

## Psychologie und Psychiatrie – EINFÜHRUNG

Weil die zugrunde liegende Störung aller Krankheiten in der Unwissenheit und den daraus resultierenden mentalen Verdunkelungen und destruktiven Emotionen gesehen wird, überschneiden sich in der Therapie häufig die Rollen des Arztes und des buddhistischen Lamas. Das gilt vor allem für psychiatrische, nach buddhistischer Anschauung von Dämonen, meist sind damit Störgefühle und keine aussensitzenden Kräfte gemeint.

Selbst bei äußeren Störimpulsen ist es die Unerschrockenheit und Festigkeit (Neudeutsch Resilienz oder sense of coherence) des eigenen Geistes, die ausgelöste Störungen heilt, schwächt oder transformiert.

Die tibetische Psychiatrie ist weniger eine spezielle Disziplin als integraler Bestandteil einer auf seelische Gesundheit gerichteten Weisheitslehre. Aus Sicht des tibetischen Arztes ist der gesamte Buddhismus Psychiatrie, weil der buddhistische Weg darauf abzielt, den Geist zu beruhigen und die krankmachenden Störungen des Gefühlslebens zu regulieren.



## Einige allgemeine Grundlagen

Die philosophische Basis der tibetischen Medizin bildet die Lehre vom bedingten Entstehen, tibetisch Tendrel, ausformuliert in der Madhyamaka-Philosophie die auf den indischen Philosophen und buddhistischen Heiligen Nagarjuna zurückgeht. Diese Lehre besagt im wesentlichen, dass die Wesen und Phänomene aus vielerlei Faktoren zusammengesetzt und daher ohne ein Selbst sind. Im Substanzbegriff der weit verbreiteten dualistischen Logik von Sein und Nicht-Sein wird den empirisch erscheinenden Dingen eine Eigennatur unterstellt: Die Erscheinung wird als eigenständig seiende Größe begriffen und beschrieben. Allerdings wird "Sein" in der Philosophie vom abhängigen Entstehen definiert als tatsächlich Eigennatur besitzend, dadurch unabhängig und dadurch ewig, nämlich allen Wechselfällen enthoben. "Nicht-Sein" wird hierbei dann verstanden als Ausdruck von Vernichtung.

Diesen Begriffen von "Sein" und "Nicht-Sein" stehen die empirischen Erscheinungen gegenüber, die durch ihr Entstehen und Vergehen belegen, dass sie in stetem Wandel begriffen sind, mithin also weder "Sein" noch "Nicht-Sein" auf sie zutrifft. So bildet dieses "weder – noch" die zwei weiteren Eckpfeiler dieser Lehre. So gibt es die Eckpunkte "Sein", "Nicht-Sein", "weder Sein", "noch Nicht-Sein", mit deren Hilfe die Erscheinungswelt betrachtet wird. Nach dieser Art der Betrachtung spielt sich die Welt zwischen Sein und Nicht-Sein als ein dynamischer Prozess der Bedingtheiten ab. Die Erscheinungen sind nicht, denn dann wären sie ewig; sie werden auch nicht vernichtet, denn sie besitzen eben keine Eigennatur. Sie sind ohne diese unabhängige Eigennatur, weil sie in all ihren Aspekten zusammengesetzt sind: Dinge bestehen aus Dingen bestehen aus Dingen etc. Sie sind zeitlich befristete Erscheinungen, die von fluktuierenden Daseinsfaktoren hervorgebracht werden. Diese Daseinsfaktoren bringen sich in ständiger Bewegung gegenseitig hervor. Sie werden als Dharmas bezeichnet, die zu fünf Gruppen oder Hauptkategorien gebündelt werden, den so genannten Skandhas.

Welt ist hierbei ein dynamischer Prozess unablässigen Werdens, dem kein Substrat zugrunde liegt. Das bedeutet, dass die Erscheinungen nicht sind, sondern geschehen. Dies tun sie allerdings auch nicht monolinear kausal, d.h. es gibt keine einzige und erste Ursache, sondern konditional, d.h. die einzelnen Daseinsfaktoren sind nicht alleinige Ursache, sondern Bedingung neben an deren Bedingungen.

Der Wahrheitsbegriff erfährt in dieser Sichtweise eine Teilung in relativ und absolut. Relativ sind hierbei die sprachlich fassbaren und kategorisierbaren Wahrheiten der Erscheinungswelt, die sich nach den Regeln der Logik ordnen lassen. Hier besteht ein Gewährsein für die unzähligen möglichen Sichtweisen, Beschreibungen etc. Die Wahrheit der Naturwissenschaften steht hier gleichwertig neben den Wahrheiten der Künste, Religionen usw., sowie neben all den individuellen relativen Wahrheiten. Die letzte Wirklichkeit jedoch, also die absolute Wahrheit, liegt jenseits all der Formen des relativen Bereiches. Erfahrung der absoluten Wahrheit ist die Erfahrung der Transzendenz und Zeitlosigkeit – des Seins.

Körper–Energie–Geist bilden eine Gesamtheit aus Wirksamkeiten, die nicht getrennt von der sie umgebenden Welt sind. Sie sind zusammengesetzt aus einer Vielzahl verschiedener Phänomene und entstehen und vergehen im Zusammenspiel äußerer und innerer Faktoren. Es gehen gleichermaßen Handlungen von diesem Körper–Geist–System aus, wie auch die wahrgenommenen Dinge zu diesem Zentrum hin orientiert sind. Der innerste Kern des Individuums ist das Zentrum des von ihm wahrgenommenen Universums. Die Gesamtheit der Wirksamkeiten umfasst fünf psychophysische Bestandteile, fünf elementare Kräfte und fünf Sinnesobjekte.

Die psychophysischen Bestandteile sind

- Farbe/Form als erkenntnistheoretisches Objekt in wahrnehmbaren Situationen,
- Gefühlsurteil/Empfindung,
- Unterscheidungsfähigkeit/Begriffsbildung,
- diskursives Denken
- abstrakte Wahrnehmung/Bewusstsein.

Die fünf Elemente sind

- Erde (Festigkeit),
- Wasser (Kohäsion und Fließen),
- Feuer (Temperatur und Licht),
- Luft (Beweglichkeit und Schnelligkeit)
- Raum (umfassende Weite)

Die fünf Sinnesobjekte sind:

- Farbe
- Klang
- Geruch
- Geschmack
- Struktur

Die individuellen Lebenswelten entstehen durch die Begegnung der Sinne mit ihren jeweiligen Sinnesobjekten. Erhalten werden sie als individuelle Lebenswelten durch wertende Unterscheidung, subjektive Standpunkte, latente Neigungen, Wünsche und Emotionen, die aus diesen Faktoren resultieren und ihrerseits wiederum verstärkend auf sie einwirken.

In diesem Zusammenhang ist der Terminus Karma zu betrachten. Wörtlich bedeutet er „Tat“ und wird mit unablässigem Wind und Samenkörnern verglichen. Der buddhistischen Lehre (Dharma) zufolge ist die Vorstellung es gäbe ein „Ich“ im Sinne einer abgegrenzten Person, also ein Selbst bzw. eine Seele, bereits eine grundlegende Illusion über das Wesen der Wirklichkeit. Aus dem Zusammenspiel der Daseinsfaktoren entstehen gleichermaßen die äußere und die innere Welt. So ist das Ich oder Selbst gleichfalls ein Erzeugnis dieses Prozesses. Die Vorstellung eines eigenständig existierenden Selbst bzw. eines ewigen Persönlichkeitskernes im Sinne einer Seele wird daher verneint. Eine Ewigkeit oder Kontinuität wird allein dem subtilen Geist zugeschrieben. Die Gesetzmäßigkeit des bedingten Entstehens ergibt sich aus dem unablässigen Wandel der Welt: Jede Handlung, die aus verblendeten Willensimpulsen hervorgeht, gestaltet demnach die dynamische Welt neu, auf der materiellen wie auch auf den geistigen Ebenen, indem sie Daseinsimpulse setzt, die zu gegebener Zeit unter dem Einfluss sekundärer Ursachen, die ihnen entsprechen, zur Reife gelangen und die erlebten Wirklichkeiten formen .

So ist auch die „Wiedergeburt“ geknüpft an den Karmabegriff. Durch Karma werden die Daseinsfaktoren zu neuen Existenzen, Persönlichkeiten und Lebenswelten zusammengefügt. Dargestellt wird dies im Bild des Bhavachakra, wörtlich das „Rad des Werdens“. Es zeigt in seiner Nabe drei Symboltiere, die die so genannten Geistesgifte Gier, Hass und Unwissenheit repräsentieren: Ein Schwein (Unwissenheit), ein Hahn (Gier) und eine Schlange (Hass). Umgeben ist die Nabe von einem Ring, der in eine schwarze und eine weiße Hälfte unterteilt ist. Er stellt das Karma dar, das aus den Geistesgiften hervorgeht und zu Existenzen in verschiedenen Erlebniswelten und Daseinsbereichen führt. Es werden sechs Daseinsbereiche unterschieden, aus denen der nächste Ring zusammengesetzt ist. Den äußeren Kreis bildet dann die Kette des abhängigen Entstehens, der so genannte Konditionalnexus. Jedes seiner Glieder ist nicht alleinige Ursache (causa), sondern nur eine Bedingung (conditio) neben anderen dafür, dass das nächste Glied entsteht . Gehalten wird das Rad von einer dämonisch anmutenden Gestalt, die exoterisch und esoterisch interpretiert wird. In der exoterischen Deutung gilt die Gestalt als der Herr des Todes. Andererseits trägt sie die fünffache Schädelkrone, was die Überwindung der Ursachen Samsaras zum Ausdruck bringt, und ist auf der Stirn mit einem dritten Weisheitsauge gekennzeichnet. Beides gemeinsam bezeichnet ein überweltliches Wesen. So sehen esoterische Interpretationen in dieser Figur eine Manifestation des erleuchteten Bewusstseins, des Heiligen, das allen Erscheinungen zu Grunde liegt . Dies bedeutet, dass sich das Heilige aus allen Erscheinungen heraus offenbaren kann. Ein Unterschied zwischen heilig und profan, rein und unrein ist dann aufgehoben .

Die sechs Daseinsbereiche des Buddhismus, wie sie im Bhavachakra dargestellt sind, werden gleichermaßen psychologisch und wörtlich verstanden. So kann sich ein gewöhnliches Bewusstsein durch mentale und emotionale Zustände bewegen, die sich den sechs Daseinsbereichen zuordnen lassen. Ein menschliches Bewusstsein, das etwa der **Sphäre der Halbgötter** entspricht, ist gekennzeichnet durch eine Neigung zu Wettkampf und Neid, während die **Sphäre der Hungergeister** Geiz und Zustände eines unstillbaren und quälenden Hungers nach Erfahrungen repräsentiert; die **Sphäre der Tiere** steht für leidhafte Dumpfheit und die **Höllen** für maßlose Aggression und immer wiederkehrende, unermessliche Qualen. Die **Götterwelt** dagegen repräsentiert selbstgefälligen und egozentrischen Zustand tiefer Glückseligkeit. Die **menschliche Sphäre** versinnbildlicht einen Zustand der Begierde, aber auch des Ausgleiches von Extremen.

Neben ihrer psychologischen Bedeutung gelten die Daseinsbereiche jedoch auch als Welten, die parallel zu unserer menschlichen existieren. Und die Bereiche können positiv wie negativ aufeinander einwirken. Je unachtsamer und verblendeter ein Mensch in seinem Handeln ist, desto stärker mögen sich seine Aktivitäten negativ auf andere Daseinsbereiche auswirken. Die dort beheimateten Wesen können dadurch gestört und geschädigt werden, weshalb sie sich wiederum an den Menschen rächen, indem sie Krankheiten, Katastrophen, Kriege und ähnliches verursachen.

Allgemein ist es wichtig, das eigene Handeln unter dem Gesichtspunkt seiner karmischen Auswirkungen zu überdenken. Besonders gilt dies aber für einen Arzt. So heißt es im zweiten Tantra des Gyüshi, im Tantra der Erklärung:

„Eine Person, die Gift genommen hat, wird einen trockenen Mund verspüren, schwitzen, in Furcht erzittern, ruhelos sein und mit Schuld und Besorgnis in alle Richtungen blicken. Hat man Obengenanntes verstanden, dann sollte man sich künftig davor hüten, anderen Schaden zuzufügen.“

## Ein fünffaches Schema der Buddhafamilieneigenschaften

Die meisten Systeme von Buddhaformen im Anuttarayoga, der höchsten Tantraklasse, präsentieren eine fünffache Struktur.

In dieses Schema passen mehrere Gruppen von fünf Eigenschaften. Jede der fünf Gruppen wird als eine „Familie“ oder eine „Kaste“ von Eigenschaften bezeichnet. Jede Familie wird von einer hauptsächlichen Buddhaform angeführt und von einer Insigne symbolisiert:

1. Die Tathagata- oder Buddhafamilie wird von einem Rad symbolisiert und hat die Hauptbuddhaform Vairochana.

2. Die Juwelen-Familie wird von einem Juwel symbolisiert und hat die Hauptbuddhaform Ratnasambhava.

3. Die Lotus-Familie wird von einem Lotus symbolisiert und hat die Hauptbuddhaformen Amitabha und Avalokiteshvara.

4. Die Karma-Familie wird von einem Schwert symbolisiert und hat die Hauptbuddhaformen Amoghasiddhi und Tara.

5. Die Vajra-Familie wird von einem Vajra symbolisiert und hat die Hauptbuddhaform Akshobhya.

Nach Aussage der Gelug-Darstellung hat jeder von uns in jedem Augenblick der Erfahrung gleichzeitig:

1. das spiegelgleiche Gewahrsein, das lediglich alle Informationen des Objekts aufnimmt – Buddhafamilie,

2. das gleichsetzende Gewahrsein, das erkennt, dass die Objekte in gleicher Weise in ein Muster oder in ein Allgemeines passen – Juwelen-Familie,

3. das individualisierende Gewahrsein, das ein Objekt als ein spezifisches Individuum erkennt – Lotus-Familie,

4. das vollbringende Gewahrsein, das sich mit einem Objekt in Beziehung setzt oder in Bezug bzw. Antwort auf das Objekt eine Handlung unternimmt – Karma-Familie,

5. das Gewahrsein der Realität (Skt. dhamadhatu), das a) Objekte als „Dieses“ oder „Jenes“ erkennt, b) das Muster, in das sie passen, als „dieses“ oder „jenes“ Muster erkennt c) das erkennt, dass Objekte „diese“ oder „jene“ individuelle Existenz haben und d) das sich mit dem Objekte in „dieser“ oder „jener“ Weise in Beziehung setzt. Das bisher Gesagte steht in den Begriffen der konventionellen bzw. der oberflächlichen Wahrheit. In den Begriffen der tiefsten Wahrheit gesprochen ist dies das Gewahrsein dessen, dass die Objekte nicht in feste Kategorien passen, sondern vielmehr für Veränderung und geistiges Etikettieren offen sind – Vajra-Familie.

Wenn sie mit der Verwirrung bezüglich der tatsächlich Existenzweise unserer Selbst und aller Dinge vermischt sind, verzerren sich diese fünf Typen von tiefem Gewahrsein zu den fünf störenden Emotionen und Geisteshaltungen:

1.zur Naivität, mit der wir nicht alle Informationen aufnehmen oder nicht alle Ursachen und Wirkungen von etwas beachten,

2.zur Arroganz, mit der wir andere und uns selbst lediglich im Licht einer Qualität betrachten und uns selbst dann für überlegen halten; ferner zum Geiz, aufgrund dessen wir unsere guten Eigenschaften oder unseren Besitz nicht mit anderen teilen wollen,

3.zum sehnsüchtigem Verlangen und zur Anhaftung, mit denen wir eine Person oder einen Gegenstand herausgreifen, als besonders betrachten und dann, wenn wir diese nicht besitzen, das Gefühl haben, wir müssten sie besitzen bzw. wenn wir sie besitzen, sie nicht loslassen wollen,

4. zur Eifersucht, mit der wir sehen, wie jemand etwas verwirklicht, und eifersüchtig werden, statt zu versuchen, es selbst zu verwirklichen,

5.zur Wut, mit der wir in starker Weise etwas als „Dieses“ und nicht als „Jenes“ identifizieren und es dann stark ablehnen, da es nicht „Jenes“ ist.



Nach der Gelug-Darstellung gibt es fünf grundsätzliche Weisen, in denen wir handeln und andere beeinflussen können:

1. befriedende Handlungen, die andere beruhigen, wie das Symbol eines vollkommen ruhigen Buddhas. Unsere eigene Ruhe wirkt sich auf die anderen aus. So hören sie auf, sich in Hektik und Fantasien zu verlieren. Sie kommen mit den Füßen auf den Boden und verankern sich in der praktischen Realität. Dadurch können sie die grundlegenden Informationen einer Situation spiegeln - Buddhafamilie und spiegelgleiches Gewahrsein.

2. stimulierende Handlungen, die die guten Qualitäten der anderen zum Wachsen anregen. Wie es vom Juwelen-Symbol symbolisiert wird, ist es eine königliche, großmütige, großzügige Art des Handelns, die das Glück der anderen zum Wachsen bringt - Juwelen-Familie und gleichsetzendes Gewahrsein.

3. alles in Ordnung und unter Kontrolle zu bringen. Dies ist eine Form der Aktivität, mit der wir in einer Weise handeln und sprechen, die charismatisch, freundlich und respektvoll ist. Dadurch werden die anderen vollkommen bezaubert, so dass sie das tun, was wir möchten, dass sie tun. Wie es vom Lotus-Symbol symbolisiert wird, handelt es sich um eine wunderschöne Art des Handelns. Man ist so wunderschön organisiert, hat alles so gut unter Kontrolle und lässt alles so harmonisch funktionieren, dass die anderen hierdurch dazu inspiriert werden in einer ähnlichen Weise wohlorganisiert zu sein - Lotus-Familie und individualisierendes Gewahrsein.

4. energische Handlungen, die äußerst kraftvoll und stark sind. Sie bewegen die anderen dazu, ihre Faulheit und Ineffizienz abzulegen und die Dinge nicht in einer unrichtigen Weise zu tun. Diese Art des Handelns bewegt die anderen dagegen dazu, viel zu vollbringen. Wie das Symbol eines Schwertes oder eines starken, energischen Militärkommandeurs bringt diese Form des Handelns die anderen dazu, ihre negativen Aktivitäten abzuschneiden - Karma-Familie und vollbringendes Gewahrsein.

5. mannigfaltige Handlungen, welche die Intelligenz benutzen, um zu unterscheiden, was die Dinge sind und was nützlich und hilfreich ist, und so die Flexibilität haben, um mit jeder Situation angemessen umzugehen. Ein solches Verhalten beeinflusst die anderen dazu, ebenfalls offen und flexibel zu sein. Wie das Symbol eines Vajra-Blitzes trifft es schnelle und präzise Entscheidungen, um alles zu regeln - Vajra-Familie und Gewahrsein der Realität.

Folgende Konsequenzen ergeben sich, wenn diese fünf grundlegenden Verhaltensweisen sich mit Verwirrung, Greifen des Geistes nach einem soliden „Ich“, vermischen:

1. Statt die anderen zu beruhigen werden wir vollkommen passiv, unsensibel und tun nichts, oder wir langweilen die anderen und bringen sie zum Einschlafen. Dies ist mit der Schwere, wie der des Körpers, und mit der Naivität, verbunden.

2. Statt die anderen zu stimulieren, indem wir großzügig sind, legen wir ein arrogantes, egoistisches Verhalten an den Tag, mit dem wir all unsere guten Qualitäten für uns selbst behalten. Wir machen die anderen runter und deprimieren sie, was dazu führt, dass ihre Qualitäten abnehmen, da ihnen die Selbstachtung und das Selbstbewusstsein abhanden kommen.

3. Statt die anderen zu bezaubern, damit sie sich unserer Leitung unterstellen, die darauf abzielt, sie wohlgelassen zu lassen, verführen wir sie mit der Absicht, sie unter die Kontrolle unserer Egozentrik zu bringen. Daher ist dieses Verhalten mit dem sehnsüchtigen Verlangen nach Macht, Aufmerksamkeit, Kontrolle und so weiter verbunden. Wir werden zu „Kontrollfanatikern“. Der Versuch, die anderen zu verführen kann bei ihnen die gegenteilige Reaktion hervorrufen, nämlich die der Rebellion, wodurch alles außer Kontrolle gerät. Wenn wir uns außerdem aufgrund von Begierde verlieben, geraten wir selbst ebenfalls außer Kontrolle. Wenn wir jemand anderes dazu bringen, sich in uns zu verlieben, verursachen wir, dass er oder sie die Kontrolle verliert.

4. Statt die anderen in einer kraftvollen Weise von ihrem negativem Verhalten abzubringen, werden wir übermäßig ehrgeizig. Da wir eifersüchtig oder neidisch auf das sind, was die anderen verwirklicht haben, drängen wir uns selbst oder andere unter uns dazu, mehr und mehr zu leisten, wie bei einem extremen Wettbewerb in der Geschäftswelt oder im Sport.

5. Statt unsere Intelligenz zu benutzen, um die Situation zu reflektieren, Unterscheidungen zu treffen und flexibel zu sein, werden wir steif und fixiert und bringen die anderen dazu, ebenfalls unflexibel zu werden. Wir fixieren die Dinge in solide Kategorien des „Diesen“ und „Jenen“ und urteilen über sie.

Sind sie vermischt mit der Verwirrung des dualistischen Denkens, in dem Sinne, dass man zwischen einem solide existierenden „Ich“ und einem solide existierenden „Du“ unterscheidet, verwandeln sich die fünf in die fünf Typen neurotischen Verhaltens:

1.eine übermäßig bequeme Art der Aktivität, mit der wir faul, selbstgefällig und nachlässig werden und uns nicht um unsere Probleme kümmern,

2.ein übermäßig ordentliches Verhalten, mit dem wir dermaßen viele Regeln aufstellen, dass wir und die anderen uns nicht mehr bewegen können,

3. ein übermäßig schützendes Verhalten, wie das einer erstickenden Mutter, mit dem wir den anderen zuviel geben und hierdurch ihr Wachstum hemmen. Außerdem das Verhalten, mit dem wir den anderen in dem Sinne zuviel geben, dass wir ihnen unsere guten Qualitäten zeigen und sie hierdurch einschüchtern.

4.ein verlockendes Verhalten, mit dem wir die anderen in Versuchung bringen, sie reizen, oder mit ihnen flirten, und dabei mit ihren Emotionen spielen,

5.ein fanatisches Verhalten, mit dem wir wie ein „Workoholiker“ immer beschäftigt sind und die anderen dazu drängen, sich in ähnlicher Weise zu verhalten. Ferner, das Verhalten eines Kontrollfanatikers, mit dem wir den Eindruck haben, wir müssten alles selber machen und jeden kontrollieren, und schließlich das destruktive Verhalten.



Auf die Rede bezogen

Nach der Darstellung der Gelug sind die fünf Arten des Sprechens:

1. in einer tröstenden, beruhigenden Weise sprechen – Buddhafamilie,
2. in einer anregenden Weise sprechen, mit einem reichen Wortschatz und einem königlichen Stil – Juwelen-Familie,
3. in einer bezaubernden Weise sprechen, wohlorganisiert, doch mit freundlichem Humor gewürzt – Lotus Familie,
4. in einer starken, kraftvollen Weise sprechen – Karma-Familie,
5. in einer flexiblen und genauen Weise sprechen, in vielen verschiedenen Sprachen und Stilen, die verschiedenen Zuhörerschaften angepasst sind – Vajra Familie.

Wenn sie mit der Verwirrung vermischt oder begrenzt sind, verwandeln sich diese Stile in:

1. Sprechen in einem langweiligen Stil,
2. Sprechen in einem arroganten, selbstdarstellerischen Stil, der so gehoben und komplex ist, dass die anderen sich dumm fühlen. Ferner, Sprechen in einer überknappen Weise, ohne die notwendigen Informationen zu geben, so dass die anderen uns weder folgen noch verstehen können und sich daher verloren oder dumm fühlen,
3. Sprechen in einer unorganisierten, rohen Weise, unter Verwendung von zahlreichen Schimpfwörtern, Slang und deplazierten Bemerkungen, oder in einer flirtenden Manier,
4. Sprechen in einer zu scharfen, schneidenden Manier, mit der wir sarkastisch oder übermäßig kritisch gegenüber den anderen sind, weil wir eifersüchtig sind und den Erfolg der anderen nicht ertragen können,
5. Sprechen in einer steifen, fixierten, übermäßig förmlichen Weise.