begriffliches Verhältnis ersetzt. Er bezeichnet diese mit Viabilität, was soviel wie „solange etwas nicht mit etwaigen Beschränkungen und Hindernissen in Konflikt gerät“ bedeutet (Glaserfeld et al. 2000, S. 19). Dieser Vorschlag, sich an der Gangbarkeit eines Weges zu orientieren, spiegelt sich auch in der praxisbezogenen Einstellung des Zen wieder. Funktionalität und Nutzen haben im Zen-Training eine zentrale Bedeutung. Im Zen-Training gibt es den bekannten Spruch: Wenn du gehst, gehe, wenn du schläfst, schlafe. Lebe jeden Moment mit 100% deiner Energie. Wenn du dies tust, fallen alle Bedeutungen und Hindernisse weg und dein Geist ist befreit.¹⁷

3.2.3. Lösungen suchen

In der Systemischen Psychotherapie ist die am Nutzen orientierte Vorgangsweise, das – im Hier und Jetzt – mit den KlientInnen an Lösungen arbeiten, von Bedeutung. Paul Watzlawick et al. sehen Übereinstimmungen zwischen dem therapeutischen Lösen

16) Ein Beispiel für den Versuch einer Verknüpfung von buddhistischer und systemisch-therapeutischer Dekonstruktion stellt auch Essen 1993 dar.

17) Vgl. beispielsweise Meutes-Wilsing u. Bossert 1994, S. 87: „Bedenken wir immer wieder: Ziel des Zen ist es nicht, in der Luft zu schweben oder über das Wasser zu wandern, sondern den Boden zu saugen, wenn er staubig ist, und die Fenster zu putzen, wenn sie schmutzig sind. Voll und ganz in unserem Schwerpunkt zu sein, in voller Konzentration und Harmonie mit Körper, Geist und Seele zu tun, was notwendig ist – dann bewegen und erschaffen wir das ganze Universum Augenblick für Augenblick. Dann und nur dann sind wir eins mit dem ganzen Kosmos, mit seiner Kraft und Energie. Deshalb heißt es: Wenn du sitzt, dann sitze, wenn du gehst, dann gehe, wenn du arbeitest, dann arbeite. Das ist alles, das ist Zen.“

von Problemen und den buddhistischen *vier edlen Wahrheiten*: „Wenn man an ein Problem in der beschriebenen Weise herangeht, so ergibt sich dabei fast zwanglos eine Vierteilung des Vorgehens, und zwar: 1. eine klare und konkrete Definition des Problems; 2. eine Untersuchung der bisher versuchten Lösungen; 3. eine klare Definition des Behandlungsziels (der Lösung); 4. die Festlegung und die Durchführung eines Plans zur Herbeiführung dieser Lösung. [...] Erst lange nach dieser Systematisierung unseres Vorgehens legten wir uns darüber Rechenschaft ab, dass wir dabei ohne blasphemische Absicht die so genannten vier edlen Wahrheiten des Buddhismus plagiiert hatten.“ (Watzlawick et al. 2001, S. 135).

Auch Giorgio Nardone beruft sich explizit auf buddhistisches Gedankengut: Zen-Buddhismus unterscheidet zwischen *Wahrheiten der Essenz*, die transzendentale Charakter hätten, einerseits, und *Wahrheiten des Irrtums* andererseits. Diese *Wahrheiten des Irrtums* oder *instrumentelle Wahrheiten* dienten dazu, Projekte zu verwirklichen, sie zerbrächen, nachdem sie benutzt wurden, um durch andere *Wahrheiten des Irrtums* ersetzt zu werden. Der strategische Ansatz in der systemischen Psychotherapie bemühe sich, *Wahrheiten des Irrtums* zu konstruieren (Watzlawick u. Nardone 2001, S. 314-315).

Auch Giorgio Nardone beruft sich explizit auf buddhistisches Gedankengut.

3.2.4. Das Paradoxon als gemeinsames Interventionsinstrument und ein paradoxer Umgang mit Wirklichkeit

Eine weitere, zumindest auf den ersten Blick verbindende Gemeinsamkeit ist die Bedeutung des Paradoxons für beide Disziplinen (Palazzoli et al. 1999). Auch im Zen wird „paradoxem Geschehen“ eine wichtige Bedeutung zugemessen. Mit paradoxem Inhalt gefüllte Rätsel werden von Zen-Meistern dem Adepten verschrieben. Sie sollen ihm helfen, die knifflige Aufgabe zu lösen, hinter die „Ebene des intellektuellen Verstehens“ zu schauen oder, um mit Peter Fuchs zu sprechen, im mentalen Bereich Operationen zu vollziehen, „deren Vollzugsbedingungen zugleich die Bedingungen der Unmöglichkeit ihres Vollzugs sind“ (Fuchs 1989, S. 54). Ähnlich wie in der Psychotherapie soll hier etwas, an dem festgehalten wird, verstört werden, um zu neuen, bisher unbekanntem Sichtweisen zu kommen.¹⁸

18) Möglicherweise können sowohl im Zen als auch in der systemischen Psychotherapie auflösbare und unauflösbare Widersprüche unterschieden werden. Klinische Beispiele für Paradoxien, die ein den Regeln der zweiwertigen Logik folgendes Denken in unauflösbare Widersprüche verwickeln, finden sich in Simon (1993), S. 463-466.

Eine gemeinsame Herausforderung von Zen und systemischer Psychotherapie besteht im paradoxen Umgang mit der subjektiv erfahrenen Wirklichkeit, die sich oft konstanter und substanzhafter darstellt als jeweils auf theoretischer Ebene postuliert. Beide Denksysteme behelfen sich mit integrierenden Elementen in ihren Theorien, die jeweils auch den Sinn des scheinbar Substanzhaften, Konstanten würdigen. In der systemischen Psychotherapie kann es beispielsweise im Kontext der Diagnose Schizophrenie sinnvoll sein, nicht noch mehr den Pol des Vagen, Flüssigen, Halt- und Unterschiedslosen zu unterstützen: „Hier kann eine Härtung angebracht sein, die es dann überhaupt erst erlaubt, einen Unterschied zu sehen, der einen Unterschied macht“ (Stierlin 2002, S. 205-208).

Im Zen beinhaltet das allumfassende, „erleuchtete“ Bewusstsein alles, und damit auch das scheinbar Getrennte, Substanzhafte: „Ein erwachter Mensch lebt in der materiellen Welt genau wie jeder andere Mensch auch. Sieht er eine Rose, dann weiß er wie jeder andere, dass das eine Rose ist. Aber er ist von Begriffen weder konditioniert noch eingesperrt. Ein erwachter Mensch schaut, hört und unterscheidet Dinge, aber gleichzeitig ist er sich unablässig vollkommen der Gegenwart der *nicht-unterscheidenden und nicht-sich-vorstellenden Wirklichkeit* bewusst, also der vollkommenen, nicht-unterschiedenen Natur der Dinge.“ (Nhat Hanh 1997, S. 93)

3.2.5. Selbstbestimmung und Vertrauen in Kompetenz als Grundhaltungen

Ein gemeinsames Merkmal zwischen Zen-Übung und systemischer Psychotherapie besteht im Wert der Selbstbestimmung: „Keine Intervention ohne Auftrag“ sowie „keine Anleitung von KlientInnen“ in der systemischen Psychotherapie (Ludewig 2002, S.169-177); „keine Missionierung“ bzw. „keine Konkurrenz zu anderen Sinn gebenden bzw. religiösen Systemen“ im Buddhismus und im Zen.

Der Meister/die Meisterin bzw. die Tradition gibt im Zen Übungsanleitungen, der Schüler oder die Schülerin kann jedoch nur auf dem eigenen Weg Fortschritte machen, eine direkte Anleitung ist nicht möglich. Trotz Kenntnis des Zieles verfällt die lehrende Person idealerweise nicht der Versuchung die lernende Person anzuleiten, also einen ExpertInnen-Standpunkt einzunehmen.

Trotz Kenntnis des Zieles verfällt die lehrende Person idealerweise nicht der Versuchung die lernende Person anzuleiten, also einen ExpertInnen-Standpunkt einzunehmen.

einzunehmen. Wie gelingt das im Zen? Möglicherweise dadurch, dass die Zen-Praxis die körperliche, geistige und seelische Wahrnehmung umfasst, und so die Komplexität der Entwicklung eines Individuums deutlich wird. In einem derartigen Übungsweg scheint es ausgeschlossen, Menschen in den Worten von Heinz von Foerster als „triviale Maschinen“ (Foerster in Wippich 1995, S. 144-146) zu begreifen. Kritische Stimmen meinen, dass sich im Zen die kollektivistische, sich Autoritäten unterordnende Mentalität Chinas und Japans widerspiegeln (Kollektivismus: Fuchs 1995, S. 58-74, Zen und Nationalismus: Viktoria 1999). Dem ist gegenüber zu halten, dass gerade für die Gründerfiguren des Zen individualistische, autoritätskritische Haltungen charakteristisch sind (Besserman, Steger 1999).

Selbstbestimmung und Vertrauen in Kompetenz scheinen Grundhaltungen zu sein, die gegenüber einem sich etablierenden (Experten-)Wissen immer wieder neu aktualisiert werden müssen, im Zen ebenso wie in der systemischen Therapie.

4. Wie könnte Zen die systemische Psychotherapie bereichern?

4.1. Nichtwissen und Mitgefühl

Das konstruktivistische Element als Gemeinsamkeit zwischen Zen und systemischer Psychotherapie beruht in der systemischen Theorie auf naturwissenschaftlich fundierten Theorien (Maturana, Varela 1987) und daraus abgeleiteten philosophischen Überlegungen (etwa Schmidt 1987, Schmidt 1992). Die diesbezügliche Basis des Zen stellen die „Selbsterforschung“ in der Meditation und die daraus entwickelte buddhistische Philosophie dar (Zotz 1996). Zudem wird die Entwicklung von Verbindung und Mitgefühl betont. Francisco Varela, systemischer Theoretiker und Buddhist, drückt es folgendermaßen aus: „Die fortdauernde Praxis der Selbsterforschung, die Entdeckung der Ichlosigkeit und der intersubjektiven Natur des menschlichen Seins führen, so heißt es in der ethischen Tradition des Buddhismus, zu einem von Mitgefühl und Sorge um den anderen getragenen Verhalten. Wenn man die Augen öffnet, dann erlaubt einem dies, ohne zu Stolpern vorwärts zu gehen. Wenn man sich erforscht und die eigene Ichlosigkeit und Nichtindividualität zunehmend versteht, dann kommt das Ziel in den Blick, diese

Erfahrung der Interdependenz zu kultivieren. Und der Zustand des anderen wird zu einer mich direkt betreffenden Angelegenheit.“ (Varela 2002, S. 131-132).¹⁹

Neben Substanzlosigkeit und bedingtem Entstehen sind in der Lehre des Zen-Buddhismus auch Mitgefühl und Verbindung und damit ein Grundvertrauen in das menschliche Sein zentrale Elemente.

Neben Substanzlosigkeit und bedingtem Entstehen sind in der Lehre des Zen-Buddhismus auch Mitgefühl und Verbindung und damit ein Grundvertrauen in das menschliche Sein zentrale Elemente. Das könnte für die systemische Psychotherapie anregend sein im Sinn der Frage „Was passiert nach der konstruktivistischen Dekonstruktion?“²⁰. Theoretische Begründungen dafür, warum beispielsweise Ressourcen- und Lösungsorientierung hilfreich sind, stellen unserer Meinung nach einen wichtigen Ansatzpunkt für die Weiterentwicklung der systemischen Psychotherapie dar.

4.2. Empfindung und Achtsamkeit: Arbeit mit dem Körper

Übungsaufgaben stellen eine Parallele zwischen systemischer Therapie und Zen dar. Bereichernd für die systemische Therapie könnte in diesem Zusammenhang sein, dass ein Bezug zu Körper, Empfindung und Erfahrung im Zen immer gegenwärtig ist. Meditation und allgemein Achtsamkeit als Übungspraktiken des Zen vereinigen buddhistische Lehre, subjektive Erfahrung und Körperempfindung. Ein Ansatzpunkt für die systemische Therapie könnte konkret darin liegen, dass systemische TherapeutInnen Achtsamkeit gegenüber ihren Empfindungen und ihrer Intuition pflegen und ihre diesbezüglichen Wahrnehmungen auch gegenüber ihren KlientInnen äußern und darüber kommunizieren.²¹ Daneben erscheint es auch sinnvoll, Achtsamkeit der KlientInnen für ihre eigenen Empfindungen in der psychotherapeutischen Arbeit zum Thema zu machen. Diane Gehart gibt ein Beispiel für Achtsamkeit in der therapeutischen Praxis: „Wenn man sich zum Beispiel fürchtet, hält einen eine achtsame Haltung

Achtsamkeit gegenüber ihren Empfindungen und ihrer Intuition pflegen.

19) Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang, dass sich konstruktivistische DenkerInnen in Fragen der Ethik teilweise auf mystisches, dem Zen nahe stehendes Gedankengut beziehen. Eine Vorsicht bezüglich der Festlegung durch analytische Sprache scheint dabei ein gemeinsames Merkmal zu sein.

20) Als Beispiel dafür, wie schwierig es ist, auf rationale, philosophische Weise eine „radikal konstruktivistische“ Ethik zu entwerfen: Glasersfeld (1997), S. 335-347.

21) Die Person des/der systemischen TherapeutIn ist in den letzten Jahren vermehrt ins theoretische Blickfeld gekommen, was unter anderem auch eine Entwicklung in diese Richtung widerspiegeln könnte. So fand etwa 2003 ein Kongress der ÖAS mit dem Titel „Spiegelblicke. Ein-Sichten systemischer TherapeutInnen“ statt.

davon ab, sofort zu versuchen, das Gefühl durch Reframing, Externalisieren oder Ausnahmen-Finden zu verringern oder zu beseitigen. Ein achtsamer Ansatz hält auch davon ab, ganz in die Erfahrung einzutauchen [...]; stattdessen würde man sie mitfühlend beobachten ohne Beurteilung oder Absicht, sie zu verändern. Sei mit ihr. Wenn man sich in dieser nicht-anhaftenden Weise verhält (sie weder weiterzuverfolgen noch sich von ihr zu distanzieren), verwandelt sich die Erfahrung unausweichlich, weil sich unsere Beziehung zu ihr wandelt.“ (Gehart 2004, S. 10)

Interessant wäre es auch, die auf konstruktivistischen Ideen basierende systemisch-psychotherapeutische Haltung des „Nichtwissens“ (vgl. De Jong u. Berg 1998, S. 46) im Praxis-Alltag zu untersuchen. Muss sich der/die TherapeutIn in einer Art kontemplativen Zustand befinden, um das „Erkennen“ beobachten zu können? (Zur Erfahrung in der systemischen Therapie vgl. Klammer u. Klar 1998, S. 67-71). Im Unterschied zu Zazen, wo man ruhig ohne zu reden und zu agieren sitzt oder geht, ist die Therapeutin gezwungen sich aktiv mit ihrem Gegenüber auseinander zu setzen. Oder gibt es eine Art Zwischending: Man kontempliert das therapeutische Geschehen und plötzlich tritt man aus diesem ruhigen Raum heraus in Aktion um sich dann wieder zurückzuziehen?

Paradoxe Interventionen sind in der Systemischen Psychotherapie nichts Neues. Zum richtigen Zeitpunkt angewandt, können sie im Prozess viel bewirken. Ähnlich funktioniert im Zen die Koan-Praxis. Nach erfolgtem Vertrauensaufbau kann der Meister gegenüber dem Schüler die Dinge immer offener ansprechen. Zen könnte hier Systemische PsychotherapeutInnen im Gestalten und Handhaben paradoxer Interventionen unterstützen und inspirieren. Zen-Koans sind immer mit Kommentaren und Sprüchen versehen. Dem ähnlich, berichtet Nardone von Aphorismen, die er in seiner strategischen Kurzzeittherapie verwendet.²²

4.3. Ziele des Handelns und der persönlichen Entwicklung

Das Ziel des Zen-Weges ist – wenn auch mit großen Einschränkungen – benennbar: „Erleuchtung“ lässt sich zwar nicht begrifflich beschreiben, kann aber gewissermaßen als Metapher

22) Mündliche Mitteilung, ÖAS-Jour Fixe mit Giorgio Nardone, 2004.

kommuniziert werden. Das könnte der Ausgangspunkt einer Anregung für die systemische Therapie sein, sich noch mehr über die Ziele therapeutischen Handelns Gedanken zu machen. Auch im systemischen Verständnis stellt das ein heikles Unterfangen dar, weil systemische Therapie ja bewusst und aus guten Gründen keinen „Expertenstandpunkt“ einnehmen will. Dennoch sind TherapeutInnen in ihrem Handeln auch durch Zielbilder, was für ihre KlientInnen gut wäre, beeinflusst. Überlegungen über allgemeine Ziele psychotherapeutischer Prozesse, z. B. über „seelische Gesundheit“, sollten unserer Meinung nach in der systemischen Psychotherapie nicht als Relikte der strukturellen oder strategischen Familientherapie gesehen werden.

Zen, das sich das Ziel setzt, duale Denkgewohnheiten und festgefahrene Sichtweisen aus den Angeln zu heben, könnte hier weiterführen und zu tieferen Einsichten in die Wirklichkeit verhelfen.

Psychotherapeutische Arbeit beinhaltet in einem nicht geringen Ausmaß Arbeit des/der PsychotherapeutIn an sich selbst. Anders als in anderen Berufen können hier Wissen und Erfahrung explizit benutzt werden, um sich mit eigenen, grundlegenden Existenz- und Sinnfragen auseinander zu setzen. Zen, das sich das Ziel setzt, duale Denkgewohnheiten und festgefahrene Sichtweisen aus den Angeln zu heben, könnte hier weiterführen und zu tieferen Einsichten in die Wirklichkeit verhelfen.

5. Fazit

Ziel unserer Arbeit war es, dass LeserInnen sich in den vorangegangenen Zeilen ein Bild vom Zen-Buddhismus, seiner Geschichte, der Übungspraxis, seiner Inhalte und Ziele machen können. Zudem ist eine Annäherung an die systemische Psychotherapie versucht worden, indem beide Disziplinen verglichen und Überschneidungen herausgearbeitet wurden. Da wo Zen die systemische Psychotherapie bereichern kann, sind konkrete Vorschläge gemacht worden, deren Sinnhaftigkeit sich nur in der Praxis des therapeutischen Handelns erproben lässt.

In diesem Sinn ist der vorliegende Artikel auch als Einladung zur Auseinandersetzung mit Zen in einem systemisch-therapeutischen Kontext zu sehen. Das Spektrum dieser Einladung ist vielfältig: An TherapeutInnen, die sich in ihrer therapeutischen Praxis durch Zen bereichert fühlen, darüber zu kommunizieren. An Zen praktizierende TherapeutInnen, die das bisher nicht tun, sich mit der möglichen Beziehung dieser beiden Felder zu beschäftigen. An interessierte KollegInnen, sich erstes theoretisches Wissen über Zen zu erwerben und diese Erfahrung auch

vor dem Hintergrund ihres therapeutischen Arbeitens zu sehen – oder mit der Zen-Übung zu beginnen. Hierfür bieten diverse Zen-Gruppen mit unterschiedlichem Profil und Selbstverständnis Programme an.²³

Literatur

- Beck C J (1998) Zen im Alltag. Knauer, München
- Besserman P, Steger M (1999) Verrückte Wolken. Zen Meister – Zen Rebellen. Theseus, Berlin
- Bottini O (2002) Das große O.W.Barth-Buch des Zen. Scherz / O.W.Barth, Bern-München-Wien
- Brandl-Nebehay A, Rauscher-Gföhler B, Kleibel-Arbeithuber J (1998) Systemische Familientherapie. Grundlagen, Methoden und aktuelle Trends. Facultas, Wien
- De Jong P, Berg I K (1998) Lösungen (er)finden. Das Werkstattbuch der lösungsorientierten Kurztherapie. Modernes Lernen, Dortmund
- De Shazer S (1996) „... Worte waren ursprünglich Zauber“ Lösungsorientierte Therapie in Theorie und Praxis. Modernes Lernen, Dortmund
- Dürckheim K G (1991) Hara. Die Erdmitte des Menschen. O.W.Barth, München
- Essen S (1993) Systemische Therapie als Praxis des Nichtanhaftens. Über die spirituelle Dimension der systemischen Familientherapie unter Berücksichtigung buddhistischer Terminologie, Zeitschrift für systemische Therapie 11 (1):32-38
- Foerster H v (1985) Das Konstruieren einer Wirklichkeit. In: Watzlawick P (1985) Die erfundene Wirklichkeit. Piper, München
- Foerster H v (2002) „In jedem Augenblick kann ich entscheiden, wer ich bin“. In: Pörksen B (2002) Die Gewissheit der Ungewissheit. Gespräche zum Konstruktivismus. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg
- Fromm E, Suzuki D T, de Martino R (1971) Zen-Buddhismus und Psychoanalyse. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Fuchs P (1995) Die Umschrift. Zwei kommunikationstheoretische Studien: „japanische Kommunikation“ und „Autismus“. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Gehart D (2004) Buddhistische Philosophie und postmoderne Praxis: Achtsamkeit in der Therapie, Zeitschrift für systemische Therapie 22 (1):5-14
- Glaserfeld E v (1997) Radikaler Konstruktivismus. Suhrkamp, Frankfurt am Main

23) z. B. Do-Gruppe Wien, Luigi Trenkler / Herbert Gröger, weitere Info: www.luigi-trenkler.com.

- Glaserfeld E v (2000) Einführung in den Konstruktivismus, Piper, München
- Glassman B (1998) Zeugnis ablegen. Theseus, Berlin
- Herrigel E (1982) Zen in der Kunst des Bogenschießens. O.W.Barth, München
- Izutsu T (1986) Philosophie des Zen-Buddhismus. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg
- Kapleau P (2000) Die drei Pfeiler des Zen. Lehre – Übung – Erleuchtung. O.W.Barth, München
- Klammer G, Klar S (1998) Wie erkenne ich? – Epistemologische Grundlagen für systemische Therapie. In: Brandl-Nebenhay A, Rauscher-Gföhler B, Kleibel-Arbeithuber J (1998) Systemische Familientherapie. Grundlagen, Methoden und aktuelle Trends. Facultas, Wien, S.60-87
- Ludewig L (2002) Leitmotive systemischer Therapie. Klett-Cotta, Stuttgart
- Luhmann N, Fuchs P (1989) Reden und Schweigen. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Maturana H R, Varela F J (1987) Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens. Goldmann, München
- Meutes-Wilsing A, Bossert J (1994) Zen für jeden Tag. Gräfe und Unzer, München
- Nelson G K (1991) Der Drang zum Spirituellen. Walter, Olten
- Palazzoli M S (1999) Paradoxon und Gegenparadoxon, Klett-Cotta, Stuttgart
- Reps P (1999) Ohne Worte – ohne Schweigen. 101 Zen-Geschichten und andere Zen-Texte aus vier Jahrtausenden. O.W.Barth, München
- Richard U, Waas W I (2000) Zen. Ein Lesebuch. Theseus, Berlin
- Sasaki J (1992) The Great Celebration. Cayuga Press, Ithaca
- Schlippe A v, Schweitzer J (1998) Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen
- Schmidt S J (1987) Der Diskurs des Radikalen Konstruktivismus. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Schmidt S J (1992) Kognition und Gesellschaft. Der Diskurs des Radikalen Konstruktivismus 2. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Simon F B (1993) Unterschiede, die Unterschiede machen. Klinische Epistemologie: Grundlage einer systemischen Psychiatrie und Psychosomatik. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Simon F B, Rech-Simon C (2000) Zirkuläres Fragen. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg
- Sparrer I, Varga von Kibed, M (2000) Ganz im Gegenteil. Tetralemmaarbeit und andere Grundformen Systemischer Strukturaufstellungen. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

- Stierlin, H (2002) „Die Freiheit, das Neue zu wagen“. In: Pörksen B (2002) Die Gewissheit der Ungewissheit. Gespräche zum Konstruktivismus. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg
- Suzuki, D T (1993) Wesen und Sinn des Buddhismus. Herder, Freiburg im Breisgau
- Suzuki, S (1997) Zen Geist – Anfänger Geist. Unterweisungen in Zen-Meditation. Theseus, Zürich, München, Berlin
- Nhat Hanh, Thich (1977) Schlüssel zum Zen. Herder, Freiburg im Breisgau
- Trungpa C (1996) Spirituellen Materialismus durchschneiden. Theseus, Berlin
- Varela F J (2002) „Wahr ist, was funktioniert“. In: Pörksen B (2002) Die Gewissheit der Ungewissheit. Gespräche zum Konstruktivismus. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg
- Viktoria B (1999) Zen, Nationalismus und Krieg. Theseus, Berlin
- Walsh R N (2000) Der Geist des Schamanismus. Fischer, Frankfurt am Main
- Watzlawick P, Nardone G (2001) Kurzzeittherapie und Wirklichkeit. Piper, München
- Watzlawick P (2002) „Wir können von der Wirklichkeit nur wissen, was sie nicht ist“. In: Pörksen B (2002) Die Gewissheit der Ungewissheit. Gespräche zum Konstruktivismus. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg
- Watzlawick P, Weakland J H, Fisch R (2001) Lösungen. Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels. Hans Huber, Bern
- Wilber K (1990) Das Atman-Projekt. Der Mensch in transpersonaler Sicht. Junfermann, Paderborn
- Wilber K (1996) Eros Kosmos Logos. Krüger, Frankfurt am Main
- Wippich J (1995) Denk nicht an blau. Junfermann, Paderborn
- Zotz, V (1991) Buddha. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg
- Zotz, V (1996) Geschichte der buddhistischen Philosophie. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg
- Internet:
Österreichische Buddhistische Religionsgemeinschaft
<http://www.buddhismus-austria.at>
Buddhistische Zeitschrift: Ursache und Wirkung <http://www.ursache.at>

Dr. Herbert Gröger
Liechtensteinstraße 58/22
1090 Wien
e-mail: groeger@gmx.at

Luigi Trenkler
Rudolf v. Alt-Platz 6/10
1030 Wien
www.luigi-trenkler.com