

# Gewahrsein: Buddhistische Psychologie

---

**Dokumentenstatus:**  
**Autor:**  
**Quellen:**

Provisorisch

Truttmann, Herbst 2023, erweitert Herbst 2025

- Krishnamurti J: «*Die letzten Gespräche in Saanen*», Aquamarin Verlag 1985, und ders. «*frei sein*» Übersetzung von «*The Urgency of Change*», eine Zusammenstellung nach Themen, Perennial Library 1977.
- Kornfield Jack: *Das weise Herz. Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie*. Übersetzung: E. Liebl, Arkana 16.Aufl., München 2008.
- Metzinger Thomas: *Bewusstseinskultur*, Berlin Verlag, Berlin München 2023

## 1 Übersicht

### 1.1 Buddhistische Psychologie und Metzinger

**Redlichkeit angesichts einer sich rasant veränderten Welt**

Der folgende Einstieg ins Denken der buddhistischen Psychologie ist angeregt durch Thomas Metzinger und sein Buch «Bewusstseinskultur». Metzinger plädiert für intellektuelle Redlichkeit angesichts der ungebremst fortschreitenden Erwärmung der Erde. Wir müssten uns der Erkenntnis stellen, dass unsere Welt in absehbarer Zeit nicht mehr so aussieht, wie wir sie seit Jahrtausenden vorfinden. Metzinger schlägt zur Bewältigung dieser planetaren Krisen eine neue Kultur unseres Bewusstseins vor. Darunter versteht er eine radikal ehrliche Betrachtung unserer Gedanken und Gefühle. Wir Psychologinnen und Psychologen in der Folge von Alfred Adler würden diese Bewusstseinskultur gleichsetzen mit der Auseinandersetzung um unser Welt- und Menschenbild, sowohl dem bewussten als auch dem unbewussten. Damit man zu dieser ungeschminkten Betrachtung unserer Gedanken und Gefühle kommt, bräuchten wir eine neue Spiritualität, sagt Metzinger. Mit meiner nüchternen Art versuche ich im Folgenden diese religiös-mystisch unterlegten Stellen rational zu erklären, so dass die Wirkung des Textes nicht davon abhängt, ob eine Leserin oder ein Leser gläubig ist.

**Was bedeutet dieses ominöse Wort Spiritualität?**

Ich habe verschiedene Stellen aus Metzingers Text nicht gut verstanden. Er sagt, «Spiritualität, die man mit Meditation» erreichen könne, sei ein Lösungsansatz. Nur allein schon diese Begriffe kann ich nicht verständlich und naturalistisch darstellen. Ich versuchte sie zu verstehen, indem ich Schriften eines Denkers las, auf den sich Metzinger bei seiner Erklärung stützt (Metzinger 2023, S. 124). Diesen Philosophen, Krishnamurti, führt er mit einem moralbeladenen Begriff ein: Er spricht von einem «Weltlehrer» und zitiert ihn mit



den Worten: «Ich behaupte, dass die einzige Spiritualität die Unbestechlichkeit des Selbst ist.»

## Ein veränderter Bewusstseinszustand?

Es geht Metzinger und auch Krishnamurti um einen speziellen Bewusstseinszustand, den sie Gewährsein nennen. Angesichts von Metzingers Lösungsvorschlägen planetarer Krisen scheint es mir sinnvoll, veränderte Bewusstseinszustände zu untersuchen, weil Metzinger ihnen ein grosses Gewicht beimisst. Es ist angezeigt, sie etwas zu entmystifizieren.

Von Krishnamurti las ich die Gespräche in Saanen zuerst und konnte mich danach an beinahe nichts mehr erinnern. Ich fand sie weniger erhellend als die früheren Gespräche – eventuell, weil sie zu «abgeklärt» sind. Im Buch «frei sein», ohne Datum, hat mir das erste Gespräch weitergeholfen. Es ist für mich zugänglicher.

## 1.2 Kornfield: Das weise Herz

### 1.2.1 Leid kann einen Menschen stärken

## Erstaunlich: Das Menschenbild von Kornfield

Michael B. hat mir anlässlich des Todes meiner Mutter mit dem Buch „Das weise Herz“ von Kornfield ein grosses Geschenk gemacht. Ich bedankte mich mit den Worten:

«Herzlichen Dank für dein überraschendes Geschenk. Wie du richtig vermutest, trifft es mich in einem interessanten Moment: dem Beziehungsabbruch zu zwei Menschen, die für mich wichtig sind, meiner Mutter und eines Kollegen. Ich fühle eine Art von Trauer, wenn ich mich mit den Machenschaften des letzteren beschäftigen muss. Dabei merke ich, dass das, was Jack Kornfield in der Einleitung als «Modell des edlen Seins /.../ der Schulung in Güte und Mitgefühl» beschreibt, auch mich herausfordert: Den Glauben an das Gute im Menschen nicht zu verlieren.

Nicht wegen eines ethischen Anspruchs, sondern wegen meiner eigenen inneren Ruhe und Freiheit. Ich lebe besser, wenn ich Tat und Täter unterscheide. Ich kann dann die krummen Sachen des erwähnten Kollegen kompromisslos ablehnen, ohne ihn als Menschen von dieser Erdkugel herunterstossen zu müssen. Dieser Weg fällt mir schwer, aber ich fühle mich von dir und deinem Buch dabei unterstützt. Es trifft zu, was Kornfield schreibt: Eigentlich müsste man sich für das Leid, das einem zugefügt wird, bedanken (Kornfield, S. 38, Zitat von Khan). Es bringt mich als Menschen weiter.

## Die heilende Wirkung von Gemeinschaft

Die Beerdigung meiner Mutter im katholischen Umfeld der Inner-schweiz hat mich berührt. Es ist tatsächlich ein schönes Erlebnis, angesichts ihres Ablebens so viel Mitgefühl und Verbundenheit der Menschen zu erleben. Obwohl viele Kolleginnen und Kollegen von uns dem Katholizismus nicht nahestehen, waren sie beein-



druckt von den Ritualen und der gehaltvollen und dennoch volksnahen Abdankungsfeier. Sie erlebten, dass eine solche Gemeinschaft eine stärkende Wirkung entfaltet und bedankten sich bei uns mehrfach<sup>1</sup>.

### 1.2.2 Der Mensch ist gut

#### Die buddhistische Philosophie versteht die Natur des Menschen als gut

Ich schrieb an Michael weiter: «Ich habe noch nie eine so verständliche und bewegende Einführung in die buddhistische Philosophie gelesen. In den ersten beiden Kapiteln beeindruckt mich das Menschenbild, schon die Titel weisen den Weg: «unsere ursprüngliche Güte» und «die Psychologie des Mitgefühls». Es ist schön, mitzuerleben, wie ein Mensch in etwas anderer Sprache über einen Gedanken spricht, der einem selber wichtig ist. Wir sagen in den Worten, die unsere Sichtweise von Psychologie prägen: «Der Mensch ist gut». Mit zwei Kollegen habe ich dieses Menschenbild in einem Beitrag in der Zeitschrift für Individualpsychologie dargestellt<sup>2</sup>.»

### 1.2.3 Achtsamkeit und Bewusstseinskultur

#### Metzingers Konzept des Selbst, das PSM

Weiter ging es im Brief an Michael: «Dann verstehe ich erstmals (mit meiner naturwissenschaftlich geprägten Denkweise) das Konzept der Achtsamkeit und wieso man diese Distanz zu seinen Gefühlen auch mit körperlichen Übungen erreichen kann. Ursprünglich bin ich durch Thomas Metzinger auf diese wichtige Einsicht gestossen. Er hat in einem wegweisenden Buch mit dem Titel «Bewusstseinskultur» den buddhistischen Ansatz als Lösung zur Bewältigung der globalen Krisen vorgeschlagen, auf die wir zu steuern. Wie du aus meiner Zusammenfassung im Anhang siehst, habe ich in meinem Umfeld keinen Gesprächspartner gefunden, der mir beim Problem der Achtsamkeit hätte weiterhelfen können<sup>3</sup>. Metzinger hat ein heute allgemein anerkanntes Modell für die Instanz vorgeschlagen, die erlebt, was der Mensch durch seine Sinnesorgane aufnimmt. Er sagt, dies sei ein Abbild des eigenen Körpers im Hirn: das so genannte PSM (Phänomenologisches Selbst-Modell)<sup>4</sup>. Die neurologischen Fortschritte seit den Neunzigerjahren zeigen, dass eine körperliche Beschädigung desjenigen Hirnareals, das die inneren Körperzustände an das Hirn weiterleitet, zu Persönlichkeitsveränderungen des Menschen führt. Eine Beobachtung dieses PSM wäre also dringend nötig. Kornfield zeigt Wege auf, wie dies möglich ist. Dabei spielen körperliche Übungen wie die Kontrolle der Atmung eine Rolle. Dieses PSM kann

<sup>1</sup> Es ist eigentlich schade, dass Rituale bei uns meist nur im Umfeld von Religion und Glaubensgemeinschaften praktiziert werden. Es würde sich lohnen, ihre Wirkung auch in einem laizistischen Umfeld zu untersuchen. Damit könnte möglicherweise einiges an Wirkung – auch der buddhistischen Praxis – rational erklärt werden.

<sup>2</sup> ZfI, Beitrag II

<sup>3</sup> Noch nicht auffindbar unter [www.luzernleadership.ch](http://www.luzernleadership.ch) bei Downloads „Bewusstseinskultur“.

<sup>4</sup> Eine ausführliche Erörterung des PSM findet sich im Beitrag «Gehirn und Geist» unter Downloads auf der Homepage [www.luzernleadership.ch](http://www.luzernleadership.ch) unter § 4.



man tatsächlich beeinflussen. Metzinger diskutiert in seinem Buch «EGO-Tunnel» mehrere Experimente dazu. Deshalb war ich erstaunt, dass er in seiner Auseinandersetzung mit Meditation in «Bewusstseinskultur» darauf nicht eingeht. Und deshalb finde ich dein Geschenk auch so bereichernd.»

#### 1.2.4 Als-Ob und Selbst

**Wir Menschen sind naive Realisten: wir glauben, unser Bild der Aussenwelt sei die Realität selbst**

Kornfield kennt Adler und sein Konzept der Psyche des «Als-ob» genauso wenig wie Metzinger. Wenn ich die beiden buddhistischen Autoren (Krishnamurti und Kornfield) aber richtig verstehe, sind sie ebenso wie Metzinger und wir Individualpsychologinnen und -psychologen überzeugt, dass unser Bild der Welt in unserem Geiste nicht der Realität der Aussenwelt entsprechen muss.

Analog wie Metzinger denken auch die buddhistischen Philosophen, dass das Selbst eine Fiktion sei. Sie äussern sich ähnlich provokativ wie der deutsche Bewusstseinsphilosoph im Buch *Ego Tunnel*.<sup>5</sup> Der erste Satz schreckt dabei nämlich ab: "Unser 'Selbst' existiert gar nicht." Trotzdem ist das Buch sehr gut. Sauber in der Begrifflichkeit, durchdacht im Aufbau, überzeugend in der Argumentation und in den experimentellen Befunden. Die etwas polemische Schärfe will darauf hinweisen, dass wir *naive Realisten* sind, die die Welt in ihrem Hirn simulieren "als ob" sie so wäre, wie wir sie uns vorstellen.

### 1.3 Archetypus und zweite Natur des Menschen

**Archetypus als Merkmal der zweiten Natur des Menschen**

Vielleicht wäre es angezeigt, Schlüsselbegriffe der analytischen Psychologie etwas naturwissenschaftlicher zu fassen, um so die Gemeinsamkeiten auch mit dieser psychologischen Richtung besser aufscheinen zu lassen. Einige Konzepte, wie z.B. die ursprüngliche Güte des Menschen, gehören zur so genannten zweiten Natur des Menschen. Der Säugling erwirbt sie sich in den ersten Kindertagen und sie ist so wichtig, dass er ohne sie nicht überleben würde. Ein solches «Erlebnis», das zu den Bedingungen des Menschseins<sup>6</sup> beiträgt, ist die Versorgung durch die Beziehungspersonen, die beim Säugling seine soziale Natur legen; er erlebt sie als natürliche Güte. Dieser Wesenszug charakterisiert das

---

<sup>5</sup> Metzinger Thomas: *Ego Tunnel. Eine neue Philosophie des Selbst: Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik*. Berliner Taschenbuch Verlag, Berlin 2011.

<sup>6</sup> Der Begriff „Natur“ im Zusammenhang mit dem Menschen ist hoch problematisch. Er wird oft in dem Sinne verwendet, dass er die ererbten Merkmale des Menschen beschreibt. Andere Denker versuchen mit ihm das durch einen Gott Geschöpfte zu fassen. Wieder andere lehnen ihn kategorisch ab, weil er die Freiheit des Menschseins beschränke. Ich verwende ihn im Sinne von van Schaik und Meller, die von der *zweiten* Natur sprechen, wenn sie Merkmale benennen, die zwar in der Sozialisation erworben wurden, aber zugleich unabdingbar für das Überleben sind. „Bedingungen des Menschseins“ ist eine Übersetzung von *Conditio Humana*, einem Begriff, der verwendet wird, um die Problematik der „Natur des Menschen“ zu umgehen.



Menschengeschlecht seit Urzeiten und wird deshalb von der Psychologie im Umfeld von C.G. Jung als «Archetypus» bezeichnet. Es erstaunt deshalb nicht, dass Kornfield schon auf den ersten Seiten seines Buches den bekannten Jungianer Robert Johnson erwähnt (Kornfield, S. 23). Johnson studierte bei Krishnamurti und bei Emma Jung in Zürich.

**Den Hintergrund von Mythen und Sagen erklären können**

Mit diesem Ansatz des Archetypus als eines Merkmals der zweiten Natur des Menschen würde dann auch der Sinn der Analyse von Legenden, Volkserzählungen und Mythen verständlicher, wenn es darum geht, die Psyche des Menschen zu erkennen.

## 1.4 Kollektives Unbewusstes

**Kollektives Unbewusstes, oder: die Unterschiede sind gering**

Einer meiner Gesprächspartner schreibt: «Interessante Überlegungen zu den Archetypen. Entsprechend mache ich mir auch Gedanken. Dabei ging mir durch den Kopf, dass das Konzept 'die Unterschiede sind gering' der «Zürcher Schule» meinem Empfinden nach dem Konzept 'kollektives Unbewusstes' von Jung sehr ähnlich ist. Das kollektive Unbewusste ist ja etwas uns Vereinendes, etwas, was sich über die Jahrtausende in der Kultur gebildet hat. Und was sagt die Aussage, 'die Unterschiede sind gering'? Wie gesagt, meinem Empfinden nach ist das an sich dieselbe Aussage».

Kornfield stellt diese Beziehung zum «kollektiven Unbewussten» immer wieder her, wenn er seine Ratsuchenden aufmerksam macht, dass ihre Probleme Menschheitsfragen sind und nicht als individuelles Versagen abgetan werden sollten. Es erleichtert die Leserin und den Leser zu erfahren, dass ein individueller Schmerz Teil des Kollektivs ist. Sofern die Gefühle unbewusst sind, nimmt man mit ihnen am kollektiven Unbewussten teil (siehe §. 3.1).

## 1.5 Erstaunliche Aktualität

Viele Gedanken der oben zitierten Autoren sind von beeindruckender Aktualität. Ich will einige aufgreifen.

### 1.5.1 Eindrückliches Gesellschaftsideal

**Treffende Lehr-Geschichten**

Kornfield versteht es, seinen Leserinnen und Lesern ein Gesellschaftsideal ans Herz zu legen, das vor ca. 2500 Jahren in Indien formuliert wurde und noch heute nichts an Aktualität verloren hat. Dabei wird auch eine Form der Kommunikation mit den Lesenden deutlich, die unmittelbar anspricht. Kornfield schildert z.B. die Geschichte des Volkes der Vajji (Vadschi:, Sanskrit: Vrji, S. 507-508 siehe auch unten: § 4.2.1). Es lebte in der Eisenzeit in der Indus-Ganges-Ebene. Ein benachbarter König wollte es angreifen und schickte einen Minister zu Buddha, um dessen Rat zu erfragen. Buddha stellte 4 Fragen, die der Minister alle mit ja beantwortete. Dann eröffnete ihm Buddha: «Dann wird das Volk der Vajji gedei-



hen und nicht untergehen!» Die vier Fragen mit den entsprechenden heutigen politischen Begriffen sind:

### **Vier Staatsprinzipien, die ein Volk gedeihen lassen:**

1. Finden regelmässig Volksversammlungen statt (Demokratie)?
2. Ehren die Bewohner ihre Ältesten und deren Vorschriften (Verfassung)?
3. Kümmern sich die Vajji um ihre gebrechlichsten Mitglieder (Sozialstaat)?
4. Achten sie die Natur und ihre Nachbarn (Nachhaltigkeit)?

### **Freundlich sein gibt dem Leben einen Sinn**

Auch beim Ideal des persönlichen Verhaltens weisen die Jahrtausende alten buddhistischen Gedanken dem Menschen einen Weg. Kornfield schildert die letzten Stunden eines Aidskranken, der darüber nachdenkt, ob sein Leben denn einen Sinn gehabt hätte (S.534): «Ich habe vielleicht nicht viel zustande gebracht, doch zwei Dinge kann ich von mir behaupten: Ich war freundlich und ich habe den Dharma gefunden. Vielleicht reicht das ja für ein Leben.» Auch wenn ich nicht erklären kann, was es heisst, den Dharma gefunden zu haben, berührt mich diese Aussage: Ein freundlicher Mensch führt ein sinnvolles Leben! Die ist wahrscheinlich richtig, seit es Menschen gibt. Mit dieser Haltung könnten wir das Unglück der Welt aufhalten, auf das wir mit Kriegen und Umweltzerstörung bisher ungebremst zurasen.

#### **1.5.2 Für zeitgen. Menschen umsetzbar**

Wie erwähnt bin ich ein eher nüchterner Zeitgenosse. Wie sieht nun die konkrete Umsetzung dessen, was Kornfield «buddhistische Praxis» nennt für mich aus? Bei den Atemübungen bin ich sofort dabei (siehe unten § 3.2.2). Aber bei den angeblichen «Gebeten», die ein buddhistisch orientierter Psychologe täglich und über einen langen Zeitraum sprechen soll?

### **Meine persönliche Erinnerungsformel**

Ganz hinten auf Seite 557 in seinem Buch hat mir Kornfield eine Rettungsleine zugeworfen. Er listet dort ein buddhistisches Gebet auf und sagt danach: «Sie können die Worte und Bilder jederzeit so verändern, dass sie zu Ihnen passen.» Das habe ich dann versucht und meine Formulierung tönt jetzt so:

- 1) Möge ich von Freundlichkeit erfüllt sein.
- 2) Möge ich von inneren Gefahren (Schuldgefühlen) frei sein.
- 3) Möge ich mich in Körper und Geist wohlfühlen.
- 4) Möge ich zufrieden mit mir sein.

Es schadet sicher nichts, dies jeden Tag mindestens einmal sich selber zu vergegenwärtigen.

#### **1.5.3 Zugang zu anderen Kulturen**

### **Hafiz von Shiraz war eventuell weiter als wir es heute in Hinblick auf «Therapie» sind.**

Mit der Freundlichkeit und der bejahenden Stimmung gelingt es der buddhistischen Philosophie auch, das Potential aufzuzeigen, das in anderen Kulturen schlummert. Mich beeindruckt das Beispiel des iranischen Dichters und Philosophen Hafiz von Shiraz



(1315 – 1390). Er weist auf die Sprengkraft so genannter negativer Gefühle hin – wenn man sie denn zulassen würde! Kornfield zitiert einen seiner Aphorismen (Kornfield, S. 190).

1. Gib deine Einsamkeit nicht einfach kampflos preis.
2. Lass sie tiefer schneiden.
3. Lass sie dich kochen und würzen,
4. wie nur wenige andere menschlichen oder göttlichen Ingredienzen es vermögen.

### **Die Einsamkeit weist auf mangelnde Gemeinschaft hin**

Wenn die Einsamkeit tiefer schneidet, bringt sie unsere Natur zum Vorschein. Sie wird aufweisen, dass Menschen soziale Lebewesen sind und der Gemeinschaft bedürfen. Ansonsten rebelliert die Psyche.

### **Hafiz nahm eine Erkenntnis der evolutionären Psychiatrie vorweg**

Meiner Meinung nach kann man «Einsamkeit» mit einem beliebig anderen, so genannten «störenden» Gefühl ersetzen. Jedes Mal wird das Zulassen und tiefere Vordringen in dieses Gefühl uns etwas eröffnen über die *Conditio Humana*, über das Spezifische des Menschseins. Hafiz war schon vor 700 Jahren punkto Therapie so weit, wie wir es heute erst in Ansätzen sind. Z.B. weist die evolutionäre Psychiatrie darauf hin, dass man Gefühle wie die Angst nicht pathologisieren sollte. Sie sicherte und sichert uns das Überleben.

### **Hafiz glaubte nicht an einen Gott, wie wir ihn uns vorstellen**

Ich habe mir überlegt, ob ich den Begriff «göttliche Ingredienzen» nicht in «universelle Ingredienzen» abwandeln sollte. Hafiz gehörte innerhalb des Islam dem Sufismus an. Diese Glaubensrichtung verstand Gott als universales Prinzip, wie dies bei uns die Theosophie, z.T. die Gnostik oder die Pantheisten tun. Diese Bemerkung gilt für viele Autoren, die zu buddhistischer Psychologie oder Philosophie publizieren. Man tut ihnen Unrecht, wenn man annimmt, sie würden an einen personalisierten, menschenähnlichen Gott glauben. Sie finden einen solchen Glauben kindlich, denn sie verstehen ihre Suche als ein Bemühen um universale Prinzipien der Welt und des Menschseins.

### **Die Liebe ist das wichtigste menschliche Prinzip**

Hafiz erhob die Liebe, verstanden als Freundlichkeit, Versöhnlichkeit und Verbundenheit zum wichtigsten Prinzip des Menschseins. Er gilt auch heute noch als einer der grössten iranische Dichter und Philosophen. In einer Zeit, wo bei uns Gewalt und Entsetzen herrschten, predigte er die Liebe zum Menschen und pflegte mit seinem Garten das Leben mit und in der Natur. Wären wir auf seinem Weg vorwärtsgeschritten, so würden wir heute nicht vor der Frage stehen, ob die Menschheit sich als diejenige Spezies auszeichnet, die sich auf diesem Planeten selbstverschuldet ausrottet.



## Inhalt

<b>1</b>	<b>Übersicht.....</b>	<b>1</b>
1.1	Buddhistische Psychologie und Metzinger .....	1
1.2	Kornfield: Das weise Herz .....	2
1.2.1	Leid kann einen Menschen stärken .....	2
1.2.2	Der Mensch ist gut.....	3
1.2.3	Achtsamkeit und Bewusstseinskultur.....	3
1.2.4	Als-Ob und Selbst.....	4
1.3	Archetypus und zweite Natur des Menschen..	4
1.4	Kollektives Unbewusstes .....	5
1.5	Erstaunliche Aktualität.....	5
1.5.1	Eindrückliches Gesellschaftsideal .....	5
1.5.2	Für zeitgen. Menschen umsetzbar .....	6
1.5.3	Zugang zu anderen Kulturen .....	6
<b>2</b>	<b>Die Natur des Guten.....</b>	<b>10</b>
2.1	Edel sein.....	10
2.1.1	Bei sich beginnen .....	10
2.1.2	Den Anderen erkennen.....	10
2.2	Die Welt mit Güte halten .....	10
2.3	Gewahrsein: Achtsamkeit ohne Wertung.....	11
<b>3</b>	<b>Verhältnis von Körper zu Geist.....</b>	<b>12</b>
3.1	Die vier Grundlagen der Achtsamkeit .....	12
3.1.1	Gefühle zulassen: Praxisübung .....	13
3.2	Der Körper .....	13
3.2.1	Mit dem Körper den Geist beruhigen ..	14
3.2.2	Meditation: Praxisübungen.....	14
3.2.3	In der Natur leben .....	15
3.3	Anspruchsvolles und genügsames Leben .....	16
3.4	Der Schmerz, Folge der phys. Frühgeburt? ..	16
3.4.1	Die vier edlen Wahrheiten des Buddhismus.....	17
3.4.2	Loslassen: Praxisübung .....	17
3.4.3	Mit Gegnern ins Reine kommen.....	18
3.5	Individualpsychologische Erklärungen .....	19
3.5.1	Das Waldkloster als heilende Gemeinschaft .....	19
3.5.2	Solidarität als Königsweg zum Unbewussten .....	20
3.5.3	Catch them at being good.....	21
3.5.4	Ins Leben eintauchen .....	21
3.5.5	Sich engagieren und gesunden Egoismus zeigen .....	21
<b>4</b>	<b>Schonungsloses Urteil zum Zustand der Welt.....</b>	<b>23</b>
4.1	Krishnamurti und Metzinger .....	23
4.2	Gesellschaftstheorie des Buddhismus .....	25



	4.2.1 Staatstheorie .....	25
	4.2.2 Persönliche politische Haltung .....	25
	4.2.3 Freundlichkeit .....	25
<b>5</b>	<b>Bewusstseinstheorien .....</b>	<b>26</b>
	5.1 Ebene der blossen Wahrnehmung .....	26
	5.2 Ebene der Bewertung: Ich .....	27
	5.3 Ebene der Beobachtung .....	27
	5.4 Meine Gedanken dazu .....	28
	5.5 Fazit .....	31
	5.6 Selbst nach Kornfield .....	32
	5.6.1 Das Selbst «existiert nicht» .....	32
	5.6.2 Das Selbst ist alles .....	33
<b>6</b>	<b>In den Zustand des Gewahrseins kommen .....</b>	<b>35</b>
	6.1 Veränderte Bewusstseinszustände .....	35
	6.1.1 Alzheimer-Erkrankung .....	35
	6.1.2 Zwischen Schlaf und Traum .....	36
	6.1.3 Zustände bei regelmässigem Atmen .....	36
	6.1.4 Massiert werden .....	36
	6.1.5 Wirkung von Licht und Musik .....	36
	6.1.6 Bewegung und Sport .....	37
	6.1.7 Beispiele von Krishnamurti .....	37
	6.2 Neurologie der Meditation .....	37
	6.2.1 Drei Formen der Meditation .....	37
	6.2.2 Kurzz. Änderung der Hirnaktivität .....	38
	6.2.3 Langzeitige Änderung der Hirnfunktionen .....	40
	6.3 Kornfields Beschreibung .....	41
<b>7</b>	<b>Fazit .....</b>	<b>42</b>
	7.1 Spezieller Körperlicher Zustand .....	42
	7.2 Mitmenschen und Lehrer .....	42
	7.3 Therapeutische Wirkung .....	42
	7.4 Problematische Konzepte .....	42
	7.4.1 Persönlichkeitstheorie .....	42
	7.4.2 Fortwährende Wiederkehr .....	43
	7.4.3 Die heilende Rolle der Gemeinschaft fehlt .....	43
	7.5 Problematik der «Rückkehr» .....	44
<b>8</b>	<b>Anhang .....</b>	<b>45</b>
	8.1 Schwieriger Begriff: Spiritualität .....	45
	8.2 Dharma .....	45
	8.3 Samsara und Samskara .....	46
	8.3.1 Samskara .....	46
	8.3.2 Samsara .....	46
<b>9</b>	<b>Literaturverzeichnis Buddhistische Psychologie ...</b>	<b>47</b>
	9.1 Hauptquellen .....	47
	9.2 Ergänzende Quellen .....	47



## 2 Die Natur des Guten

Die buddhistische Philosophie spricht von der so genannten „Buddha-Natur“ des Menschen und meint damit das Gleiche wie „Der Mensch ist gut“. Kornfield beginnt sein Buch mit diesem Gedanken und gliedert ihn in zwei Teile, die ich etwas erläutern will.

### 2.1 Edel sein

#### 2.1.1 Bei sich beginnen

Der Autor verwendet eine für mich eher fremde Sprache. Sie ist jedoch gehaltvoll und oft sehr treffend. Die Aussage zum Edel-Sein lautet dann:

*Erkenne den inneren edlen Kern und die Schönheit  
in jeden Menschen.*

Diese Worte geben dem Edel-Sein meiner Meinung nach einen anderen Sinn. Sie weisen einen Weg, das Gute im Menschen zu erkennen. Kornfield verstärkt diesen Gedanken mit der Beobachtung, dass „jeder von uns bereits schwere Zeiten durchlebt hat“ und deshalb Gefahr läuft, „seine wahre Natur zu vergessen“. Dies ist erstaunlich: Der Mensch läuft Gefahr *seiner* guten Natur zu vergessen! *Der Ansatz zum Guten beginnt beim Erkennen des Guten in sich.* Dies ist die Buddha-Natur des Menschen (Kornfield, S. 23)

#### Die schwersten Zeiten sind oft die der Kindheit

Wir individualpsychologisch Geschulten würden die schweren Zeiten und das Leid<sup>7</sup> vor allem in der Kindheit verorten. Sie ist dazu angetan, die eigene gute Natur zu überdecken. Das Erkennen der eigenen Güte wird aus der Sicht der buddhistischen Psychologie durch das Leid in der Kindheit beeinträchtigt. Mit dem Erkennen des Guten in sich selber beginnt die Humanisierung. Dieses Gute in sich selbst ist aber durch Bewertungen verdeckt. Die buddhistische Philosophie stellt die Strenge mit sich selbst und die Schuldgefühle infolge negativer Bewertungen von sich selbst ins Zentrum der Therapie.

#### 2.1.2 Den Anderen erkennen

Interessanterweise bleibt Kornfield bei den Begründungen nicht bei sich selbst, sondern bringt auch das Erkennen der Güte im Anderen ins Spiel.

### 2.2 Die Welt mit Güte halten

Kornfield formuliert auch den Schlüsselbegriff der Individualpsychologie, das Gemeinschaftsgefühl, anders. Er sagt:

*Unsere innerste Natur ist Mitgefühl. Es entsteht  
aus unserer Verbundenheit mit allen Dingen.*

---

<sup>7</sup> Buddhistische Psychologie macht eine Unterscheidung zwischen Schmerz und Leid (C.f. § 3.5). Sie ist bei dieser generellen Beurteilung der Nöte des Menschen noch nicht nötig. Bei der Therapie der belastenden Gefühlszustände dann aber schon.



## 2.3 Gewahrsein: Achtsamkeit ohne Wertung

Kornfield gelingt es, den schwierigen Begriff des Gewahrseins verständlich zu formulieren und ihn auch in die Bestrebungen der westlichen psychologischen Schulen einzubinden. Allerdings würde ich ihn nicht so formulieren, wie er das auf Seite 142 tut, sondern sagen:

*Achtsamkeit ist Aufmerksamkeit mit Respekt und ohne Wertungen – auch gegenüber unseren Erfahrungen und den eigenen Gefühlen*

**Eindrücklich: Die Wertungen sind das Problem**

Als Westler ist man geneigt, den Gedanken, dass Wertungen uns hindern, zu übersehen. Kornfield legt den Finger auf sie und geht noch einen Schritt weiter: Er fordert auch *Respekt* gegenüber sich und den anderen Menschen. Hier kommt er Vaitl nahe, der vom Psychologen nicht bloss eine neutrale Haltung fordert, sondern ein aktives Engagement zugunsten der Gebrechlichkeit des Menschen<sup>8</sup>.

**Die Verschränkung mit psychologischen Therapien**

Kornfield vergleicht diesen Denkansatz der Achtsamkeit mit verschiedenen psychologischen Schulen (Kornfield, S. 145) und bemerkt, dass unbedingte Wertschätzung z.B. auch eine Forderung der humanistischen Psychologie an ihre Therapeutinnen und Therapeuten darstellt. Die Psychoanalyse nach Freud erwartet von ihren Therapeutinnen und Therapeuten eine «gleich schwebend Aufmerksamkeit», die die Gedanken und Gefühle des Patienten spiegelt, ohne sie zu bewerten.

**Einen Schritt weiter: Achtsamkeit wird auch vom Hilfesuchenden gegen sich selbst erwartet**

Die Individualpsychologie und die buddhistische Psychologie gehen weiter und fordern auch ein Gewahrsein mit Respekt und ohne Wertungen *von den Hilfesuchenden gegenüber sich selbst*. Dies ist ein wichtiger Schritt zur Gefühlsveränderung. Kornfield misst mit Recht diesem Unterschied grosses Gewicht bei, wenn er kritisiert, dass Achtsamkeit nur für die Therapeutinnen und Therapeuten gelte. Dieser Einwand stammt aus seiner Überzeugung, dass die Veränderung zuerst bei sich beginnen sollte. Achtsamkeit mit Respekt und ohne Wertungen sollte sich zuerst und grundlegend auf sich selbst richten. Daraus entspringen Ansätze zu Veränderung und Heilung<sup>9</sup>.

**Rolle der Gemeinschaft?**

Implizit wird bei Krishnamurti und Kornfield klar, dass die Gemeinschaft der anderen Hilfesuchenden stark zur Gesundheit eines Menschen beitragen. Diese Solidarität wird aber wenig thematisiert, weil die Ausrichtung auf die Lehrer meiner Meinung nach zu stark ist. Psychologische Schulen, die Gruppenarbeit ins Zentrum stellen, sind in dieser Hinsicht egalitärer und fokussieren weniger auf einzelne Personen wie Lehrer und Heiler.

<sup>8</sup> Vaitl 2006, S. 398.

<sup>9</sup> Kornfield geht auf die Individualpsychologie nicht ein.



## 3 Verhältnis von Körper zu Geist

### 3.1 Die vier Grundlagen der Achtsamkeit

Der Körper spielt in der buddhistischen Philosophie eine bedeutend grössere Rolle als in der vorherrschenden abendländischen. Im Hinblick auf die Psychologie kommt der so genannten Achtsamkeit wie gesagt eine zentrale Rolle zu. Ihr werden deshalb vier Grundlagen zugeschrieben (Kornfield, S. 152):

1. Körper
2. Gefühle
3. Geist
4. Dharma

Ich werde im Folgenden auf den Körper und das Dharma näher eingehen. Vorerst genügt es, unter Dharma das Unbewusste zu verstehen, das die Gesetze des Menschen und der Natur abbildet (Kornfield, S.153).

#### Gefühle und Emotionen

Die Gefühle werden von Kornfield als Zustände beschrieben, die eine Erfahrung oder ein Problem begleiten. Er spricht davon, dass Gefühle zwei Qualitäten hätten. Die erste würde jede Sinneserfahrung mit einer Qualität versehen, sie würde die Erfahrung tönen (Kornfield, S. 182). Er bezieht sich dabei auch explizit auf die „moderne Neurowissenschaft“. An dieser ursprünglichen Qualität der Gefühle zu arbeiten, sei der direkte Weg zur Gesundung («Erleuchtung» in seinen Worten). Bei der Beobachtung der eigenen Gefühle deckt sich Kornfields Darstellung der buddhistischen Psychologie mit dem ersten Postulat der so genannten emotionalen Intelligenz: auf seine Gefühle aufmerksam zu werden. Dabei fasst er die Forderung, Gefühle nicht zu bewerten schärfer als die Autoren der Bücher zur emotionalen Intelligenz, wenn er sagt: «Unsere unangenehmen Erfahrungen stehen nicht für persönliches Versagen» (ebd.). Als Axiom hält er fest:

*Weisheit erkennt, welche Gefühle präsent sind,  
ohne sich in ihnen zu verlieren.*

Leider verwendet die buddhistische Psychologie den Begriff der Emotionen ganz anders als die westliche Wissenschaft. Normalerweise betrachtet man Emotionen als Oberbegriff und subsummiert darunter die „Gefühle“ als *bewusste* Emotionen neben den *unbewussten*. Die buddhistische Psychologie versteht Emotionen als Folgezustände von drei ursprünglichen, gefühlsmässigen Qualitäten. Ich werde diese Unterscheidung nicht machen und wenn möglich nicht von Emotionen sprechen<sup>10</sup>.

#### Warum wählt ein Mensch eine buddhistische Praxis

Kornfields Buch überzeugt durch eine ungeschminkte Ehrlichkeit. Im Zusammenhang mit Gefühlen spricht er aus, wieso sich seiner

<sup>10</sup> Die Emotionstheorie ist als wissenschaftliche Disziplin recht weit fortgeschritten und kann heute z.B. Ärger recht gut mit Hirn-, Körper- und Gesichtszuständen verknüpfen. Dies ist nicht unproblematisch, weil es dadurch möglich wird, am Gesichtsausdruck ziemlich genau die Gefühlslage eines Menschen abzulesen.



Meinung nach viele Menschen einer buddhistischen Praxis zuwenden: Weil sie Angst hätten vor ihren Gefühlen (Kornfield S.187). Er redet zwar von einer „spirituellen Praxis«, aber diese Zuschreibung finde ich nicht gerechtfertigt. Viele Menschen, die ich kenne und die Spiritualität wichtig finden, können sehr gut zu ihren Gefühlen stehen.

## Geist

Der Geist spielt in gewissem Sinne die Hauptrolle in der buddhistischen Psychologie. Kornfield spricht in Zusammenhang mit Geist von Gedanken und Bildern, die ein Problem begleiten. Man könnte annehmen, Geist sei die kognitive Funktion der Hirnleistungen. Dies trifft jedoch nur zum Teil zu, weil Kornfield auch Wertungen und Überzeugungen zum Geist zählt. Er weist darauf hin, dass der Geist wesentlich durch Geschichten geprägt wird, die ein Problem in einer unreflektierten Art interpretieren.

## Seine spontanen «Gedanken»

Sehr hilfreich finde ich die Aufforderung des Autors, die eigenen «Gedanken», die einem normalerweise durch den Kopf gehen, zu klassieren und eine Liste der fünf wichtigsten «Gedanken» aufzuzeichnen. Ich schreibe Gedanken in Anführungszeichen, weil Kornfield immer auch die begleitenden Gefühle miteinschliesst. Dabei nennt er z.B. Angst, das Vergleichen, die Eifersucht, das Bewerten und den Ehrgeiz (Kornfield, S. 204-205).

## Samsara

Kornfield charakterisiert die obgenannten Gefühle als «zähe Muster», die den Menschen immer wiederkehrend plagen. Dabei erläutert er den schwierigen Sanskrit-Begriff des Samsara, den er als Beschreibung der wiederkehrenden, zyklischen Existenz versteht.

### 3.1.1 Gefühle zulassen: Praxisübung

#### Therapie: Distanz zu den eigenen Gefühlen gewinnen

Ziel buddhistischer Psychologie ist es, diese zähen Gefühlsmuster zu erkennen und zu beobachten, wie sie aufsteigen und verschwinden. Dadurch gewinnt man etwas Distanz zu ihnen. Eindeutlich dabei ist Kornfields Versuch, immer und immer wieder die Bewertungen zu hinterfragen und die Produktionen unseres Geistes als natürliches Geschehen zu betrachten. Dabei schliesst er oft den Kreis zu der übrigen Menschheit, indem er seine Leser ermuntert, sich selbst als Teil der Gemeinschaft der Menschen zu sehen, die genauso gebeutelt ist.

## 3.2 Der Körper

Einen abendländisch geschulten aber nachdenklichen Menschen wird es nicht erstaunen, dass die buddhistische Psychologie der Pflege des Körpers und seiner therapeutischen Fähigkeiten ein grosses Gewicht zumessen. Dabei wird deutlich, dass über den Körper der Geist oder die Psyche beeinflusst werden können.



### 3.2.1 Mit dem Körper den Geist beruhigen

**Eine Tätigkeit, bei der man die Zeit vergisst, hat das Potential zum Flow**

Kornfield legt dar, dass viele Leute, die sich buddhistischer Psychologie zuwenden vorerst nicht fähig zur Meditation sind (Kornfield, S. 168 - 169). Sie sind zu aufgeregt, um nur schon stillsitzen zu können. Als bewährtes Beruhigungsmittel schlägt der Autor Kochen oder das Arbeiten im Garten vor. Csíkszentmihályi hat mit seinem Buch «Flow» diesen Weg zur Beruhigung des Geistes sehr eindrücklich dargestellt. Verkürzt kann man sagen, jede Tätigkeit, die einem die Zeit vergessen lässt, beruhigt den Geist und hat das Potential, den Menschen in den Zustand des Flows zu bringen. Man kann sich selber fragen, bei welchen Gelegenheiten man die Zeit vergisst. Jeder Mann, der mehr als eine Bohrmaschine in seinem Werkzeugschrank hat, kann sich möglicherweise durch Handwerkern in einen Zustand des Flow bringen!

### 3.2.2 Meditation: Praxisübungen

**Alle Entspannungsübungen beeinflussen die Atmung**

Die Praxis der Meditation, wie sie Kornfield beschreibt, stützt sich auf ein umfangreiches Repertoire an Entspannungsübungen. Ich will eine Atemtechnik und die so genannten Geh-Meditation beschreiben, um die Steuerung der Emotionen durch den Körper verständlicher zu machen.

Wissenschaftliche Untersuchungen der körperlichen Auswirkungen der bekanntesten Entspannungstechniken zeigt ein gemeinsames Merkmal: Alle wirken auf das Atmungszentrum und verändern unter anderem den Atemrhythmus.

Es gibt prinzipiell zwei Atmungsformen:

- Zwerchfell oder Bauchatmung
- Brustatmung

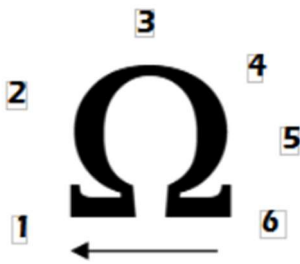
**Atemtechnik nach Benson: regelmässig atmen**

Die folgende Technik lehnt sich eng an die sogenannte Benson-Methode an (Benson: „The Relaxation Response“, dargestellt u. a. in Bambeck und Wolters: „Brain Power“, S.252). Alle Entspannungstechniken, die man alleine ausführt, erfordern 4 Grundelemente:

1. eine ruhige Umgebung
  2. eine leicht unbequeme Körperhaltung
  3. ein mentales Hilfsmittel
  4. eine passive innere Einstellung
1. Suchen Sie sich eine ruhige Umgebung, setzen sie sich auf einen Stuhl, legen sie die Hände auf die Oberschenkel, schließen Sie die Augen (Punkte 1 und 2)

Wichtig ist das mentale Hilfsmittel, mit dem man die Atemtechnik steuert.





**Geh-Meditation: Gehen wie eine Königin deren Geburtsrecht es ist, auf dieser Erde zu leben.**

2. Stellen Sie sich ein Omega vor und zählen Sie im Sekunden-takt:
  - 1 – 2 – 3: atmen Sie dabei ein und stellen Sie sich vor, sie erklimmen das Omega.
  - 4 - 5 – 6 : atmen Sie aus, während Sie absteigen.
3. Beim Pfeil, oder alternativ auch nach drei, halten Sie mit Atmen eine Sekunde inne, während Sie wieder zum Anfang zurückkehren oder mit dem Abstieg beginnen. Atmen Sie durch den Bauch und nicht durch die Brust- oder Flankenmuskulatur. Finden Sie Ihren individuellen Rhythmus: Die meisten Leute sind zu schnell! Ich zähle etwas langsamer als im Sekundentakt: eine Omega-Sequenz beansprucht bei mir 8 Sekunden<sup>11</sup>.

Kornfield weiss, dass nicht alle Menschen sich so ruhig fühlen, dass sie zur Benson-Methode fähig wären. Er schlägt deshalb als Einführung eine so genannten Geh-Meditation vor (Kornfield S. 178)

- 1) Suchen sie eine Strecke, längs der Sie etwa 30 Schritte gehen können.
- 2) Verankern Sie sich zu Beginn und an jedem Streckenende, indem sie ruhig stehen und einmal stark ausatmen.
- 3) Gehen Sie nun langsamen Schrittes als wären Sie eine Königin oder ein König auf einem Spaziergang: Denken Sie daran, es ist Ihr Geburtsrecht hier auf dieser Erde zu leben.
- 4) Nehmen Sie es gelassen, wenn die Gedanken abschweifen. Etikettieren Sie, wohin der Geist unterwegs war<sup>12</sup>.

Ich selber atme während des Gehens gemäss der Benson-Methode.

### 3.2.3 In der Natur leben

Unsere Beziehung zur Natur ist bei einem Grossteil der abendländischen Menschen gestört. Kornfield legt dazu ein eindrückliches persönliches Geständnis ab. Er beschreibt, wie er zuerst lernen musste, in einem Waldkloster zu leben: Die mitbewohnenden Ameisen und Mücken zu respektieren und die Natur überhaupt wahrzunehmen. Er spricht vom Leben im Garten und schliesst sich damit einer Geistesströmung an, die für Epikur und auch Hafiz unabdingbar waren. Mitzuerleben, wie und wo z.B. die Sonne heute aufgeht, ist eine beruhigendes Erlebnis. Mit Recht führen viele aufmerksame Menschen die Gleichgültigkeit gegenüber dem Klimawandel auf diese verkümmerte menschliche Fähigkeit zurück.

<sup>11</sup> Wenn Sie über ein Blutdruckmessgeräte verfügen, können Sie selber überprüfen, dass schon nach wenigen Minuten durch solche Atemübungen der Blutdruck und der Puls signifikant sinken.

<sup>12</sup> Etikettieren heisst in diesem Zusammenhang, dem Gedanken einen treffenden Namen geben. Siehe auch § 3.4.2.



## Einblick in eine unbekannte Welt

## Die Metapher des Gartens

## Der Schmerz ist natürlich: eine Folge der physiologischen Frühgeburt?

### 3.3 Anspruchsvolles und genügsames Leben

Die Wünsche und Begehrlichkeiten des Lebens bilden ein Hauptthema Buddhistischer Philosophie. Kornfield stellt seinen Leserinnen und Lesern eine Welt vor, die vorerst widersprüchlich und schwer verständlich erscheint. Seine Sprache aber lässt erahnen, dass er hier den Lesenden einen Schatz anzubieten versucht, der weit über die Vorstellungen der meisten aktuellen westlichen Denkerinnen und Denker hinausgeht.

Es kommt wohl nicht von ungefähr, dass er bei dieser Thematik öfter von seinem Aufenthalt in einem thailändischen Waldkloster spricht und mehrmals die Metapher des Gärtners verwendet. Ich wurde wie gesagt an den Garten von Epikur erinnert<sup>13</sup>. Auch bei ihm spielte die Bedürfnisbefriedigung eine zentrale Rolle. Sie wird erreicht, indem der Mensch zu seinen Wünschen und Trieben steht und zugleich weiss, dass Bedürfnisbefriedigung nur gepaart mit Genügsamkeit ein erfülltes Leben ermöglicht. Kornfield versucht diese Welt mit einigen Schlüsselbegriffen zu fassen, die uns vorerst paradox erscheinen:

- Heilsames Begehren
- Natürliche Grosszügigkeit
- Schönheit des Begehrens

### 3.4 Der Schmerz, Folge der phys. Frühgeburt?

Die Buddhistische Psychologie unterscheidet Schmerz von Leid. Schmerz entsteht durch Erlebnisse des Körpers und wahrscheinlich auch der Psyche. Leid ist die Bewertung dieses Schmerzes (Kornfield, S.341) durch Emotionen wie Trauer, Angst, Verzweiflung etc..

Den Schmerz, den Menschen erleben, erachten Buddhistische Psychologinnen und Psychologen als natürlich. Die Bewertung dieses Schmerzes als Leid hingegen beurteilen sie als veränderbar und sehr oft auch als problematisch und unangemessen. Vielleicht erleben Menschen besonders starken Schmerz im Vergleich zu anderen Tierarten, weil sie sehr früh zu Welt kommen und dann in hohem Masse am Leben gefährdet sind. Tiere mit stärkerem Reifegrad bei der Geburt und instinktgeprägteren Verhaltensweisen erleben möglicherweise weniger Schmerz und bewerten kritische Erlebnisse mit weniger Angstemotionen.

---

<sup>13</sup> Wir sind in der glücklichen Lage, einige wichtige Schriften von Epikur zu haben, obwohl das Christentum 98 % bis 99 % des antiken Schrifttums zerstörte. Es ist das Verdienst des Philosophen Diogenes Laertius, der meiner Meinung nach diese Schriften rettete, indem er sich selber als Narr darstellte, der pikante und nichtssagende Stories über antike Philosophen verbreitete, um damit seine Hauptbotschaft zu verschleiern: Die Gedanken von Epikur der Nachwelt weiterzugeben. Eine Taktik, die in ähnlicher Weise Bayle mit seiner „Enzyklopedie“ oder Erasmus von Rotterdam mit seinem „Lob der Torheit“ verfolgten.



### 3.4.1 Die vier edlen Wahrheiten des Buddhismus

Buddha formulierte vier Axiome zum Schmerz. Sie werden heute die vier «Edlen Wahrheiten» genannt:

1. Es gibt Leiden
2. Es gibt eine Ursache des Leidens
3. Es gibt ein Ende des Leidens
4. Es gibt den Pfad zur Beendigung des Leidens

Uns Psychologinnen und Psychologen interessiert der Pfad zur Beendigung des Leidens. Wir würden ihn Therapie nennen. Dieser Pfad in Buddhistischem Sinne wurde in diesem Text schon oft angesprochen: Er ist die Achtsamkeit und das Loslassen, das eine distanzierte Betrachtung der eigenen Gefühle ermöglicht. An diesem Punkt setzen naturgemäss die Fragen an, wenn tiefenpsychologisch geschulte Personen sich mit buddhistischer Psychologie beschäftigen:

1. Welche Rolle spielt die Ursache des Leidens oder des Schmerzes?
2. Sind Aufmerksamkeit und Beruhigung mittels meditativer Techniken ausreichend, um eine nachhaltige Verbesserung zu erreichen?
3. Welche Funktion kommt der rationalen Analyse zu?
4. Welche Rolle spielt die Gemeinschaft bei einer erfolgreichen Therapie?

#### Implizite Tiefenpsychologie

Kornfield macht mit sich selbst und seinen «Klienten» das Gleiche wie die Tiefenpsychologie: Er forscht nach den Kindheitserlebnissen, die zu den Gefühlen im Hier und Jetzt geführt haben. Besonders eindrücklich, weil auch sehr offen, zeigt sich dies bei der Schilderung seines gespannten Verhältnisses zu seinem Vater (Kornfield, S. 344) oder beim Beispiel von Paula (Kornfield, S. 208-210).

#### Loslassen

Zusätzlich zu dieser Ursachenforschung schlägt die buddhistische Psychologie aber auch Techniken vor, um das Leid zu bewältigen. Neben der Achtsamkeit und dem aufmerksamen Atmen steht dabei auch eine mentale Strategie des Loslassens (Kornfield, S. 361) im Vordergrund. Manchmal wünscht man sich als Leser, dass er nicht vorschnell zu den Techniken Zuflucht nimmt, weil das Potential des Prinzips von Hafiz, das Gefühl zuzulassen, um tiefer zu schneiden, nicht ausgeschöpft wird.

### 3.4.2 Loslassen: Praxisübung

#### Die fünf Schritte des Loslassens

Die fünf Schritte des Loslassens, die Kornfield propagiert, kann man sich mit den Fingern einer Hand merken:

1. Daumen: Das leidverursachende Problem mit einem aussagekräftigen Wort benennen (**Etikette**).
2. Zeigefinger: die begleitenden **Gefühle**
3. Mittelfinger: die darum kreisenden Gedanken (**Rationalität**)
4. Ringfinger: das daraus resultierende **Potential**
5. Kleiner Finger: **Veränderung** in der Zukunft



## Etikette

Das Ringen darum, die Problematik treffend zu bezeichnen spielt eine bedeutende Rolle für das Loslassen, respektive für die Distanz, die man zu einem Problem gewinnen sollte. Eine schlagkräftige Charakterisierung enthält einen wesentlichen Teil der Analyse und beruhigt, weil das Problem nicht mehr diffus ist, sondern eingeordnet werden kann. Es lohnt sich um eine Etikette zu ringen.

## Gefühle

Der buddhistischen Psychologie sind die begleitenden Gefühle wichtig. Sie sollen weder verdrängt noch negativ beurteilt werden. Im Sinne der Achtsamkeit sind Gefühle am Platze, wenn ein Problem einem Menschen zu schaffen macht. Gefühle sind wichtige Bewertungsinstrumente für eine Tierart wie die Menschen, die nicht über klar ausgebildete Instinkte verfügt, um eine kritische Situation zu meistern<sup>14</sup>. Kornfield schlägt vor, auch die begleitenden Gefühle genau zu benennen.

## Rationalität

Kornfield beobachtet zutreffen, dass oft immer gleiche Gedankenmuster ein Problem begleiten. Er empfiehlt, Abstand zu ihnen zu gewinnen und sie von aussen zu betrachten. Ich sehe in solchen rationalen Bewältigungsstrategien auch positive Faktoren. Menschen, die sich ihren Problemen rational stellen, entwickeln oft Strategien für die Zukunft, weil sie sich ausmalen, was auf sie zukommen könnte. Sie sind dann vorbereitet und werden nicht «auf dem linken Fuss erwischt», wie der Volksmund sagt.

## Potential

Meist enthält ein Problem auch tiefgreifende Vorräte und Reservoir der Verbesserung. Sie zu erkennen und Zugang zu ihnen zu finden, kann aus einem Problem und einer leidgeprägten Situation eine Zäsur im eigenen Leben machen.

## Veränderung

Kornfield schlägt vor, an die Zukunft zu denken und sich vorzustellen, wie mein Leben aussieht, wenn das vorliegende Problem gelöst ist. Die Zukunft wird verlockender. Die Auseinandersetzung mit einem Problem macht einen Menschen freier, unabhängiger, erfahrener und glücklicher.

### 3.4.3 Mit Gegnern ins Reine kommen

Unter dem Kapitel «Sühne und Vergebung» spricht Kornfeld einen Gedanken aus, der mit moraltriefenden Wörtern formuliert ist: Sühne, Versöhnung, Vergebung etc.. Mit diesen Begriffen wird das Anliegen mit christlich-abendländischen Moralvorstellungen belastet. Kornfield ist sich dessen bewusst, wenn er schreibt: «In der buddhistischen Psychologie wird Vergebung daher auch nicht als Moralvorschrift betrachtet, die es einzuhalten gilt: 'Du sollst verzeihen.' Vielmehr geht es bei der Vergebung darum, das Leiden zu beenden, sowie Würde und Harmonie in unser Leben zu bringen.»

---

<sup>14</sup> Bei diesen 5 Schritten des Loslassens gehe ich über die Darstellung von Kornfield hinaus und versuche, stärker die positiven Aspekte der Bewältigungsschritte zu betonen.



Angestrebt wird also eine bessere psychische Hygiene. Ich werde deshalb versuchen, die moralbeladenen Begriffe zu vermeiden und eher davon reden, ins Reine zu kommen, aufzuarbeiten, hinter sich zu lassen, den Gefühls-Sumpf trockenulegen, zu einem ausgewogenen Leben zu finden, oder wie Kornfield vorschlägt, Würde und Harmonie (wieder) zu erlangen.

**Wahre Versöhnung ist nichts für schwache Herzen**

Kornfield ist sich sehr bewusst, dass das Bereinigen der Gefühle gegenüber einem Menschen, der mir grosses Leid zugefügt hat, eine starke Persönlichkeit erfordert. Er illustriert das Ziel an zwei Ex-Gefangenen, die sich nach langer Zeit in Freiheit wiedersehen (Kornfield, S.485). Der eine fragt: «Hast du deinen Häschern vergeben?», der andere antwortet: «Ganz bestimmt nicht, das werde ich niemals tun.» Daraufhin gibt der erste Mann zurück: «Dann halten sie dich also immer noch gefangen.»

**Individualpsychologische Denkansätze vertiefen die buddhistische Orientierung**

### 3.5 Individualpsychologische Erklärungen

Kornfield macht an verschiedenen Stellen aufmerksam, dass die Anwendung buddhistischer Psychologie nicht davon abhängen soll, ob ein Teilnehmer seiner Kurse religiös orientiert ist oder nicht. Die Individualpsychologie könnte diesen wissenschaftlichen Denkansatz an verschiedenen Stellen stützen. Neben dem bereits erwähnten Konzept des «Als-ob» (siehe Kap. 5.6 «Selbst nach Kornfield») erklärt und vertieft die Individualpsychologie folgende Konzepte buddhistischer Therapie:

1. Das Waldkloster als Modell einer heilenden Gemeinschaft
2. Die Solidarität der Mitmenschen als Königsweg zum Unbewussten
3. Wie Wirkung eines bejahenden Gegenübers

#### 3.5.1 Das Waldkloster als heilende Gemeinschaft

Als Individualpsychologinnen und -psychologen, für die Gruppenarbeit im Zentrum von Therapie steht, führen wir die heilende Wirkung eines sorgsam geführten Waldklosters auf das Gemeinschaftsgefühl zurück. Wir sind überzeugt, dass Psychologie dem Menschen eine alternative Form des Zusammenlebens bieten sollte: genau so, wie Kornfield die Stimmung im Waldkloster beschreibt, die er erleben durfte (Kornfield, S. 388). « ... eine Insel der Gesundheit, ein real existierendes *Symbol* für die Möglichkeit des Friedens /.../ In schwierigen Zeiten brauchen wir Menschen *Heiligtümer* und *Bilder des Heiligen*<sup>15</sup>, die uns daran erinnern, wer wir wirklich sind.»

---

<sup>15</sup> Die kursiv gesetzten Begriffe würden wir rationaler erklären: Experiment statt *Symbol*, Beispiel statt *Heiligtümer*, Vorbilder statt *Bilder des Heiligen* etc.



### 3.5.2 Solidarität als Königsweg zum Unbewussten

Sigmund Freud bemühte sich zeit seines Lebens, einen Weg zum Unbewussten seiner Patientinnen und Patienten zu finden. Um 1900 setzte er auf den Traum, um den unbewussten Emotionen eines Menschen auf die Spur zu kommen<sup>16</sup>. Später ergänzte er diesen Königsweg, wie er ihn nannte, durch die freie Assoziation. Zusammen mit der Analyse der so genannten Fehlleistungen sind dies die drei wichtigsten technischen Mittel der klassischen Psychoanalyse.

#### Ein zweiter Königsweg zum Unbewussten: die Solidarität in der Gruppe

Zusammen mit uns Individualpsychologinnen und -psychologen könnte die buddhistische Psychologie einen weiteren Königsweg zum Unbewussten aufzeigen: die Arbeit in einer psychologischen Gruppe. Am verschiedenen Stellen weist Kornfield darauf hin, dass das gemeinsame Miterleben von Schmerz und Leid eines anderen Menschen eine heilende Wirkung auf die so genannten Praktizierenden hat, weil sie damit erleben, dass sie mit ihren Sorgen nicht allein sind. Alfred Adler führte diesen stärkenden Aspekt der menschlichen Gemeinschaft schon früh in die Tiefenpsychologie ein. Er sprach vom *Gemeinschaftsgefühl*, als einem Schlüssel zur psychischen Gesundheit. Es war neben der rationalen Analyse der eigenen Gefühlssituation das Hauptmoment individualpsychologischer Therapie. In der Arbeit der Zürcher Schule wurde dieser Ansatz erweitert und durch die Arbeit in Grossgruppen vertieft. Die verstandesmässige Analyse wurde durch die Solidarität von Seiten der Gruppenteilnehmenden ergänzt. Für einen Menschen in Not sind neben der rationalen Orientierung auch eine gefühlsmässige Beruhigung und Weiterentwicklung nötig.

#### Das «Sich-Spiegeln» der Anderen kann einem Menschen seine unbewussten Gefühle zugänglich machen

Zusätzlich zu den Solidaritätsbekundungen einer Gruppe, können deren Mitglieder oft auch zu einem klareren Verständnis der Gefühle eines Problembringers führen. Indem sich die anderen Leute spiegeln und sagen, wie sie in einer ähnlichen Situation fühlen, ebnet sie einem Menschen den Weg, seine Gefühle zu erkennen und besser zu ihnen stehen zu können. Das «Sich-Spiegeln» ist die heilende Wirkung einer Gruppenarbeit. Dieser Ansatz charakterisiert die Individualpsychologie und stellt einen weiteren Königsweg zum Unbewussten dar.

#### Die Stimmung in der Gruppe entscheidet über deren analytische Wirkung

Allerdings öffnet sich dieser Königsweg nur, wenn in einer Gruppe eine bejahende und konstruktive Stimmung besteht. Es hat sich im Laufe der Zeit herausgestellt, dass es viel schwieriger ist, eine solche konstruktive Stimmung herzustellen, als die Initianten von Gruppentherapie sich dies vorstellen konnten. Die Stimmung im Waldkloster, die Kornfield beschreibt, legt aber Zeugnis davon ab, dass diese schwierige Aufgabe gelang.

<sup>16</sup> Er verfasste dazu ein eigenes Buch „Traumdeutung“, das 1899 erstmals erschien.



### 3.5.3 Catch them at being good

**Die Rolle der Lehrerin oder des Lehrers: an den Schüler glauben und ihm mehr zutrauen als er sich selbst zugesteht.**

Unmittelbar an diese Ausführungen zur gesundheitsfördernden Wirkung einer Gemeinschaft, die auf «Liebe, Hingabe, innere Schönheit und Mut» hindeutet, führt Kornfield auch aus, was eine fördernde Lehrerin oder einen ermutigenden Lehrer ausmacht (Kornfield, S. 390). Sinngemäss erläutert er: «Er schenkt Ihnen ein Bild einer idealen Person, die alle positiven Qualitäten in sich vereinigt und erinnert sie daran, dass auch Sie diese erlangen können. Eine solche Lehrperson glaubt an Sie. Sie hat ein besseres Bild von Ihnen, als Sie es selbst haben». Diese Überzeugung lässt den Menschen über sich hinauswachsen. Neudeutsch könnte man sagen, die Lehrerin handelt nach dem Prinzip: Catch him at being good. Pack ihn, wenn er etwas gut macht!

### 3.5.4 Ins Leben eintauchen

**Den Menschen dort treffen, wo er sich wohlfühlt**

Alfred Adler, der Begründer der Individualpsychologie, hielt seine Beratungsgespräche selten in den aseptischen Räumen einer ärztlichen Praxis ab. Er traf und beriet die Menschen dort, wo sie sich auch normalerweise aufhielten: in den Kaffees und Parkanlagen von Wien. Dies brachte ihm viel Kritik ein: unseriös, unprofessionell, belangloses Geschwätz usw.. Die buddhistische Psychologie scheint mir einen ähnlichen Weg zu beschreiten.

**Rituale und Psychologie im Lebensumfeld wären sinnvoll**

Ich bedaure etwas, dass diese wichtige Einsicht in den Gesundheitsprozess von Kornfield unter dem Titel von Ritualen dargestellt wird. Sie sind bei ihm nicht säkularer Art, sondern sehr oft von religiösen Motiven durchzogen. Wenn man von diesen Konzessionen an das Religiöse absieht, sind die Überlegungen aber sehr interessant. Der Autor beginnt mit (Kornfield, S. 400): «In der westlichen Psychologie werden Rituale weitgehend ausgeblendet. Unsere Heiler, die Psychotherapeuten, treffen ihr Patienten in sterilen Klinikräumen oder Praxen ...» Ich lese den Satz folgendermassen: «In der westlichen Psychologie wird das tägliche Leben weitgehend ausgeblendet ...» Ich stimme zu, wenn Kornfield weiterfährt, indem er eine sonderbare «Ritualsprache» kritisiert: « ... keine Berührung, keine Umarmung, keine Frage an den Therapeuten, wie es ihm oder ihr geht ...».

**Die religiöse Verbrämung stört**

Nach Auffassung der Individualpsychologie und von Kornfield findet Psychologie dort statt, wo der Mensch lebt. Sie sollte ins Leben eintauchen. Dieses Eintauchen ist auch ganz wesentlich ein Eintauchen in die Gemeinschaft der Menschen. Dieser Gedanke durchzieht das ganze Buch von Kornfield, wird aber leider sehr oft religiös verbrämt.

### 3.5.5 Sich engagieren und gesunden Egoismus zeigen

**Sich engagieren erzeugt konstruktivere Gefühle**

Kornfields Buch überzeugt durch die vielen Beispiele, an denen der Autor seine Gedanken erläutert. Sie sind oft detailliert ge-



schildert, so dass eine psychologisch interessierte Leserin auch alternative Erklärungen für die Genesung des beschriebenen Menschen finden kann. Die Analyse von Kornfield bleibt oft im buddhistischen Denkschema verhaftet und führt zum Beispiel viele Genesungsprozesse auf eine «Umwandlung von Gedanken» zurück. Als Individualpsychologen sehen wir wie gesagt aber neben der rationalen Auseinandersetzung weitere Gründe für die Gesundung der beschriebenen Menschen: Sehr oft finden sie aus ihren eigenen Problemen heraus, weil sie sich für andere Menschen engagieren. Eine depressive Frau findet einen Ausweg aus ihren bedrückenden Gefühlen, weil sie beschloss, «anderen Menschen zu helfen» (Kornfield, S. 424). Oder ein Kumpan einer Jugendbande konnte sich von seinen Gewaltphantasien lösen, weil er in einem Jugendprojekt mitarbeitete und sich vornahm: «Ich will das Leben kleiner Kinder retten» (Kornfield, S. 428).

### Gesunder Egoismus heilt

An einem weiteren Punkt könnte eine vertiefte Analyse, die nicht bloss beim Kampf gegen schlechte Gedanken stehen bleibt, stark an Tiefgang gewinnen: Kornfield und seine Kolleginnen und Kollegen zeigen ihren Hilfesuchenden immer wieder auf, dass deren Gedanken und Gefühle ihnen selbst schaden. Sie versuchen die Hilfesuchenden zu gewinnen, sich selber milder und nachsichtiger zu betrachten. Sie führen die Menschen zu einem gesunden Egoismus hin, wie wir sagen würden. Dieser Analysestrang des heilenden Egoismus würde die buddhistische Psychologie an die Tradition Epikurs anschliessen. Die Idee des epikuräischen Gartens, des Miteinander-Seins und des guten Lebens, stehen der buddhistischen Psychologie nahe und würden sie in einen kräftigen Gedankenstrom einbinden – der allerdings auch heute noch z.T. heftig bekämpft wird.



## 4 Schonungsloses Urteil zum Zustand der Welt

### 4.1 Krishnamurti und Metzinger

Krishnamurti und Metzinger sind schonungslos, wenn es um den Zustand unserer Welt und uns Menschen geht. Er sagt (Krishnamurti 1986, S.27), wir spazieren *«durch eine Welt, die voller schrecklichem Terrorismus ist, wo Leute umgebracht werden, wo sie bedroht, entführt, erpresst und gemordet werden.»* Er fährt weiter: *«Die ganze Welt steckt in einer grossen Krise, und diese existiert nicht nur im Äusseren, sondern sie ist in einem jeden von uns.»*

#### Die Krise im Äusseren

Siehe dazu z.B. meine Zusammenfassung des Buches von T. Metzinger: „Planetare\_Krisen\_Bewusstseinskultur“<sup>17</sup>.

#### Die Krise im Inneren

Krishnamurti würdigt den technischen Fortschritt der Menschheit und fragt sich dann, wieso Menschen miteinander dauernd im Widerstreit leben (Krishnamurti 1986, S. 31): *„Die Menschen, die kultiviert und aufgeklärt, die Experten der Technologie sind, die einem Esel die Hinterbeine wegargumentieren können, die Götter und Göttinnen und alles und jedes erfinden können, — warum sind diese Menschen überall in der Welt in dauerndem Widerstreit? Warum sind sie nicht nur mit der Umwelt, nicht nur mit den Regierungen, die sie gewählt haben, sondern auch mit irgendwelchen Dogmen, die alte Priester erfunden haben, in Konflikt? Warum lebt jeder Mensch von der Geburt bis zum Tod in solchem Widerspruch?“*

#### Keinen Glauben an einen Gott

Obwohl Krishnamurti ursprünglich in der Theosophischen Gesellschaft gross geworden ist und ihr angehörte, distanzierte er sich von jedem Glauben an einen Gott und rechnet Gottesglauben gar zur inneren Krise des Menschen (Krishnamurti 1986, S.27). *«Warum ist er [der Mensch] nach vielen, vielen Jahrtausenden so geworden, wie er jetzt ist, nämlich voller Leid, ängstlich, einsam, verzweifelt? Warum lebt er mit der Krankheit und dem Tod? Und warum gibt es immer irgendwo die Götter? Wir wollen alles vergessen, was die Götter betrifft und wollen wie zwei Menschen miteinander reden, die in dieser Welt leben, in diesem wunderbaren Land, auf der Erde, die so schön ist und die Mutter aller Dinge.»*

#### Die Suche der Westler nach «Spiritualität»

Solche unmissverständlichen Aussagen kollidieren oft mit den Auffassungen der Menschen, die ich kenne und die den Buddhismus schätzen. Es scheint mir, sie ehren ihn oft aus einem Mangel heraus, den sie darin sehen, dass das Christentum grosse Unzulänglichkeiten aufweist und ihre Bedürfnisse nicht decken kann, die ihrer Meinung nach aus einer rein rationalen Welterklärung

<sup>17</sup> Auffindbar unter [www.luzernleadership.ch/Downloads](http://www.luzernleadership.ch/Downloads)



**Hypothese für die  
Faszination:  
Freundlichkeit und  
Liebenswürdigkeit**

entstehen.

Ich lege meinen Leserinnen und Lesern ans Herz, eine andere Erklärung für die Faszination des Buddhismus zu erwägen: seine Hauptforderung nach Freundlichkeit und Liebenswürdigkeit sich selber gegenüber und im Verhältnis zu den Mitmenschen, den Tieren und der Natur. Sie würden die Leiden unserer Zeit heilen. Diese Forderung nach Herzlichkeit und Versöhnlichkeit prägt auch das Gesellschaftsideal des Buddhismus. Angesichts des Zustandes unserer Welt wäre eine Revision unserer Vorstellungen im Sinne dieser Vertreter der östlichen Philosophie dringend nötig.



## 4.2 Gesellschaftstheorie des Buddhismus

### 4.2.1 Staatstheorie

#### Die Geschichte des Volkes der Vajji

Kornfield ist überaus klar, wenn es um das Gesellschaftsmodell des Buddhismus geht. Sehr schön schildert er die Geschichte des Volkes der Vajji (Vadschi:, Sanskrit: Vrji) (S. 507-508). Es ist ein arianisches Volk aus der Eisenzeit. Ein benachbarter König wollte es angreifen und schickte einen Minister zu Buddha, um dessen Rat zu erfragen. Buddha stellte ihm 4 Fragen, die der Minister alle mit ja beantwortete. Dann eröffnete ihm Buddha: «Dann wird das Volk der Vajji gedeihen und nicht untergehen!» Die vier Fragen mit den entsprechenden politischen Begriffen sind:

#### Die vier Merkmale eines Volkes, das gedeiht

1. Finden regelmässig Volksversammlungen statt (Demokratie)?
2. Ehren die Bewohner ihre Ältesten und deren Vorschriften (Verfassung)?
3. Kümmern sich die Vajji um ihre gebrechlichsten Mitglieder (Sozialstaat)?
4. Achten sie die Natur und ihre Nachbarn (Nachhaltigkeit)?

### 4.2.2 Persönliche politische Haltung

Auch zur persönlichen gesellschaftspolitischen Haltung nimmt der Buddhismus kein Blatt vor den Mund. Er spricht vom Bodhisattva-Gelübde, das man jeden Tag geloben sollte. Erneut zitiere ich die Gedanken mit meinen etwas nüchternen Worten (Kornfield S. 513):

1. Sich auf die Seite des gebrechlichen Menschen stellen.
2. Anerkennen, dass es unbewussten Gefühle (Teil der «Anhaftungen») gibt und sie zu ergründen und verändern suchen.
3. Wissenschaftlich vorgehen und denken.  
⇒ Daraus entsteht «Erwachen».

### 4.2.3 Freundlichkeit

Kornfields Buch ist geprägt von einer grossen Achtung gegenüber verschiedenen buddhistischen Lehrerinnen und Lehrern. Er gibt verschiedene Erklärungen für seine Bewunderung. Wie oben schon gesagt, postuliere ich eine etwas andere Hypothese: Die beeindruckenden buddhistischen Persönlichkeiten strahlen eine Freundlichkeit und Liebenswürdigkeit aus: nicht nur gegenüber den Mitmenschen, sondern auch gegenüber der unbelebten Natur und den Tieren. Jeder, der eine solche Freundlichkeit schon einmal miterleben durfte, kann sich an die versöhnende Kraft einer derartigen Geisteshaltung erinnern und eventuell erahnen, dass es nicht schwer fassbare mystischen Konzepte sind, die am Buddhismus faszinieren, sondern eine schlichte Volksweisheit: Ein lächelndes Gesicht schlägt man nicht.





*äußeren Ebene verblieben, gäbe es überhaupt keine Verwirrung. Diese Blume, dieses Stiefmütterchen, diese Rose sind da — und das ist alles. Da gibt es keine Bevorzugung, keinen Vergleich, keine Neigung oder Abneigung, sondern nur das Ding vor uns ohne jede psychologische Verknüpfung. /.../ Es [dieses Gewährsein] kann unter Anwendung der vielen Instrumente moderner Technologie bis zu den Sternen ausgedehnt werden, bis in die Tiefe der Meere und bis zu den äußersten Grenzen wissenschaftlicher Beobachtung.*

Krishnamurti fährt dann fort: *Sie sehen also, daß die Rose und das ganze Universum mit den Menschen darin /.../ die Sterne, die Meere, die Berge, die Mikroben, die Atome, die Neutronen, dieser Raum, die Tür — wirklich da sind.*

## 5.2 Ebene der Bewertung: Ich

Eine höhere Bewusstseins Ebene entsteht, wenn man die Sinnesindrücke bewertet. Entweder indem man sie in Sprache fasst oder mit einem Gefühl verbindet. Krishnamurti bezeichnet die Instanz, die diese Bewertung vornimmt als «Ich», als «Ego» oder als «Selbst»<sup>18</sup>.

### Die Bewertungen sind die psychologische Reaktion

In seinen Worten hört sich die Beschreibung dieser zweiten Ebene so an (Krishnamurti 1977, S. 8): *„Nun zum nächsten Schritt: Was Sie über diese Dinge denken oder was Sie darüber empfinden, ist Ihre psychologische Reaktion darauf. Und das nennen wir Denken oder Gefühl. So ist das Oberflächenbewußtsein eine sehr einfache Angelegenheit: die Tür ist da. Aber die Beschreibung der Tür ist nicht die Tür, und wenn Sie gefühlsmäßig auf die Beschreibung reagieren, sehen Sie die Tür nicht. Diese Beschreibung mag ein Wort oder eine wissenschaftliche Abhandlung oder eine stark gefühlsbedingte Reaktion sein; nichts von diesem allen ist die Tür selbst. Es ist äußerst wichtig, das von Anfang an zu verstehen. Wenn wir das nicht verstehen, werden wir in immer größere Verwirrung geraten. Die Beschreibung ist niemals das Beschriebene.“*

## 5.3 Ebene der Beobachtung

### Meditation: die kritische Betrachtung unserer Gedanken und Gefühle

Wenn der Mensch nun fähig wird, diese zwei Bewusstseins Ebenen zu betrachten, befindet er sich auf einer dritten Ebene, dem Gewährsein. Dieser Zustand ist ebenfalls schwer zu beschreiben. Krishnamurti sagt vor allem, was er nicht ist: kein Beschreiben der Dinge, kein Nachdenken, kein Verknüpfen mit vergangenen Erfahrungen. Vor allem die bewertende Instanz, das Selbst, sollten wir

<sup>18</sup> Siehe auch Wikipedia, Schlagwort: «Jiddu\_Krishnamurti»



**Das Selbst ist die Ursache vieler Übel. Dessen Konditionierung wird durch Meditation angegangen.**

**Sich vom Einfluss der Aussenwelt befreien**

**Im Zustand des Gewahrseins kann man sich fundamental ändern, er ist nicht statisch  
Eindrückliche Stellungnahmen gegen den Krieg**

ins Auge fassen und sie als Ursache unserer Probleme begreifen. Diesen Prozess beschreibt er als Meditation.

Krishnamurti sagt (Krishnamurti 2001, S.14): *Wir müssen lernen, das Selbst zu verstehen, zu begreifen, dass es die Quelle unserer Probleme ist. Nicht im Selbst aufgehen, sondern seine Gedanken, Gefühle und Aktivitäten aufmerksam zu beobachten, seine biologische und persönliche, seine geschlechtliche und kulturelle Konditionierung: Das ist Meditation.*

Diesen Zustand der Meditation kann man vielleicht noch besser verstehen, wenn man Krishnamurtis zentrale Frage betrachtet (Krishnamurti: The world of peace, S.11): *Jetzt stellen wir eine grundsätzliche Frage: Wäre es möglich, daß man von außen her überhaupt nicht beeinflusst werden könnte? /.../ Das Äußere kann Gott, kann die Musik, die Kunst oder die äußeren Gesetze sein, die von den Regierungen erlassen werden usw. Alle äußeren Organe versuchen auf verschiedene Weise, den Menschen damit zu zwingen, daß er sich anpaßt, daß er sich in seinem Verhalten radikal wandelt, sodaß er ohne Kriege leben kam. Aber gleichzeitig bereitet der Mensch den Krieg vor. Jede Regierung dieser Welt ist bewaffnet, ist bereit zu töten und getötet zu werden. Ich bin sicher, daß Sie alle sich dessen bewußt sind.*

Diesen Zustand versteht er nicht als statisch, sondern als einen Status, in dem man sich verändern kann. Er fragt (ebd. S. 13): *... wäre es da möglich, dass sich der Mensch ohne irgendeinen radikalen äusseren Einfluss fundamental wandelt?*

Als Psychologen beeindruckt uns Krishnamurtis klare Stellungnahme zur Erziehung, Gewalt und Zerstörung unserer Freundlichkeit und Sensibilität. Er sagt in *Totale Erneuerung*, S. 111: *Unsere Körper sind abgestumpft worden, ebenso wie unser Geist und unser Herz unempfindlich gemacht worden sind durch unsere Erziehung, durch unsere Anpassung an die Norm, die die Gesellschaft gesetzt hat und die die Sensitivität des Herzens verneint. Sie schickt uns in den Krieg, zerstört all unsere Schönheit, Zartheit und Freude. Die Wahrnehmung dieser Dinge, nicht verbal oder intellektuell, sondern tatsächlich, macht unseren Körper und unseren Geist in hohem Maße sensitiv. Der Körper wird dann die richtige Nahrung verlangen. Der Geist wird dann nicht durch Worte, Symbole, durch Plattitüden des Denkens eingefangen werden.*

## 5.4 Meine Gedanken dazu

Krishnamurti geht mit uns Psychologinnen und Psychologen einig, dass die Welt und der Mensch in einem deplorablen Zustand sind. Der Gefühlshaushalt des Menschen ist oft feindlich, gewalttätig und menschenverachtend. Um auf diesem Planeten zu überleben, wäre dringend ein «fundamentaler Wandel» nötig. Den Prozess, wie dieser Wandel geschehen könnte, nennt er Meditation. Was



bei ihr passiert, interessiert mich in diesem Text. Dazu müssen einige Grundlagen zuerst geklärt werden.

### Die Grundlagen für das «Als ob» sind gegeben

Krishnamurti ist sich sehr bewusst, dass das «Bezeichnende» nicht das Gleiche ist, wie das «Bezeichnete». Das «Ding an sich» unterscheidet sich fundamental von dem, womit wir es zu beschreiben suchen. Diese Unterscheidung steht am Anfang der ganzen Diskussion um die so genannte Realität und unserer inneren Darstellung dieser Realität. Metzinger sagt nun, dass das grosse Problem sei, dass der Mensch diese innere Abbildung mit der Realität selbst verwechsle. Er nennt den Menschen deshalb einen «naiven Realisten». Gestützt auf Vaihinger benannte Alfred Adler dieses innere Bild, das wir von der Welt erzeugen, und nach dem wir dann in dieser Welt leben, als das «Als ob». Die Unterscheidung zwischen «Realität» und «Bild von der Realität» fusst auf der Erkenntnis, dass das Bezeichnende nicht das Bezeichnete ist.

### Nur Körper kann wahrnehmen, die Technik erweitert unsere Sinnesorgane

Der Autor lässt keinen Zweifel daran, dass Wahrnehmung allein über den Körper geschehen kann. Und er versteht auch gut, dass der technische Fortschritt unsere Sinnesorgane erweitert: in ungeahntem Ausmass. Diese Einsichten weisen Krishnamurti als Denker auf der Höhe seiner Zeit aus.

### Ego-Tunnel fehlt

Krishnamurti scheint mir aber davon auszugehen, dass der Mensch ein «Ding an sich» wahrnehmen kann. Dieser Gedanke steht meiner Meinung nach im Gegensatz zu Metzingers Modell des Ego-Tunnels. Seine so genannte «Tür an sich» oder andere «Dinge an sich» müssen unsere Sinnesorgane und unser Gehirn aus einer unglaublichen Flut von Information herausdestillieren. Diese Leistung des Ego-Tunnels lässt es meiner Meinung nach nicht zu, von einem «Ding an sich» zu sprechen. Einen derart denkenden Menschen müssten wir trotz allem als naiven Realisten bezeichnen, der sein *Bild* vom «Ding an sich» mit dem «Ding an sich» verwechselt.

### Die Frage, wie Gefühle entstehen

Man muss Krishnamurti zu Gute halten, dass in den Sechzigerjahren noch keine überzeugende Definition von Emotionen vorhanden war. Erst in den Neunzigern und mit Damasio wurde das Konzept von «primärem Gefühl als Sinneseindruck verbunden mit einem Körperzustand» propagiert und einem breiteren Publikum bekannt gemacht<sup>19</sup>. Krishnamurti ordnet Gefühle der zweiten Bewusstseinssebene zu und gibt keine klare Definition, was er darunter versteht. Ebenso geht er beim Selbst nicht auf die bewussten, im Gegensatz zu den unbewussten Anteilen ein. Dies ist ein erheblicher Mangel.

---

<sup>19</sup> Für die öffentliche Diskussion wegweisend waren dabei auch die populären Darstellungen der Forschungen von Oliver Sacks z.B. «Der Mann, der seine Frau mit einem Hut verwechselte», publiziert 1985.



### **Ist eine Wahrnehmung ohne Bewertung überhaupt möglich?**

Ich frage mich, ob eine Wahrnehmung ohne Bewertung überhaupt möglich ist. Ob der Körper in gewissen Fällen nicht automatisch «bewertet», weil er in einem gewissen Körperzustand ist, wenn er wahrnimmt. Dies ist z.B. bei Spiegelzellen der Fall: Wenn ein anderer Affe nach einer Frucht greift, wird im beobachtenden Affen das Hirnareal der Bewegungssteuerung innerviert, aber es werden auch Magensekrete aktiviert, deren Wahrnehmung durch das Hirn positiv bewertet ist. Der Affe erlebt den Apfel zum Vorneherein und rein körperlich. Ich vermute, der Prozess läuft eigentlich in die andere Richtung: Man kann mit geeigneten Methoden versuchen, die Wahrnehmung im Nachhinein von der körperlichen Bewertung zu trennen.

### **Bewusstseinsdefinition von Kaku könnte weiterhelfen**

Michio Kaku schreibt selbst einer Alge ein Bewusstsein zu<sup>20</sup>. Eine Alge kann durch ihre Sinnesorgane feststellen, ob die Konzentration ihrer Nahrung in einer bestimmten Richtung zunimmt. Sie erzeugt dann eine Aktivität, die sie in diese Richtung voranbringt. Durch die stärkere Nahrungsaufnahme infolge dieser Wahrnehmung, wird der Sinneseindruck bewertet. Wir haben schon hier eine Form von primärem Gefühl. Natürlich denkt Krishnamurti bei seiner Kritik unserer Gefühle an die moralisch bewertenden Urteile, die wir z.B. wegen unserer christlich-abendländischen Kultur mit uns tragen. Diese Gefühle werden aber kaum durch eine Veränderung des Bewusstseinszustandes einem fundamentalen Wandel unterzogen. Man muss den buddhistischen Denkern (vor allem auch Dalai Lama) aber zu Gute halten, dass sie auch eine scharfe rationale Analyse der westlichen Wertvorstellungen vornehmen und anregen. Oft halten sie sich dabei aber in der Öffentlichkeit zurück, um den christlich geprägten Menschen nicht zu verletzen.

### **Unzulässige Vermischung von Ich und Selbst**

Die Tatsache, dass Krishnamurti «Ich» und «Selbst» synonym verwendet, erstaunt etwas. Freud hatte das Unbewusste und die Ich-Apparate Ende des neunzehnten Jahrhunderts postuliert. Das Ich definierte er im Sinne der Vernunft. Viele seiner Anteile sind bewusst. Das Selbst aber besteht wesentlich aus unbewussten Anteilen.

### **Langer Weg zu 1PP-Aussagen und zum Selbst**

Durch die Fortschritte in der kognitiven Psychologie (z.B. Piaget und Inhelder) und in der Entwicklungspsychologie haben wir heute ein genaueres Bild, wie bei einem Kind eine selbstreferentielle 1PP-Aussage<sup>21</sup> mit der Zeit entstehen kann. Dazu ist eine immense Menge von körperlich immer gleichen Aktivitäten nötig – z.B. das fortwährende Öffnen und Schliessen einer Schublade – die schliesslich zur (unbewussten) Überzeugung führt: Ich bin es, der z.B. den Lärm beim Schliessen bewirkt.

<sup>20</sup> Eine Beschreibung seines Modells findet sich in Truttmann 2021, § 6.3.8.

<sup>21</sup> Siehe «Starke Gefühle und deren Sinn» § 6.2.4. Die Erste-Person-Perspektive oder Egozentrität steht im Gegensatz zur Allozentrität oder Vogelperspektive, der Dritten-Person-Perspektive.



**Das «Ich» wird eher als die reflektive Fähigkeit verstanden**

Das «Ich» hingegen wird heute eher als die reflektive Fähigkeit verstanden, über einen Prozess nachzudenken. Es bildet sich in den späteren Kindheitsjahren aus und seine Stufen gleichen den Entwicklungsstufen von Piaget und Inhelder.

**Neurologisch schwer verstehbar**

Krishnamurtis Auffassung vom Gehirn stammt aus einer vor-neurologischen Zeit (Krishnamurti: *The world of peace*, S.85).

## 5.5 Fazit

**Die Nicht-Existenz beantwortet die Frage nach dem problematischen Realitätsbezug des Selbst**

Beim ersten Lesen habe ich gedacht, die buddhistische Philosophie würde ein Selbst als nicht existierend einschätzen, weil sie die erste Grundsatzfrage zum Selbst verneint: Kann ein Gehirn sich selbst erkennen (so genannte erkenntnistheoretische Frage)? Dies scheint nicht der Fall zu sein. Das Argument lehnt sich eher an Adler und Metzinger an, die beide die Konstruktion eines Selbst als Teil des Als-ob betrachten und hinweisen, dass es demzufolge nicht mit der Realität übereinstimmen muss: Dass wir Menschen naive Realisten sind. Diese Einsicht ist wichtig und wegleitend in der Beratung.

**Kein neurologisches Modell des Selbst**

Die buddhistische Psychologie scheint auch heute noch kein überzeugendes, neurologisches Konzept des Selbst zu haben, wie es z.B. von Damasio und Metzinger vorgeschlagen wird. Das ist schade, weil die Entwicklung seit den Neunzigerjahren die sehr alten Einsichten der Buddhisten stützen würde.

**Weitere Eigenschaften des Selbst bleiben unerwähnt**

Das Bewusstseinsmodell der buddhistischen Psychologie ist einfach und berücksichtigt weder die Erkenntnisse der kognitiven Psychologie noch die der Bewusstseinsphilosophie und der TOM. Deshalb geht es mit den beiden Geisteszuständen zwar in die Richtung von Meinigkeit und Perspektivität. Das Modell könnte erweitert werden um Agentenschaft und zeitübergreifender Einheit der Erfahrung. Diese Eigenschaften des Selbst könnten das Postulat stützen, dass eine Gesundung in der wohlwollenden, aber distanziernten Betrachtungsweise des eigenen Selbst bestehen könnte.



## 5.6 Selbst nach Kornfield

### 5.6.1 Das Selbst «existiert nicht»

**Perspektiven wären wichtig bei der Analyse des Selbst-Konzepts**

Kornfields Buch ist genauer im Hinblick auf das Konzept des Selbst: Eventuell auch, weil es später entstand als die Hauptschriften von Krishnamurti. Der US-amerikanische Buddhist erklärt dezidiert, das Selbst gebe es nicht und fügt an, dass dieser Gedanke viele seiner Schülerinnen und Schüler verwirrt. Die Aussage wäre wohl eher nachvollziehbar, wenn man die Analyse der Perspektiven (1PP und 3PP) hinzufügte. In meinem Text zu moderneren Entwicklungen der Psychologie und Psychiatrie habe ich die Problematik unter § 6.2.4 genauer ausgeführt und stütze mich dabei auf einen Beitrag von Newen und Vogeley im Springer-Sammelband zu TOM<sup>22</sup>.

**Formulierung ändern und Gewicht auf naiven Realismus legen**

In der Formulierung seiner These zum Selbst stellt Kornfield die Achtsamkeit oder die kritische Beobachtung der eigenen Gedanken und Gefühle ins Zentrum (Kornfield S. 93):

*Unsere Vorstellung von einem Selbst entsteht durch die Identifikation. Je weniger wir an Ideen von einem Selbst festhalten, desto freier und glücklicher werden wir sein.*

Diese Sicht auf das Selbst bleibt bei einem Apell stehen. Sie verdunkelt das philosophische Problem, dass das Selbst eine Konstruktion in unserem Geiste ist, die mit der Aussenwelt wenig zu tun haben kann. Einerseits weil das Selbst ein Teil des «Als-ob» ist und dieses Bild von der Welt, das wir in unserem Hirn aufbauen, oft wenig mit der Realität übereinstimmt. Beim Selbst kommt nun erschwerend hinzu, dass niemand anders als wir selbst, dieses Selbst inspizieren können. Es bildet kein von mir unabhängiges Objekt, das auch ein anderer Mensch losgelöst von mir untersuchen könnte. In diesem zweiten Sinne kann man sagen, «es existiert eigentlich nicht». Ich finde die Beobachtungen Kornfields zum Selbst richtig, würde sie aber anders darstellen:

*Unsere Vorstellung von einem Selbst entsteht durch ein Bild von uns selbst. Je realitätsnaher es ist, desto besser. Es wäre gut, diese Sicht als subjektive Einschätzung wahrzunehmen und sie als geworden zu betrachten. Dadurch würden wir freier und glücklicher.*

Kornfield sagt, dass nach buddhistischem Verständnis von Selbst zwei verschiedene Geisteszustände für das Gefühl eines Selbst verantwortlich sind:

1. Eine Selbst-Sicht, die die Erfahrung von «ich» oder «mein»

---

<sup>22</sup> Newen Albert, Vogeley Kai: *Menschliches Selbstbewusstsein und die Zuschreibung von Einstellungen*. In: Förstl Hans (Hrsg.): *Theory of Mind. Neurobiologie und Psychologie des sozialen Verhaltens*, Springer 2007. S. 99 – 116.



umfasst.

2. Ein vergleichendes Selbst, das in der Gegenüberstellung mit anderen entsteht.

## PSM

Die Neurologie und die Kognitionswissenschaften haben seit den Neunzigerjahren beträchtliche Fortschritte erzielt. Unter anderem wegen der Untersuchung von neurologischen Schäden hat die Bewusstseins-Philosophie einen Aufschwung und eine stärkere naturwissenschaftliche Begründung erfahren. Dabei sind wesentliche Modelle zum Selbst, wie z.B. das phänomenologische Selbst-Modell (PSM), entwickelt worden. Wie in der Einleitung erwähnt, fehlt es leider im Text von Kornfield.

### 5.6.2 Das Selbst ist alles

Ich bin mir nicht sicher, ob ich Kornfield im Hinblick auf das Selbst korrekt verstehe. Ich formuliere seine Gedanken in einer Sprache, die mir näher liegt, damit seine Konzepte mit Begriffen aufgebaut werden können, die einem westlichen Psychologieverständnis näher liegen.

## Was ist die grundlegende Identität des Menschen?

Die buddhistische Psychologie versucht den Menschen davon wegzubringen, seine Gedanken und seine Gefühle als grundlegende Identität zu betrachten. Kornfield ist sehr dezidiert, wenn er bemerkt (Kornfield, S. 333): *«Dass das Selbst der Geist, die Geisteszustände oder das Geistbewusstsein sei, ist eine vollkommen unbegründete Behauptung. Für jene, denen es am grundlegenden Verständnis fehlt, wäre es besser, sie würden ihren /.../ Körper als Selbst betrachten, nicht den Geist.»*

## Gedanken und Gefühle sind Folge der Lebensgeschichte und deshalb arbiträr

Wenn man den Menschen konsequent als geworden betrachtet, dann sind sein Gedanken und Gefühle, die er jetzt hat, eine Folge seiner Lebensgeschichte und deren Verarbeitung. Wäre er in eine andere Familie und in eine andere Kultur hineingeboren worden, hätte er andere Gefühle und Gedanken. Deshalb sind sie in einer Art zufällig und sollten nicht als Kern des Menschseins betrachtet werden<sup>23</sup>. Was ist dann aber der Kern?

## Der Mensch ist wertvoll, weil er ein Mensch ist.

Kornfield sagt etwas dunkel unser Selbst sei *nichts* und *alles* zugleich (Kornfield, S.336). Diese Konsequenz schliesst eine längere Ausführung ab, in der er seine Leserinnen und Leser dafür gewinnen will, sich von den Gedanken und Gefühlen zu lösen und sie von aussen zu beobachten. Wenn man den tiefenpsychologischen Gedanken des Gewordenseins weiterführt, kommt man ebenso zur Frage, was denn eigentlich der Kern des Menschen sei, wenn es nicht seine erworbenen Fähigkeiten und Persönlichkeitsmerkmale sind? Etwas plakativ könnte man sagen, der Wert des Menschen besteht darin, zu menschlichen Spezies zu gehören. Wenn

---

<sup>23</sup> Kornfield argumentiert nicht in dieser Weise. Er sagt die Gedanken und Gefühle seien deshalb arbiträr, weil sie nicht konstant seien und rasch entstehen und vergehen würden (Kornfield, S. 334).



man von allen arbiträren, erworbenen Merkmalen des Menschen abstrahiert, bleibt als Gemeinsamkeit übrig, zur gleichen Art zu gehören.

**Was bleibt, wenn man die Tat vom Täter trennt: Angehöriger der menschlichen Art**

In der Individualpsychologie sagt man etwas plakativ, man soll die Tat vom Täter zu trennen. Was bleibt dann übrig? Dass jeder ein Mensch ist. Dies verstehe ich unter Kornfields Aussage, das Selbst ist nichts und alles: Es ist arbiträr und zugleich der Kern des Menschseins. Auf diesem Hintergrund lese ich auch seinen Gedanken, bei der Gehmeditation zu schreiten wie ein König, denn es sei das Geburtsrecht jedes Menschen, auf dieser Welt zu leben (siehe oben § 3.2.2).



## 6 In den Zustand des Gewahrseins kommen

Eines der grossen Probleme bei Meditation ist die Frage nach dem, was die Bewusstseinsstufe der blossen Wahrnehmung sei und wie man diese Stufe erreichen kann. Ich will wie angedeutet, einige «veränderte» Bewusstseinszustände ansprechen und dann überprüfen, ob Krishnamurtis Beobachtungen zu ihnen passen.

### 6.1 Veränderte Bewusstseinszustände

#### 6.1.1 Alzheimer-Erkrankung

**Auch ein kognitiv stark reduzierter Mensch nimmt emotional noch immer sehr genau wahr**

Wenn man sich um einen Menschen mit Alzheimererkrankung kümmert, stellt man Überraschendes fest: Eine solche Person kann sich an nichts erinnern; sie erkennt selbst die eigenen Kinder nicht mehr, aber dieser Mensch nimmt noch immer sehr sensibel alle herrschenden Gefühle wahr – falls er dazu früher schon in der Lage war. Wenn einem solchen Menschen aggressive oder ablehnende Gefühle entgegengebracht werden, kann er sich nicht verbal wehren. Er weint dann vielleicht oder schwitzt und man merkt ganz gut: Es geht ihm schlecht. Er reagiert nicht auf Erklärungen, aber auf den Ton der Stimme und ev. auch auf eine körperliche Kontaktaufnahme durch die betreuende Person. In diesem Zustand könnte man sagen, der Verstand sei in einer bestimmten Art ausgeschaltet. Die Sprachfähigkeit ist enorm eingeschränkt und die logische Analyse wahrscheinlich auch. Aber Gefühle werden wahrgenommen.

**Ähnlich wie bei den ersten beiden Kinderjahren?**

Es erstaunt nicht, dass wir diesen Zustand sofort mit den ersten zwei Kinderjahren vergleichen. Auch in dieser Zeit kann sich ein Kind nicht verbal äussern, nimmt aber Gefühle wahr und kann z.B. die Intention eines anderen Menschen nachvollziehen. Es kann aber noch nicht voraussagen, wie eine Handlung auf einen anderen Menschen wohl wirken wird. Es sind also einige kognitive Kompetenzen noch nicht entwickelt. Beim an Alzheimer leidenden Menschen sind diese Kompetenzen wieder verschwunden. Wir können uns aber nicht freiwillig in diesen Zustand versetzen. Zudem besteht ein wesentlicher Unterschied zu Kindern darin, dass Alzheimer-Kranke auch sehr negative Gefühle haben können. Der Volksmund sagt ja mit Recht: Im Alter kommt der wirkliche Charakter des Menschen stärker zum Vorschein.



### Erstaunliche Aktivität im Halbschlaf

#### 6.1.2 Zwischen Schlaf und Traum

Viele Menschen stellen bei sich fest, dass sie im Halbschlaf in einer eigenen Art kreativ sind. Oft fällt ihnen die Antwort zu einem Problem ein, oder sie denken an einer Sache weiter, an der sie am Tage gearbeitet hatten. Der Zustand unterscheidet sich aber deutlich vom Wachzustand. Oft wird man dann aber in einer anderen Art wach, wenn das Denken z.B. an eine belastende Situation wie ein Blitz einfährt. Die Leute sagen dann: Ich wurde hellwach. Es scheint, dass auch im Halbschlaf das logisch rationale Denken etwas in den Hintergrund tritt. Das hat wohl auch mit dem horizontalen Liegen, der Entspannung und dem Erholen zu tun. Offenbar müssen wir streng rationales Denken ein bisschen ausschalten, um uns zu erholen! Aber dieser Zustand kann auch Kreativität fördern.

### Autogenes Training und andere Techniken steuern das Atmen

#### 6.1.3 Zustände bei regelmässigem Atmen

Einige Entspannungs- und Meditationstechniken wie z.B. Autogenes Training fokussieren auf ein regelmässiges, meist auch verlangsamtes Atmen. In meinem Psychologiestudium habe ich gelernt, dass bei allen medizinischen Untersuchungen zu Entspannungs- und Meditationstechniken die Atmung beeinflusst wurde; entweder bewusst oder unbewusst. Einige Theoretikerinnen bringen dies mit einer Steuerung des Vagusnervs in Verbindung. Siri Frericks<sup>24</sup> z.B. zitiert Forschende der Universität Leiden und sagt: *„Denn nach dem neurophysiologischen Modell der Wissenschaftler:innen, stimulieren wir durch spezifische Atmungsstile den Vagusnerv, der wiederum Verbindungen zu anderen Körpersystemen hat. Er steht mit Blutdruck, Herzratenvariabilität und Entzündungswerten in Kontakt.“*

#### 6.1.4 Massiert werden

Ich hatte eine Rückenverspannung, ging in Therapie und bekam immer Hühnerhaut, wenn mich die Physiotherapeutin massierte. Sie verstand das gar nicht und lachte mich aus. Ich aber hatte ein wohlige Gefühl und mochte mich gar nicht mit ihr auseinandersetzen! Ich hatte keine Lust auf Sprache und Logik.

#### 6.1.5 Wirkung von Licht und Musik

Im Kunsthaus Zürich gibt es eine interessante Installation von Pipilotti Rist. Man kann sich hinsetzen und wird durch eine Licht- und Musikinszenierung angesprochen. Dabei bekam ich ein entspanntes Gefühl.

---

<sup>24</sup> <https://www.7mind.de/magazin/atem-wissenschaft-achtsamkeit-forschung-meditation> (2023-11\_04)



## Ausschüttung von stimulierenden Hormonen bei sehr starker Anstrengung

### 6.1.6 Bewegung und Sport

Ich hatte einen Kollegen, der extreme Bergläufe bestritt. Wenn ich ihn beim Trainieren antraf, konnte es sein, dass er mich nicht erkannte. Offenbar versetzte ihn die sportliche Betätigung nach einer gewissen Zeit in einen anderen Bewusstseinszustand. Wir wissen, dass bei sehr regelmässiger sportlicher Betätigung oder nach einem Sporeinsatz ein Gefühl des Wohlsens und der Zufriedenheit entsteht. Vielleicht ist das letztere das evolutionäre Echo einer Tierart, die ihr Überleben in der Flucht sah und zufrieden war, wenn sie nach einem Raubtierangriff schlussendlich schwitzend auf einem Baum sass. Auch die Zufriedenheit bei sehr regelmässiger Tätigkeit könnte ein evolutionärer Vorteil gewesen sein. Die heute noch lebenden San oder Buchmänner in der Kalahariwüste jagen ein Tier, indem sie ihm mit einer unglaublichen Ausdauer hinterherlaufen; über Tage. Am Schluss ermattet das Tier früher als sie und sie können es erlegen. Ein zufriedenes Gefühl bei dieser anstrengenden Arbeit fördert ihre Ausdauer und ihren Erfolg. Es könnte sein, dass die Evolution eine Ausschüttung von stimulierenden Hormonen bei sehr starker Anstrengung positiv selektionierte.

### 6.1.7 Beispiele von Krishnamurti

Krishnamurti versucht auch mit einigen Beispielen den Zustand der Meditation zu illustrieren. Dabei fällt in seinen Reden auf, dass er sehr sensibel auf Wetter und Natur reagiert. Es könnte sein, dass er dadurch eine Stimmung schafft, die einen meditativen Bewusstseinszustand fördern (Krishnamurti, S.36, S. 104).

## 6.2 Neurologie der Meditation

Es gibt einen einigermaßen verständlichen Übersichtsartikel zu den neurologischen Auffälligkeiten im Zustand der Meditation. Er ist vom Neuropsychiater Michael Fischer geschrieben<sup>25</sup>. Ich fasse ihn hier kurz zusammen. Fischer bemerkt, dass in den letzten Jahren viel dazu geforscht wurde und sagt: *Viele Resultate sind jedoch widersprüchlich und es ist schwierig, sich ein konsistentes Bild zu machen. Dafür dürfte es verschiedene Gründe geben. Einerseits gibt es unterschiedlichste Meditationsformen, andererseits werden diese mit verschiedensten Methoden untersucht wie funktioneller Bildgebung oder EEG-basierten Techniken.*

### 6.2.1 Drei Formen der Meditation

Prinzipiell kann man drei Formen der Meditation unterscheiden:

1. Konzentrationsmeditation

---

<sup>25</sup> <https://www.neuropsychiater.ch/blog/2021/3/29/was-meditation-im-gehirn-bewirkt> (2023\_11\_04)



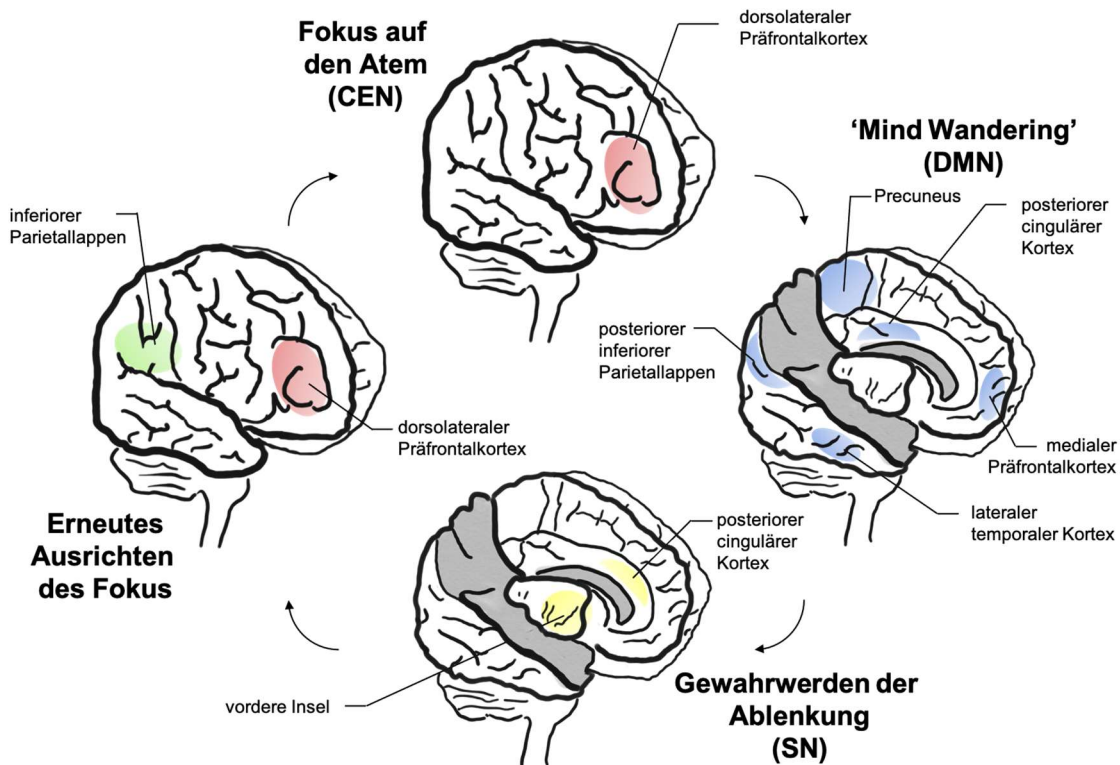
2. Achtsamkeitsmeditation
3. Mitgefühlsmeditation

Bei der ersten wird geübt, mit der Konzentration auf einem Gegenstand zu bleiben. Bei der Achtsamkeitsmeditation wird versucht, an keinem Gedanken, Gefühl oder Sinneseindruck zu verharren, sondern offen zu sein. Die letztere Form ist die der liebevollen Anteilnahme.

### 6.2.2 Kurzz. Änderung der Hirnaktivität fMRI-Resultate

#### Nachvollziehbares Modell der Hirnaktivität bei Konzentrationsmeditation

Um die unmittelbaren Änderungen der Hirnaktivitäten zu untersuchen, setzt man das bildgebende Verfahren der fMRI, der funktionalen Magnetresonanztomografie, ein. Mit ihr kann man Aktivitäten in einem bestimmten Hirnareal nachweisen. Fischer erklärt die Veränderungen der Betriebsamkeit an einem Hirnquerschnitt eines Menschen, der nach rechts schaut und die Konzentrationsmeditation ausführt. Dabei schweift die Versuchsperson gelegentlich ab, wird sich dieses Abschweifens dann aber bewusst. Zudem ist die Praxis des regelmässigen Atmens wichtig. Dabei wird der so genannte Präfrontallappen (rot markiert) aktiviert. Dieses Hirnareal zeichnet den Menschen in besonderem Masse aus: Es ist für die Verbindung der Sinnesorgane innerhalb des Körpers mit dem Hirn wichtig. Es muss aber klar verstanden werden, dass eine Aktivierung eines Hirnareals noch nichts darüber aussagt, was der Menschen dann tatsächlich erlebt und denkt, wenn ein solches Areal innerviert ist.



## EEG-Resultate:

### EEG beobachtet Hirn nur von ausserhalb

Bei der Hirnstrommessung (EEG: Elektro-Enzephalo-Gramm) werden Abstrahlungen, die die Ströme im Hirn erzeugen, an der Oberfläche des Kopfes gemessen. Verglichen mit der Komplexität des Gehirns ist eine Hirnstrommessung mit einem EEG lächerlich primitiv. Sie kann zwar keine spezifischen Resultate ergeben, sondern liefert nur pauschale Aussagen wie: Es sind wenige Nervenzellen aktiv, oder die Verbindungen zwischen den Nervenzellen sind schwächer aktiv, oder es sind verschiedene Hirnareale miteinander koordiniert<sup>26</sup>. Allerdings sind die Analyseinstrumente heute so weit fortgeschritten, dass erstaunliche Rückschlüsse gezogen werden können.

### Periodische, wellenartige Signale werden analysiert

Das Hirnstrom-Diagramm weist periodische, wellenartige Strukturen auf. Sie werden mit griechischen Buchstaben benannt. Als Faustregel kann man denken: Je kurzweiliger (schneller) das EEG, desto aktiver ist ein Hirn. Zur Analyse eines solchen (komplizierten) Hirnstromdiagrammes hat sich im Laufe der Zeit eine leistungsfähige Mathematik entwickelt, die aus einem bunten Sammelsurium die folgenden Wellen extrahieren kann (Nelson 2014, S.189)<sup>27</sup>:

- $\alpha$ -Wellen: mittelschnelle Oszillation (8-13 Hz), mittlere Höhe<sup>28</sup>
- $\beta$ -Wellen: schnelle Oszillation (13 – 20 Hz), geringer Höhe
- $\gamma$ -Wellen: sehr schnelle Oszillation (25-140 Hz) über das ganze Gehirn wirkend (Gamma-Wellen)
- $\theta$ -Wellen: mittellangsame Oszillation (3-5 Hz), niedrige Höhe (Theta-Wellen)
- $\delta$ -Wellen: langsame Oszillation (0.1 – 4 Hz), grosse Höhe (Delta-Wellen)

### EEG-Muster zu interpretieren erfordert grosse Erfahrung

$\alpha$ - und  $\beta$ -Aktivität interessiert besonders die Säuglingsforscherinnen, weil  $\alpha$ -Wellen auf sensorische Prozesse hinweisen (Augen offen, Blick fixiert etc.) und  $\beta$ -Wellen mit komplexen denkerischen Prozessen assoziiert werden.  $\delta$ -Aktivität tritt bei Erwachsenen vor allem in der Tiefschlafphase auf. Im Wachzustand sind solche Wellen eher ein Zeichen für Hirnverletzungen und beschäftigen die Pathologen.  $\theta$ -Wellen nehmen eine Mittelstellung ein, sie charakterisieren Schläfrigkeit, aber auch emotionale Aktivität. Sie sind bei Kleinkindern auch im Wachzustand normal. Wenn sie bei

<sup>26</sup> Für eine eingehendere Darstellung siehe: Starke Gefühle und deren Sinn § 3.1.3

<sup>27</sup> Vgl. Wikipedia, Stichwort «Elektroenzephalografie» und meinen Text «Starke Gefühle und deren Sinn» in: [www.luzernleadership.ch/Downloads](http://www.luzernleadership.ch/Downloads).

<sup>28</sup> Ich unterscheide im Folgenden nicht zwischen Schwingungen und Wellen. Eine Schwingung ist eine zeitliche Oszillation und kann gemessen werden, wenn eine *einzelne* Sonde während einer gewissen Zeit beobachtet wird. Eine Welle ist ein räumliches Phänomen und kann dargestellt werden, wenn zur gleichen Zeit die elektrischen Impulse an *verschiedenen* Sensoren aufgezeichnet werden. Die «Wellenhöhe» wird im Fachjargon als Amplitude bezeichnet, die Langsamkeit oder Schnelligkeit wird mit Frequenz benannt und sagt, wie oft die Oszillation pro Sekunde hin und her geht. Bei dreimaligem Hin- und Her spricht man dann von drei Hertz (3 Hz).



Erwachsenen mit geringer Höhe im Wachzustand auftreten, sind sie kein Krankheitszeichen, sondern werden eher mit emotionalen Prozessen verbunden.  $\gamma$ -Wellen sind für Konzentration, Aufmerksamkeit und Denken wichtig. Ihr Höhe kann mit Meditation vergrössert werden. Aus diesen Zuordnungen sieht man deutlich, dass es eine grosse Erfahrung braucht, um EEG-Muster zuverlässig interpretieren zu können.

### **Meditation bewirkt eine über das ganze Gehirn ausgebreitete synchrone Aktivität**

Zu den Resultaten bei Meditation schreibt Fischer: *Wiederholt berichtete Resultate sind eine weit über das Gehirn ausgebreitete Synchronizität einerseits von Alpha- und andererseits von Gamma-Wellen. Erstere - im Bereich von 8 bis 12 Hz - treten bei entspannter Wachheit, v.a. bei geschlossenen Augen auf. Letztere werden mit hoher Konzentration in Verbindung gebracht.*

In der Hirnforschung werden solche, über das ganze Gehirn verbundenen Aktivitäten als charakteristisch für ein reflektives Denken angesehen (reentrante Verbindungen)<sup>29</sup>.

### **Fischers Aktivierungsmodell bei Meditation**

Als abschliessendes Resultat hält Fischer fest:

*Diese Erkenntnisse helfen, die Vorgänge im Gehirn bei einer Konzentrationsmeditation in einem intuitiv erfassbaren Modell zu beschreiben. Durch das bewegungslose Sitzen mit geschlossenen Augen und damit minimalen Sinneseindrücken wird eine kortikale synchrone Alpha-Aktivität begünstigt als Ausdruck von wenig Beschäftigung mit dem Aussen. Dadurch wird das Tagträumen begünstigt (Aktivierung des Default Mode Network). Nun wird aber geübt, dies schnell zu erkennen (Aktivierung des Salience Network) und die Aufmerksamkeit wieder auf das Objekt der Konzentration auszurichten (Aktivierung des Central Executive Networks). Ausdruck hoher Konzentration auf einen Gegenstand ist dann eine synchrone Gamma-Aktivität.*

### **6.2.3 Langzeitige Änderung der Hirnfunktionen**

Wird Meditation über Jahre geübt, dann verändern sich auch die Verbindungen im Gehirn und einige Strukturen werden stärker oder schwächer ausgeprägt. Fischer fasst zusammen:

*Bei der Aufmerksamkeitsmeditation konnten folgende Veränderungen nachgewiesen werden, welche auch zu den Beobachtungen von Hasenkamp et al passen:*

- *der anteriore cinguläre Kordel (ACC) (Ignorieren von Ablenkungen, kognitive Kontrolle) wird nach langjährigem Praktizieren stärker aktiviert*
- *das Default Mode Network (DMN) ist bei Menschen mit viel Meditationspraxis vermindert aktiviert*
- *der präfrontale Kortex (Zielsetzung, Verhaltenssteuerung) ist dicker*

*Auch regelmässiges Achtsamkeitstraining führt zu Veränderungen.*

---

<sup>29</sup> Edelman und Tononi bauen ihr Modell des reflektiven Bewusstseins auf diesen reentranten Verbindungen auf. Siehe Text «Gehirn und Geist» auf der homepage [www.luzernleadership/Downloads](http://www.luzernleadership/Downloads).



## 6.3 Kornfields Beschreibung

### Zustand der Trance

Kornfield legt grossen Wert auf die Aufmerksamkeit und eine disziplinierte, langdauernde Praxis körperlicher Übungen, die dann in einen veränderten Bewusstseinszustand führen. Im Kapitel 20 seines Buches wird er sehr deutlich und beschreibt, dass offenbar mit allen Mitteln solche veränderten Bewusstseinszustände angestrebt werden. Die Schilderungen erinnerten mich stark an eine Demonstration eines Trancezustandes in Indonesien, bei der der Heiler grosse Mengen stimulierender Substanzen ass, sich dabei erbrach und mit der Zeit in einen Trance-Zustand kam. Kornfield bringt psychotrope Substanzen ins Spiel und demonstriert, welchen erheblichen Wert, solche Zustände im Umfeld buddhistischer Psychologie offenbar genossen.



## 7 Fazit

### 7.1 Spezieller Körperlicher Zustand

#### Gefühlsdefinition von Damasio erklärt die Wirkung von Meditation

Die Gefühlsdefinition von Damasio geht davon aus, ein primäres Gefühl sei die Verbindung eines *Körperzustandes* mit einem *Sinnesindruck*. Es liegt dann nahe, dass man Gefühle mit dem Körper beeinflussen kann. In der Meditation geschieht dies auf eine spezielle Art: Meist ist eine aufrechte Haltung nötig, die Augen sind geschlossen und die Atmung ist regelmässig und eher verlangsamt.

### 7.2 Mitmenschen und Lehrer

Es scheint so zu sein, dass Meditation – zumindest am Anfang – unterstützt wird, wenn man *gemeinsam* mit anderen Menschen meditiert. Bei Krishnamurti beeindruckt, dass er oft vor grossen Menschenmengen gewirkt hat. Wir wissen, dass Gefühle ansteckend sind.

Als Psychologinnen und Psychologen denken wir bei diesem Setting natürlich sofort an die Wirkung von Gruppentherapie. Es wäre interessant zu untersuchen, welche Gemeinsamkeiten zu einer Meditationssitzung zu finden sind.

### 7.3 Therapeutische Wirkung

Fischer sagt, Meditationstechniken würden in der psychiatrischen Praxis eingesetzt, sie könnten aber eine Psychotherapie nicht ersetzen. Der Einsatz erfolge vor allem zur Beruhigung und zur Konzentrationsförderung.

### 7.4 Problematische Konzepte

#### 7.4.1 Persönlichkeitstheorie

#### Negative Charakterisierung der Persönlichkeitstypen

Wie in der westlichen Psychologie auch, ist die buddhistische Persönlichkeitstheorie mit Vorsicht zu geniessen. Sie unterscheidet in drei Kategorien: einen

- begehrlischen
- ablehnenden
- verwirrten

Typus. Schon die negative Wortwahl lässt aufhorchen und erinnert an die Typen von Bowlby und seine Klassifizierung des Bin-



dungsverhaltens, die ebenfalls nicht neutral bezeichnet sind. Interessanterweise stellt das Buddhazitat am Anfang des entsprechenden Kapitels die drei Typen sehr positiv dar (Kornfield S. 238). Es spricht von den Menschen, die eher

- diszipliniert, oder
- Intuitiv, oder
- weise

sind.

### **Die Persönlichkeit ist vererbt**

Kornfield verwendet den Begriff «Temperament» für den Persönlichkeitstypus und behauptet etwas verwegenes (Kornfield, S. 243): «Östliche und westliche Psychologie erkennen gleichermassen an, dass Kinder bereits mit unterschiedlichem Temperament zur Welt kommen». Wir Individualpsychologinnen und -psychologen betrachten jeden Menschen als einzigartig und wenn wir etwas pointiert werden wollen, dann sagen wir: Jeder ist eine Jahrhundertpersönlichkeit! Es gibt ihn nur ein einziges Mal!

Eine kritische Leserin findet auf den Seiten zur Persönlichkeit viele Widersprüche. Meiner Meinung nach lohnt es sich nicht, sich damit intensiver zu befassen.

#### **7.4.2 Fortwährende Wiederkehr**

### **Problematisches Konzept eines früheren Lebens**

Kornfield ist sich bewusst, dass das Konzept eines früheren Lebens und die Erinnerung daran nicht wissenschaftlich begründet werden können und für viele Menschen eine unbegründete Spekulation darstellen (Kornfield, S. 225). Meiner Meinung nach würde es genügen, nur das *eine* Leben zu betrachten. Dann sind die Konzepte, die Kornfield vorstellt, nicht von zweifelhaften Annahmen behaftet. Die Suche nach den Ursachen der Gefühle und störenden Gedanken in der Kindheit eines Menschen überzeugen die Leserin und den Leser des Buches. Kornfield stellt in vielen seiner Beispiele dieses Aha-Erlebnis als Anfang der Gesundung eines Menschen dar. Zusammen mit der wohlwollenden Begleitung von ihm entsteht so ein stimmiges Bild des therapeutischen Erfolges. Allerdings wird das folgende Erfolgskriterium nicht thematisiert:

#### **7.4.3 Die heilende Rolle der Gemeinschaft fehlt**

### **Die Gemeinschaft ist implizit bei der Buddhistischen Praxis wichtig**

Implizit wird an vielen Stellen in Kornfields Buch und noch stärker bei Krishnamurti klar, dass die Einbettung in eine bejahende Gemeinschaft, die das Leid des Einzelnen teilt, eine tragende Rolle in der buddhistischen Psychologie spielt<sup>30</sup>. Dieser Aspekt ist aber mangelhaft thematisiert und wird oft durch eine Ausrichtung auf «Weltenlehrer» in den Hintergrund gedrängt.

---

<sup>30</sup> Z.B. das eindrückliche Beispiel des Suchtkranken und seiner Heilung infolge der Unterstützung durch die Gemeinschaft der Praktizierenden (Kornfield, S. 271).



## 7.5 Problematik der «Rückkehr»

**Die Rückkehr nach einer buddhistischen Auszeit ins «normale» Leben ist offenbar schwierig.**

Kornfield schreibt sehr offen von sich und von Menschen, die er kennt, dass ihnen nach einem längeren Aufenthalt in einer buddhistischen Gemeinschaft die «Rückkehr» sehr schwerfiel. Er berichtet von einem Studenten, Gabe, der in einem Austauschsemester in Indien zu meditieren lernte. Dieser Student machte einen mehrmonatigen Retreat bei Kornfield und obwohl er sich «auf die Rückkehr ins Leben» vorbereitete, schreibt Kornfield (S. 445): «Er hatte lange gebraucht, um nach dem Retreat zurück in den Alltag zu finden».

**Erfüllt ein Setting den Anspruch der Alltagstauglichkeit?**

Die Beobachtung erstaunt einen aufmerksamen Menschen wohl kaum. Nach längeren Ferien oder bei Schweizer Männern nach einem längeren Militärdienst kann man ebenfalls Anpassungsschwierigkeiten bei der Rückkehr feststellen. Meist war man während diesen speziellen Zeiten wenig gefordert oder wurde vom täglichen Alltagskram entlastet. Die Beobachtung der erschwerten Rückkehr zeigt aber eine Problematik von Retreats oder Auszeiten in geschützten Atmosphären, wie Klöstern oder buddhistischen Gemeinschaften: Das Leben dort unterscheidet sich stark vom Alltag. Ob ein solches Setting tatsächlich den Menschen in allen Lebensbelangen stärkt, ist deshalb in Frage gestellt. Ich schreibe absichtlich «Setting»: viele so genannte psychologische Settings erfüllen den Anspruch der Alltagstauglichkeit ebenfalls nicht.



## 8 Anhang

### 8.1 Schwieriger Begriff: Spiritualität

**Kornfield und Krishnamurti definieren ihn nicht**

In Zusammenhang mit Meditation und buddhistischer Psychologie stösst man immer wieder auf den Begriff Spiritualität. Kornfield verwendet ihn schon in der Einleitung mehrfach ohne zu sagen, was er darunter versteht. Fragt man gängige KIs<sup>31</sup>, geben sie ohne Vorbehalte ungefähr folgende Antwort: Spiritualität bestehe aus dem Glauben an eine Transzendenz und beschreibe die Suche nach dem Sinn des Lebens.

**Transzendenz**

Unter Transzendenz wird das Erfassen einer *sinnlich nicht wahrnehmbaren* und *rational nicht erklärbaren* Wirklichkeit verstanden. Sie soll der materiellen Welt aber zu Grund liegen.

**Eine KI kann nicht denken!**

Diese unbekümmerte Antwort zeigt, dass eine KI nicht denken kann. Die Antwort einer solchen Software ist der Inbegriff einer *rationalen Erklärung*. Wenn ein Phänomen verstandesmässig nicht erklärt werden kann, sollten wir und die KI schweigen. Die logische Unhaltbarkeit des Begriffs Spiritualität ist die Folge einer unzulässigen Verallgemeinerung. Man definiert etwas, das ausserhalb der aktuell möglichen Wahrnehmbarkeit liegt. Erkennt man im Laufe des wissenschaftlichen Fortschritts mehr von der Welt, wird die Grenze hinausgeschoben. Eine solche Definition ist *unsinnig* und *unlogisch*.

Die zwei erwähnten buddhistischen Denker sind geschult und kritisch, wahrscheinlich erahnen sie deshalb, dass die so genannte Spiritualität ein begriffliches Minenfeld ist<sup>32</sup>.

**Den Sinn des Lebens suchen**

Ein naturalistisch denkender Mensch wendet ein: Den Sinn des Lebens sucht man nur, wenn man ihn verloren hat. Man müsste sich deshalb fragen, was man verloren hat. Die allgemeine Antwort lautet: Man hat eine *menschengerechte* Lebensweise verloren. Der Mensch müsste sich keinen Sinn im Leben erarbeiten. Er hat ihn, wenn er zur Welt kommt.

### 8.2 Dharma

Ein weiterer, schwieriger Begriff in der buddhistischen Philosophie ist Dharma. Kornfield bemüht sich um eine rationale Erklärung. Ich habe verstanden, dass er darunter vor allem die Gesetze der Natur und des Lebens versteht.

---

<sup>31</sup> <https://publicai.co/chat>, <https://lumo.proton.me/guest>, <https://search.brave.com>

<sup>32</sup> Aus diesem Grunde gibt es Denkerinnen und Denker, die den Begriff nicht in den Mund nehmen. Es gibt eigentlich keine Möglichkeit, ihm denkerisch oder gefühlsmässig beizukommen.



### 8.3 Samsara und Samskara

Samsara und Samskara sind zwei Schlüsselbegriffe der buddhistischen Philosophie. Obwohl sie auf die gleiche indogermanische Wortwurzel sam (enthalten in zu-sam-men und samt und son-ders) zurückgehen und einen wiederkehrenden Prozess beschreiben, ist ihre Bedeutung grundverschieden.

#### 8.3.1 Samskara

Unter Samskara versteht man eine mentale Disposition, die durch vergangene Erfahrungen und Handlungen entsteht. Sie bestimmt wesentlich die jetzigen Gedanken und Gefühle. Individualpsychologinnen und -psychologen würden sie als Gangart oder auch als tendenzielle Apperzeption (Wahrnehmungsmuster) bezeichnen. Viele ihrer Teile sind unbewusst.

#### 8.3.2 Samsara

Samsara kann man in einem ersten Verständigungsschritt als Gegenpol zum Nirwana verstehen. Es ist der endlose Kreislauf von Wiedergeburt und Tod und unterliegt einer strengen Folge von Ursachen und Wirkungen. Wegen letzterem wird der Begriff auch für die Gesetze des Universums verwendet.



## 9 Literaturverzeichnis Buddhistische Psychologie

### 9.1 Hauptquellen

- Krishnamurti** Krishnamurti J: «*Die letzten Gespräche in Saanen*», Aquamarin Verlag 1985, und ders. «*frei sein*» Übersetzung von «*The Urgency of Change*», eine Zusammenstellung nach Themen, Perennial Library 1977.
- Kornfield** Kornfield Jack: *Das weise Herz. Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie*. Übersetzung: E. Liebl, Arkana 16.Aufl., München 2008.
- Metzinger 2023** Metzinger Thomas: *Bewusstseinskultur*, Berlin Verlag, Berlin München 2023

### 9.2 Ergänzende Quellen

- Gehirn und Geist** Edelmann, Tononi: *gehirn und geist*. c.h. beck, München 2002.
- Die einzigartige Stellung des Selbst** Damasio: *Selbst ist der Mensch*. Pantheon, München, 2013.
- Philosophische Grundlagen** Metzinger Thomas: *Bewusstsein. Beiträge aus der Gegenwartsphilosophie*. Schöningh, Paderborn 1995.
- Das Selbst als ein "Als ob"-Prozessor** Metzinger Thomas: *Ego Tunnel. eine neue Philosophie des Selbst: Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik*. Berliner Taschenbuch Verlag, Berlin 2011.
- Der erste Satz schreckt ab: "Unser 'Selbst' existiert gar nicht." Trotzdem ist das Buch sehr gut. Sauber in der Begrifflichkeit, durchdacht im Aufbau, überzeugend in der Argumentation und in den experimentellen Befunden. Die etwas polemische Schärfe will darauf hinweisen, dass wir naive Realisten sind, die die Welt in ihrem Hirn simulieren "als ob" sie so wäre, wie wir sie uns vorstellen.
- Definition Bewusstsein: Explananda der Psychologie** Bieri Peter: *Was macht Bewusstsein zu einem Rätsel?:* in Metzinger Thomas: *Bewusstsein. Beiträge aus der Gegenwartsphilosophie*. Schöningh, Paderborn 1995, S. 61-S.77.
- Nelson 2014** Nelson Charles a. et al.: *Romania's Abandoned Children*. Harvard Univ. Press 2014.  
Ausserordentlich kompetente und verständliche Erklärung der Hirnstromanalyse (EEG) und deren Anwendung auf vernachlässigte Säuglinge.



- Was Meditation im Gehirn bewirkt** Fischer Michael: *Was Meditation im Gehirn bewirkt. Meditation, EEG, Neuroplastizität.* Blogbeitrag in neuropsychiater.ch. Auffindbar unter: <https://www.neuropsychiater.ch/blog/2021/3/29/was-meditation-im-gehirn-bewirkt> (2025-12-27).
- Sehr guter aktueller Übersichtsartikel mit verständlicher physiologischer Erklärung und weiterführender Literatur.
- Atemtechnik und Bewusstsein** Frerick Siri: *Balance durch Atem-Achtsamkeit – die Wissenschaft des Atems.* Auffindbar unter: <https://www.7mind.de/magazin/atem-wissenschaft-achtsamkeit-forschung-meditation> (2025-12-27)
- Kritischer Blick auf die Gene** Lewontin, R.C.: *Biology as Ideology, the doctrine of DNA.* HarperPerennial, NY, 1991  
ISDN 0-06-097519-9  
Als Harvard Professor eine Kapazität. Als Denker ein Glücksfall: kritisch, anschaulich, engagiert. Lesenswert vor allem auch, weil er lange Zeit ein Rufer in der Wüste war.
- Der Vater des induktiv-deduktiven Kreisprozesses** Kropotkin, Peter: *Moderne Wissenschaft und Anarchismus* Topia, Zürich, 1978  
ISBN 3-85945-000-X  
Der Begriff Anarchismus hat heute eine ganz andere Bedeutung als zur Zeit Kropotkins (Ende des 19. Jahrhunderts). Damals bezeichnete er die Vision einer selbstverwalteten Gesellschaft mit flachen Hierarchien und hoher Selbstverantwortung der Bürger. Der Autor ist verkannt, er war ein engagierter Wissenschaftler (Geograf) und kämpfte mit Herzblut zur Befreiung Russlands vom Joch ihrer Zaren. Etwas für Querdenker.
- Technisch hervorragende Darstellung der Neurologie und ihrer philosophischen Implikationen** Roth Gerhard: *Fühlen Denken, Handeln: Wie das Gehirn unser Verhalten steuert.* Suhrkamp, Frankfurt a. Main 2001.  
Sehr gutes Buch, auch wenn man nur das technische der Neurologie als Laie verstehen will. Z.T. besser als Edelmann oder Damasio. Zudem auch philosophisch mit den Fragestellungen vertraut und tiefgreifend.
- Aktuelle und naturalistische Anthropologie** Dunker Hans-Rainer (Hg): *Beiträge zu einer aktuellen Anthropologie.* Steiner, Stuttgart 2006.  
Als Jubiläumsband der Wissenschaftlichen Gesellschaft der J. W. Goethe-Universität in Frankfurt kann das Werk eine grosse akademische Reputation beanspruchen und als Referenz für den zeitgenössischen Stand der Diskussion in einem breiten wissenschaftlichen Feld dienen. Die einzelnen Beiträge sind aber meiner Meinung nach von sehr unterschiedlicher Relevanz.



## Menschenbilder in der Psychologie

Vaitl Dieter: *Das Menschenbild in der Psychologie*. In: Dunker Hans-Rainer (Hg): *Beiträge zu einer aktuellen Anthropologie*. Steiner, Stuttgart 2006. S. 379 - 401.

Sehr instruktiv was die Menschenbilder in der Psychologie im Laufe der Geschichte betrifft. Verdienstvoll, weil der Autor auch einen eigenen Vorschlag zur Synthese macht.

## Wie baut das Gehirn abstrakte Begriffe auf?

G. Lakoff, R. Nuñez: *Where Mathematics Comes From*. Basic Books, NY, 2000, ISBN: 0-465-03771-2

Wie baut das Gehirn abstrakte Begriffe auf? Am Beispiel der Mathematik. Interessant, kompetent, geht ziemlich tief, da die beiden Autoren Top-Spezialisten auf ihrem Gebiet sind.

## Softpower, Gewinnen statt Siegen

J. J. Bambeck, A. Wolters: *Brainpower. Erstaunliche Möglichkeiten bewusste und unbewusste Mentalkräfte zu nutzen*.

Langen-Müller/Herbig, München, 1991

Gute Einführung unter anderem in den Bereich der Mentaltechniken.

## Weiter Schriften des Autors

### Truttmann 2011

Truttmann, P. A. (2011). *Die Macht der Beziehung. Die eigenen Gefühle gestalten – Schule im 21. Jahrhundert*. Wagner, Gelnhausen 2010.

### Truttmann 2021

Truttmann, P. A. (2021). *Künstliche Künstler. Kann Künstliche Intelligenz der Materie Geist einhauchen?* Academia, Baden-Baden 2021.

### Zfl, Beitrag I

Donat Adams, Michael Ricklin, Jürg Rüedi und Paul A. Truttmann: *Friedrich Lieblings »Zürcher Schule« als vielschichtiges Modell individualpsychologischer Bildungsarbeit*. Z. f. Individualpsychol. 48, 287–301, © 2023 Vandenhoeck & Ruprecht, Auffindbar unter [www.vr-elibrary.de](http://www.vr-elibrary.de) (20.12.2025)

### Zfl, Beitrag II

Donat Adams, Jürg Rüedi und Paul A. Truttmann: *Der Mensch ist gut. Der Beitrag der »Zürcher Schule« zur individualpsychologischen Bildungsarbeit*. Z. f. Individualpsychol. 49, 320-340, © 2023 Vandenhoeck & Ruprecht. Auffindbar unter [www.vr-elibrary.de](http://www.vr-elibrary.de) (20.12.2025)

