

Ist Psychoanalyse eine spirituelle Disziplin?

Sudhir Kakar

Für viele säkulare Menschen — und ich schließe mich hier ein — löst jedes Gespräch über Spiritualität wegen seiner starken religiösen Konnotationen Unbehagen aus. Die Verbindung zwischen den beiden ist sehr alt. Die alten Griechen nannten diesen versteckten Teil der menschlichen Natur, der dazu führt, erinnerungswürdige Taten oder großartige Leistungen zu vollbringen, *entheos* - den inneren Gott. Und tatsächlich, in den meisten Religionen wird die Manifestation des Geistes im Menschen untrennbar von dem Willen Gottes oder göttlicher Enthüllung betrachtet.

Die religiöse Vereinnahmung des Spirituellen sollte die Unreligiösen jedoch nicht dazu bringen, die Existenz dieser verborgenen Macht zurückzuweisen, die nicht selbstbezogen und eine Quelle unseres höchsten Selbst ist. Psychoanalyse ist für mich sehr wohl ein spirituelles Unternehmen, bei dem die Symptom-Erleichterung im Verhältnis zur transformierenden Suche nach Selbsterkenntnis sekundär ist. Psychoanalyse ist eher ein spirituelles Unternehmen als medizinische Behandlung, eben weil eine erfolgreiche Analyse zu einem Verständnis des Selbst und einer Erweiterung der Weisheit führt, die unserem Leben Bedeutung gibt und uns anregt, über unseren engen Interessenshorizont hinauszugehen. Warum dann, verhalten sich Psychoanalyse und spirituelle Traditionen so feindlich gegenüber einander? Während Psychoanalytiker die höchste Manifestation des „Spirituellen Selbst“, die *unio mystica*, infrage gestellt haben, und sie verschiedentlich mit den Etiketten pathologisch, infantil oder narzisstisch versehen haben, haben die Mystiker ihrerseits mit ähnlicher Geringschätzung und Verachtung auf die Psychoanalyse geantwortet. Sri Aurobindo, ein indischer Yogi

und Philosoph, war nicht der einzige mit seinem Urteil über die Freudsche Psychoanalyse, als er schrieb, dass die Psychoanalyse als Wissenschaft noch in ihren Kinderschuhen stecke - gleichzeitig unbeholfen und grob - und dass man <<die Bedeutung der Lotusblume nicht entdecken kann, indem man die Geheimnisse des Schlamms analysiert, in dem sie wächst>> (Aurobindo, 1972, S. 1608).

Ich vermute, einer der Gründe für die Reibungspunkte zwischen Psychoanalyse und Spiritualität liegt darin, dass beide im wesentlichen dasselbe Feld kultivieren, nämlich das Selbst, und dass beide mit ähnlichen Methoden versuchen, das Innere zu erkunden. Historisch betrachtet war die psychoanalytische Praxis, Seelenstörungen zu heilen, in zu großer Nähe der zahlreichen Okkultisten und Wunderheiler angesiedelt, die am Rand der etablierten Kirchen agierten. Noch 1931 schrieb der Schriftsteller Stefan Zweig, fast entschuldigend, er hoffe, er werde niemals beschuldigt, ein Mesemerist, ein Christian Scientist oder ein Anhänger der Psychoanalyse zu sein. Die psychoanalytische Methode war den älteren introspektiven Techniken zu ähnlich, die sich von der Meditation bis zum „halböffentlichen Bereich“ der Beichtstühle erstreckte.

In dem Bemühen, als Wissenschaft respektiert zu werden, ist es nur zu verständlich, dass die Psychoanalyse sich scharf gegen das Spirituelle abgrenzte und ihre Methoden von vergleichbaren spirituellen Techniken, die in der Geschichte des menschlichen Bewusstseins eine lange Geschichte haben, unterschied. Heute aber möchte ich nicht die Unterschiede, sondern die Berührungspunkte von Psychoanalyse und spiritueller Praxis hervorheben, und untersuchen, ob und wie sowohl Psychoanalyse als auch traditionelle Spiritualität sich gegenseitig bereichern können.

Betrachtet man den gegenwärtigen Zustand der Psychoanalyse

mehr als einhundert Jahre nachdem Freud seine Fundamente gelegt hat, gewinnt man den Eindruck, dass das analytische Gebäude, dem im Verlauf der Zeit viele neue Zimmer hinzugefügt worden sind, jetzt reif ist für eine weitreichende Renovierung, die sogar Arbeit an den Fundamenten einschließen sollte. Die Erneuerung, über die ich spreche, schließt die psychoanalytische Vorstellung vom Wesen des Selbst mit ein und seiner Beziehung zu allem was Nicht-Selbst ist. Das ist auch eine bedeutende *spirituelle* Frage.

Freud vertrat die Ansicht, Menschen seien Monaden, deren Selbst sich jeweils scharf von seiner Umgebung abgrenzte.

<<Normalerweise ist uns nichts gesicherter als das Gefühl unseres Selbst, unseres eigenen Ichs. Dies Ich erscheint uns selbständig, einheitlich, gegen alles andere gut abgesetzt.>> (Freud, 1930, S.198)

Indem Freud die Behauptung einer scharf umgrenzten Individualität als Wesen des Selbst aufstellte, meinte er nicht, dass die Grenzen des Selbst undurchdringlich für das Nicht-Selbst seien. Mit seinem Begriff des Überichs erkannte Freud, dass die Eltern eines Kindes diese Grenzen überschreiten können und ein Teil seines oder ihres im Keim befindlichen Selbst werden können.

Ähnlich, in einer ziemlich bekannten Diskussion über das "ozeanische Gefühl" – der Verschmelzung des Selbst mit dem Universum, der *unio mystica* -, identifizierte Freud diese Erfahrungen als universell und primär. In beiden Fällen aber – der Bildung des Über-Ich und dem "ozeanischen Gefühl" - war die Durchlässigkeit der Grenzen des Selbst verknüpft mit dem Säuglingsalter und der frühen Kindheit, wo das Selbst noch nicht voll ausgereift war. Seiner Meinung nach würde eine gesunde Entwicklung zum Erwachsen-Sein unwiderruflich das autonome, individuelle Selbst hervorbringen, das scharf von seiner Umgebung abgegrenzt ist.

Angefangen mit Harry Stack Sullivan's Annahme, dass nur zwischenmenschliche Erfahrung von Bedeutung ist und daher Individualität eine Illusion bleibt, sind Freuds Ansichten über das Wesen des Selbst nicht unangefochten geblieben. Theoretiker wie Winnicott, Bion, Lacan, zunehmend einflussreich ab den 1970'ern, betrachteten Selbsterfahrung in einem zwischenmenschlichen Rahmen. Winnicotts (1947) bekannte Bemerkung, <<there is no such thing as a baby>> (S.88), sondern nur eine stillende Mutter-Kind-Einheit, wurde als Beschreibung einer frühen Stufe der Grenzauflösung mit der Mutter aufgefasst. Dennoch wurde die versteckte Wertschätzung zugunsten der Individualität nicht umgestürzt. Selbst Winnicott (1957) schätzte ein getrenntes, abgegrenztes Selbst deutlich, wenn er reife Entwicklung definierte als die Fähigkeit <<allein zu sein in Anwesenheit der Anderen>> (S. 30). Die Betrachtungsweisen, die von den sogenannten Beziehungs- und intersubjektiven Theoretikern insbesondere seit den 1990'ern eingeführt wurden, haben eine positivere Wertung vereinigender, verschmelzender Erfahrungen, wenn auch nur im Bereich bedeutender Beziehungen. Sie verändern das frühere psychoanalytische Ideal des in sich abgeschlossenen, abgegrenzten, polarisierten Selbst, allerdings ohne es komplett umzustürzen. Sie bringen es näher zu der spirituellen Perspektive des Selbst, obwohl die Kluft zwischen den beiden immer noch bleibt. Es ist diese Kluft, die Möglichkeiten der Überbrückung und die Grenzen dieser Möglichkeiten, denen ich mich im folgenden zuwenden möchte.

Aus spiritueller Perspektive, wobei ich hier die mir stärker vertraute Betrachtungsweise hinduistischer und buddhistischer Vorstellungen einnehme, ist das wahre Wesen des Selbst oder - falls Sie es vorziehen - das höchste Selbst nach dem man streben sollte, nicht die abgegrenzte, autonome Individualität, sondern das Selbst intimer

Verbundenheit, das in seiner höchsten Manifestation tatsächlich **untrennbar** von seinem Umfeld ist. Das höchste Ziel meditativer Praktiken ist, die Grenzen des Selbst so durchlässig zu machen, dass es sich als untrennbar von allem, was Nicht-Selbst ist erweist. Spirituelle Praktiken führen im Idealfall zu einer immer enger werdenden Verbundenheit des Selbst mit seiner gesamten Umgebung, die sowohl die Natur als auch das menschliche Umfeld der betreffenden Person mit einschließt. Aus spiritueller Sicht sind die Veränderungen, die aus psychoanalytischer Perspektive am Selbst stattfinden, immer noch recht begrenzt. Sie beschränken sich auf den Kontext von *Selbst und Anderen*, wobei sie auch hier nicht weit genug gehen - sie sind noch weit entfernt von der allumfassenden Beziehung zwischen *Selbst und Nicht-Selbst*, was das Zentrum spiritueller Bemühungen ist.

Aus spiritueller Perspektive, kann die Sicht des Selbst eingekapselt und abgeschnitten von seiner Umgebung - eine immer noch einflussreiche Sicht im psychoanalytischen Denken - nur zur Erfüllung von Freuds (1895, S.311-312) pessimistischem Versprechen an den Leidenden führen, nämlich <<hysterisches Elend in gemeines Unglück zu verwandeln.>> Mit einem solchen psychologischen Blick auf das Selbst kann nicht mehr zu erwarten sein als genau dieses „allgemeine Unglücklichsein“, eine krankhafte Abkapselung des Selbst, das von seiner Umgebung getrennt und abgegrenzt ist. Erst wenn das Selbst sich transzendiert, also selbstvergessen, dezentriert, absorbiert von seiner Umgebung ist, fühlt sich ein Mensch intensiv lebendig, und erfährt sein Erleben im vollsten. Trotz der Bewegung hin zu einer stärkeren Auflösung der Grenzen des Selbst, eine Lockerung, die nicht länger als Zeichen pathologischer Regression gewertet wird, sondern als Zeichen von Vitalität und Stärke im gesunden Erwachsenen, verhindert die zutiefst verinnerlichte Ontologie der Psychoanalyse den letzten Schritt zu

machen, nämlich die spirituelle Perspektive des „wahren“ Wesens des Selbst anzunehmen. Mit anderen Worten, obwohl beide - psychoanalytische und spirituelle Traditionen - mit den selben Visionen des *homo tragicus* beginnen: menschliches Leben und Erfahrung durchdrungen von Zweifeln, Unsicherheiten, Absurditäten und unbegreiflichen Schicksalsschlägen, weichen sie bald dahingehend voneinander ab, wie man den im Grunde genommen tragischen Zustand des Menschen bewerten sollte. In der Psychoanalyse kann die Vergangenheit des Individuums nicht ungeschehen gemacht werden, viele Kindheitswünsche sind dazu verurteilt unerfüllt zu bleiben und Sehnsüchte bleiben unbefriedigt. Was eine Person tun kann, ist eine ironische Perspektive zu entwickeln um die Tragik ertragen zu können; zu erkennen, dass alle Götter tönerne Füße haben. Psychische Reife ist die reflektive Akzeptanz dessen was sein musste, und dass man wählt, was man wählen muss – „amor fati“ - liebe Dein Schicksal“.

Ich habe bereits Freuds Heilungsangebot angeführt als ein Beispiel der tragischen Vision der Psychoanalyse und seiner ironische Besserung. Moderne Analytiker haben - trotz all der Herausforderungen, die sie Freuds Begriff des Selbst aufgebürdet haben - diese wichtige Einsicht niemals geleugnet. Wir sind alle als Paranoiker geboren und können bestenfalls hoffen zu Depressiven zu reifen. Dies ist weit entfernt von der Vision, die der spirituellen Suche zugrunde liegt. Die Tragödie ist auch hier die Verkettung und Verwobenheit mit dem Leben - Buddhas *sarvam dukham* –Alles ist Leid, aber im Gegensatz zu der ironischen Akzeptanz, wie im Fall der Analyse, ist das Angebot hier eine romantische Suche. Die spirituelle Reise ist eine Suche, und der Suchende wird - sofern er die Gefahren der Reise übersteht – mit einer verzückenden Erhöhung belohnt, die über die durchschnittliche menschliche Erfahrung hinausreicht. Natürlich erheben beide - die analytische und die spirituelle

Sichtweise der Realität - den Anspruch, dass ihre jeweilige Sichtweise mit der Realität überein stimmt.

Lassen Sie mich jetzt auf meine eigene Sichtweise einer größeren Konvergenz zwischen Psychoanalyse und spiritueller Praxis zu sprechen kommen, die keinem der beiden Unrecht tut. Ich sehe diese Konvergenz in drei Bereichen: erstens, in der Verbindung von Psychoanalyse und fortgeschrittenen Meditationstechniken um das höchste Selbst zu verwirklichen. Zweitens, die Gemeinsamkeiten ihrer Praxis und drittens, die Übereinstimmung bezüglich des Trägers, der verantwortlich ist für die Selbstverwandlung.

In der klinischen Praxis stößt man auf pathologische Deformierungen, bei denen das Individuum an einem hermetisch abgedichteten, abgegrenzten Selbst festhält, als eine Frage des psychologischen Überlebens, bei der Loslassen und Verschmelzungserfahrungen mit psychischer Auflösung gleichgesetzt werden. In solchen Fällen muss also befürchtet werden, dass Meditation ein Trauma auslösen kann. Hier kann nur Psychotherapie helfen, ein flexibleres Selbst zu entwickeln, das eigenständig ist, aber an das man sich nicht defensiv anklammern muss. Fortgeschrittene Meditationspraktiken sollten, wie ich glaube, da beginnen, wo die Psychotherapie endet: mit Menschen, die eine klare Vorstellung von sich selbst und ihrem Leben haben, die ihr neurotisches Elend mit <<gemeines Unglück>> ausgetauscht haben. Mit anderen Worten, in der Ausbildung des Selbst würde ich die Psychotherapie mit studentischer Arbeit gleichsetzen, die wiederum die Basis bildet für die Arbeit der Fortgeschrittenen in einer spirituellen Disziplin. Natürlich bilden spirituelle Genies eine Ausnahme von diesem stufenweisen Fortschreiten, obwohl auch viele von ihnen unter „der dunklen Nacht der Seele“ gelitten haben werden, die sich zumindest an der Oberfläche nicht von einem

psychischen Zusammenbruch unterscheidet.

Der zweite Bereich der Konvergenz hat mehr mit der analytischen Praxis als ihrer Theorie zu tun. Im Gegensatz zu den vielen Veränderungen, die über die Jahre in die Theorie Eingang fanden, gibt es zwei Aspekte der psychoanalytischen Praxis, die seit dem Beginn der Psychoanalyse unverändert geblieben sind. Der erste Aspekt handelt davon, wie ein Patient

oder in der Therapie sprechen sollte, nämlich von der Methode der freien Assoziation, wobei man alles sagt, was einem gerade einfällt, ohne bewusst Zensur zu üben.

Der zweite Aspekt hat damit zu tun wie der Psychoanalytiker *zuhört*. Beide haben eine unvermutete und unerkannte spirituelle Dimension.

Der psychische Zustand des Analytikers, der nahe gelegt wird während er dem Patienten zuhört, ist gleichmäßig frei-schwebende Aufmerksamkeit. Diese frei-schwebende Aufmerksamkeit, scheint – wenn man es einmal genauer betrachtet – genauso wenn nicht mehr zu den meditativen Praktiken den spirituellen Traditionen zu gehören, wie zur „wissenschaftlichen“ Psychoanalyse. Freud beschreibt diesen psychischen Zustands eines Analytikers folgendermaßen: „Erfahrung zeigte schon bald, dass die vorteilhafteste Einstellung, die der analytische Arzt einnehmen sollte, die ist, sich seiner eigenen unbewußten geistigen Aktivität hinzugeben, in einem Zustand gleichmäßig verteilter Aufmerksamkeit, soweit möglich Gedanken und den Aufbau bewußter Erwartungen zu vermeiden, nicht zu versuchen, irgendetwas von dem, was er hört zu fixieren, insbesondere nicht in seiner Erinnerung und auf diese Art und Weise die Strömung des Unbewußten des Patienten mit dem eigenen Unbewußten zu erfassen.“ⁱ Ehrenzweig (1964) hat beispielsweise die frei-schwebende Aufmerksamkeit „unbewusstes Abtasten“ genannt, das auf einer bewussten Leerheit beruht und für

Störungen durch Introspektion anfällig ist.ⁱⁱ Unbewusstes Abtasten hat einen offensichtlich meditativen Charakter, der sich vom Vorgang der Instrospektion klar unterscheidet. Ehrenzweig vergleicht das unbewusste Abtasten mit Paul Klees „violdimensionaler Aufmerksamkeit“ oder mit dem „horizontalen Musikhören“, bei dem die Vielstimmigkeit hörbar wird im Gegensatz zum normalen „vertikalen Hören“, bei dem man einer einzigen Melodie folgt, die von begleitenden Stimmen in einem harmonischen Hintergrund unterstrichen wird. Horizontales Hören, bei dem mehrere, um ausschließliche Aufmerksamkeit konkurrierende Stimmen sich gegenseitig aufheben, ist gänzlich „leer“, was das bewusste Erinnern betrifft. Diese bewusste Leere schließt jedoch Genauigkeit und Fülle der Informationen nicht aus. In derartigen Vergleichen und Beschreibungen (einer idealen) frei-schwebenden Aufmerksamkeit, werden erfahrenen Meditierenden fortgeschrittene Stadien der Kontemplation nicht entgehen, die in bestimmten hinduistischen und buddhistischen spirituellen Disziplinen praktiziert werden, wie beispielsweise der *shamata* Praxis der stillen Meditation ohne Objekt und Ziel. Ein anderer Aspekt der psychoanalytischen Praxis, mit dem sie sich zu vielen spirituellen Praktiken hin bewegt, ist die analytische **Empathie**. Mir scheint, dass Empathie - Freuds “Einführung”, das “**einfühlen in**” eine andere Person - in der psychoanalytischen Literatur Gegenstand ziemlicher Ambivalenz ist, einer Ambivalenz, die möglicherweise mit dem „**mystischen** Charakter“ der Empathie zusammenhängt, wie Freud es in einem Brief an Ferenczi benannte.ⁱⁱⁱ Die Definition von Empathie im *Oxford English Dictionary* gibt sich ganz unverblümt „mystisch“, wenn sie Empathie als „die Macht, die eigene Persönlichkeit in das Objekt der Betrachtung zu projizieren (und es so vollständig zu verstehen)“ umschreibt. Obwohl Empathie die Grundlage der psychoanalytischen Arbeit bildet und wesentlich ist, um Daten für die analytische Deutung zu

sammeln, hat die Verbindung von Empathie mit dem dürftigen Verständnis unbewusster Prozesse im Analytiker das Konzept in der psychoanalytischen Diskussion mit einem gewissen Unbehagen umgeben. Sein in der Psychoanalyse allgemeiner Gebrauch als die Fähigkeit einer Person, an den inneren Erfahrungen eines anderen durch ein unbewusstes **Einstimmen** teilzunehmen, meidet das dem Prozess zugrunde liegende Rätsel. Mit anderen Worten, wie verändert sich unser nicht-empathischer Zustand, ein Zustand der Selbsterfahrung, in der Gedanken gewöhnlich selbstbezogen sind,^{iv} in einen Zustand, in dem wir die Grenzen des Selbst durchbrechen können, um die bewussten und unbewussten Gefühle und Erfahrungen eines anderen Selbst zu teilen? Die zunehmende analytische Ambivalenz im Hinblick auf Empathie scheint ihre Ursprünge (wie könnte es wohl anders sein?) in Freuds mit zunehmendem Alter wechselnden Ansichten über dieses Phänomen zu haben. Er hatte mit zunehmendem Alter eine weit distanziertere und losgelöstere Haltung gegenüber seinen Patienten eingenommen als in einer früheren, gesünderen Lebensphase.^v In seinem Entwurf von „Psychoanalyse und Telepathie“ (1921) - ein „geheimer Aufsatz“, der posthum (1941) publiziert wurde - war Freud solchen „okkulten“ Phänomenen wie Telepathie gegenüber aufgeschlossen und war es vermutlich auch gegenüber den nicht-rationalen, intuitiven Aspekten der Empathie. Ab 1927 nahm er allerdings eine sehr viel weniger ambivalente Haltung zugunsten der positivistischen Wissenschaften ein: „Die Rätsel des Universums enthüllen sich unseren Nachforschungen nur langsam; es gibt viele Fragen, auf die die Wissenschaft heute keine Antworten liefern kann. Aber die wissenschaftliche Arbeit ist der einzige Weg, die uns zu einem Wissen der Realität außerhalb unserer selbst führt. Es ist einmal mehr nur eine Illusion auch nur irgendetwas von Intuition und Introspektion zu erwarten; sie können uns nichts geben als

Einzelheiten unseres eigenen geistigen Lebens, die schwer zu interpretieren sind, und nie irgendwelche Informationen über Fragen, die die religiöse Doktrin einfach zu beantworten findet.“^{vi}

In der gegenwärtigen Psychoanalyse äußert sich das Unbehagen an der Empathie in unterschiedlichen Formen. Viele psychoanalytischen Beiträge zum Wesen der Empathie sind bestrebt, den das Selbst transzendierenden Charakter der Empathie abzuschwächen. Ausgehend von Freud^{vii} haben Analytiker die intellektuellen und rationalen Aspekte der Empathie hervorgehoben.^{viii} Sie haben den höchst subjektiven, auf dem Erleben beruhenden Charakter der Empathie zu zähmen versucht, indem sie den Umfang des Konzeptes so erweitert haben, dass neutralere und eher kognitive Aspekte darunterfielen. Empathie, so versichern sie, sei nicht nur ein unbewusster Aspekt, in dem der Analytiker kurzzeitig am Erleben des Patienten teilhat, sondern beinhaltet auch, dass er sein Erleben in einem umfassenden, objektiveren und komplexeren Verständnis des Patienten verankert um schließlich mit einer angemessenen Deutung hervorzukommen.^{ix} In der überwiegenden Mehrzahl der psychoanalytischen Beiträge über das Wesen der Empathie wurde versucht, sich von dieser zu distanzieren (möglicherweise auch aus Abwehr), sie aus ihrer Verankerung der unbewussten, noch immer wenig verstandenen aber nicht länger gänzlich mysteriösen geistigen Zustände zu lösen. Diese geistigen Zustände scheinen, wie wir später noch sehen werden, denen recht ähnlich zu sein, die in meditativen Prozessen durchlaufen werden.

Wie die Analytiker unterscheiden sich auch die spirituellen Meister untereinander in ihren empathischen Fähigkeiten. Doch mit ihren Meditationspraktiken, die darauf abzielen die Grenzen des Selbst zu schwächen - allerdings nicht durch unkontrollierte Regression, sondern durch ein kontrolliertes Loslassen - scheinen spirituelle Disziplinen die

Türen zur empathischen Reaktion zu öffnen, die sich bis zu einer hochgradigen Identifizierung mit einer anderen Person ausweiten kann. In Interviews mit „Patienten-Suchenden“ und beim Lesen ihrer Berichte, fand ich in der Begegnung mit spirituellen Traditionen am eindrucksvollsten, dass der „Patient-Suchende“ überzeugt davon war, **zutiefst verstanden** worden zu sein von seinem Lehrer (oder dem Guru, Rinpoche, Roshi). In einem Fall nach dem anderen hört man - manchmal bereits bei der ersten Begegnung von Lehrer und Schüler – wie der Lehrer **tief** in das Herz des Patienten schaute, die tiefsten Nischen seines Wesens erkannte und was für Auswirkungen dieses Verständnis auf den Patienten hatte.

Auch bei Analytikern können sich solche „transzendierenden“ Momente während einer analytischen Stunde einstellen. Diese transzendierenden Momente sind aber nicht Folge einer gründlichen Ausbildung in einer spirituellen Praxis, die explizit darauf abzielt, die Durchlässigkeit des Selbst zu fördern.

In ihrer empathischen Identifikation können Analytiker wahrscheinlich **nie** soweit gehen, wie es manchen spirituellen Lehrern nachgesagt wird. In der Beschreibung von Anandamayi Ma als ein „spirituell realisierter“ Mensch, beispielsweise, erklärt einer ihrer Anhänger: „Es bedeutet, keinen persönlichen Mittelpunkt zu haben. Der Mittelpunkt eines realisierten Menschen ist überall. Sie kann sich mit jedem, der mit ihr in Kontakt tritt, identifizieren. Sie wird du und hat in genau dem Moment deine Probleme und kann dir von Innen helfen.“^x Ein anderer Anhänger beschreibt sie als: „Sie hat kein Gefühl für *ich* und *mein* und spiegelt häufig einfach nur die Gefühle derjenigen um sich herum zurück; sie scheint keine eigenen Bedürfnisse zu haben, so dass die Anreize ihres Handelns aus den Wünschen derer, die um sie versammelt sind, Gestalt annehmen.“^{xi} Anandamayi nähert sich hier dem

Ideal spiritueller Meister an, das man in fast allen östlichen Traditionen vorfindet. In der Sufi-Tradition beispielsweise ist die „körperliche Form [des Shaykhs] ausgelöscht und er ist zum Spiegel geworden; in ihm sind die gespiegelten Gesichter anderer [...]. Wenn du ein hässliches Gesicht siehst, dann bist du das; wenn du Jesus und Mary siehst, dann bist du das. Er ist weder dies noch das, er ist schlicht; er hat dich deinem eigenen Spiegelbild ausgesetzt.“^{xii}

Man kann diese Darstellungen „erleuchteter“ spiritueller Lehrer mit Keats Beschreibungen der Identität (er nannte es Charakter) eines Dichters vergleichen: „Was den Charakter des Dichters betrifft – er ist nicht er selbst – er hat kein Selbst – er ist alles und nichts. Er hat keinen Charakter – er genießt Licht und Hass; er liebt mit Genuss, egal ob schlecht oder gut, hoch oder niedrig - er hat ebenso viel Vergnügen daran ein Iago wie ein Imogen zu erfinden. Was den tugendhaften Philosophen schockiert, bereitet dem Chamäleon-Dichter Vergnügen – ein Dichter ist das unpoetische, das existiert; weil er keine Identität hat – nicht ein einziges Wort, das ich je gesprochen habe, kann man als eine Meinung, die aus meinem identischen Wesen entsprang, betrachten – die Identität aller anderen beginnt mich zu bedrängen.“^{xiii}

Das Ideal des reflektierenden Spiegels des spirituellen Guru unterscheidet sich erheblich von dem früheren psychoanalytischen Ideal des Analytikers als leere Leinwand; das Selbst des Analytikers ist **versteckt**, im Gegensatz zu dem des spirituellen Meisters, wo es häufig gar nicht zu **existieren** scheint, ausgetauscht mit der Erfahrung des anderen. Im Gegensatz zu vielen Analytikern scheint Anandamayi (wie auch manche andere Gurus) den Patienten in den Bereich des prä-psychologischen Chaos begleiten zu können, dem man in Psychosen und Borderline-Zuständen begegnet. Möglicherweise ist es Bions idealer Analytiker, der alle seine **Erinnerungen und sein Begehren** in den

Analysestunden aufgibt (und, wie es in einem späteren Zusatz heißt, auch das **Verstehen**), der damit gewissermaßen ein Zwilling des (ebenfalls idealen) spirituellen Meisters ist.^{xiv}

Analytiker, behauptet Bion, sollten den Lärm der sinnlich wahrnehmbaren Welt stärker abschirmen, um so empfänglicher für andere Botschaften aus der psychischen Welt zu werden.^{xv} Diese Empfänglichkeit führt zu einer Ausweitung der vorbewussten Kommunikationskanäle und einer größeren Fähigkeit, aus den Tiefen der Psyche solche Botschaften zurückzuholen.^{xvi}

Neuere neuro-theologische Forschungen scheinen die Aktivierung dieses Prozesses durch Spuren im Gehirn identifiziert zu haben: die Beruhigung des *lobus parietalis* und das Aufleuchten des *lobus frontalis* während intensiver Konzentration bei der Meditation, wenn alle sensorischen Inputs geblockt sind (Newberg et.al., 2001).

Aus der Sicht spiritueller Traditionen ist das Haupthindernis für die Empathie des Analytikers insofern sein **sinnliches** Selbst. Angefeuert durch die Sinne (in Bions Formulierung sind sogar Erinnerung und Wunsch jeweils die Vergangenheit und Zukunft der Sinne), verhindert das sinnliche Selbst seine Empfänglichkeit für andere Botschaften aus der psychischen Welt. Die meditativen Praktiken der östlichen spirituellen Traditionen zielen ganz direkt auf die Eindämmung des Lärms und Leuchtens ab, den das sinnliche Selbst hervorbringt. Obgleich Empathie sowohl dem spirituellen Heilen als auch der psychoanalytischen Heilung zugrunde liegt, wird das Konzept bei Ersterem in Richtung eines „mystischen“ Pols gelenkt (nicht im abwertenden Sinne gemeint), und bei Letzterem in Richtung eines rationalen, intellektuellen Pols. Wenn wir die Behauptung der spirituellen Lehrer anerkennen, die von anekdotischen Berichten spirituell Suchender über die Jahrhunderte untermauert wurden, dass nämlich die spirituelle Praxis von einer

außergewöhnlichen Steigerung empathischer Fähigkeiten begleitet wird, dann folgt daraus, dass gewisse spirituelle Übungen das Potential des Analytikers zur einführenden Identifikation signifikant verstärken könnten. Natürlich müssen persönliche Zeugenaussagen über eine steigende Empathie durch Meditation oder Gebet erst empirisch belegt werden. Dies gilt wahrscheinlich auch dann, wenn man – im Gegensatz zu Kohut – die Empathie nicht für das primär heilende Mittel in der Psychoanalyse hält, jedoch bereit ist einzuräumen, dass sie ein sehr wichtiges Instrument ist, Daten in der Behandlungssituation zu sammeln. Schließlich ist selbst die raffinierteste Deutung nur so gut wie die Daten, auf der sie beruht.

Nun gibt es noch einen dritten Aspekt der Psychoanalyse, den sie mit vielen spirituellen Praktiken teilt. Dies ist die Debatte bezüglich des transformierenden Trägers: Liebe versus Wissen, Verständnis, mit dem das höhere Selbst sich ankündigt und das Wachsen der Weisheit. In der Psychoanalyse geht die Debatte auf Freud zurück, der es einst „heilen durch Liebe“ nannte und sich dabei auf Plato's Eros bezog, obwohl er später „den Gott Logos“ als wichtigste Gottheit des psychoanalytischen Heilens inthronisierte. Heute würden die meisten Analytiker der Vorstellung nicht zustimmen, dass es zwei miteinander wetteifernde Erklärungen für die therapeutische Wirksamkeit in der Psychoanalyse gibt. Sie würden den angeblichen Konflikt als illusorisch betrachten, nämlich einerseits zunehmendes rationales Verständnis aufgrund der Interpretationen des Analytikers, und andererseits emotionalen Veränderungen aufgrund der Übertragungsliebe in der Beziehung zwischen Analytiker und Patient. Heute würde man sagen, dass die Transformation des Selbst in der Analyse durch eine **Synthese** beider bewirkt wird, also von Liebe und Erkenntnis gleichzeitig getragen ist. Es also ein „Liebes-Wissen“, was heißen soll, dass die kognitiven

Veränderungen, die mithilfe von Interpretation stattfinden gleichzeitig mit den emotionalen Veränderungen in der Beziehung zum Analytiker einhergehen, wobei keines der beiden das andere verursacht, da sie in der Tat eins sind.

Die Auseinandersetzung - Liebe versus Wissen - ist auch in der Praxis vieler spiritueller Traditionen gegenwärtig, insbesondere im Hinduismus und Buddhismus. Traditionen, wie zum Beispiel das *jnanna yoga* (Wissen oder Einsichts-Yoga) verlangen vom Praktizierenden, seinen Verstand und rationale Logik zu trainieren, wenn der Lehrer ihn beispielsweise dazu anhält über erfahrungsnahe Situationen, mit denen er seine Unterweisungen erläutert hat, zu reflektieren und zu meditieren. Andererseits gibt es aber auch spirituelle Praktiken des Gebets und der Meditation, die vollkommen zugunsten der *Liebe* als Träger der Transformation des Selbst eintreten. Wie der indische Mystiker des Mittelalters, Kabir, einmal schrieb: „Während man ein Buch nach dem anderen liest, stirbt die Welt / und niemand wurde jemals weise / derjenige, der auch nur eine Silbe der Liebe entziffern kann / ist der wahrhaftig weise Mensch“.

Geschichtlich betrachtet, wurde auch innerhalb der spirituellen Traditionen stets versucht, das Gleichgewicht zwischen Liebe und Verstehen wieder herzustellen, wenn das Gewicht zu stark auf einer Seite lagerte. Verallgemeinernd lässt sich sagen, dass die Psychoanalyse sich stärker der Gefahren bewusst war, die mit dem Aspekt der Liebe assoziiert werden, wie zum Beispiel der sexuellen oder materiellen Ausbeutung von Analysanden (oder spirituell Suchenden), während die spirituellen Traditionen Herangehensweisen stets stärker infrage stellten, die eine Transformation des Selbst rein kognitiv zu bewerkstelligen versuchten.

Letztendlich ist das Spirituelle für mich nicht weniger als ein

Kontinuum liebender Verbundenheit - mit der Natur, der Kunst, Einsichten der Philosophie und Wissenschaft, mit lebenden Kreaturen, und vor allem mit anderen Menschen. Gewöhnlich scheitern wir daran, die Gegenwart des Spirituellen im Alltagsleben zu erkennen, Augenblicken selbst-transzendierender Gefühlen von Verbundenheit, da wir vom Spirituellen nur im Sinne seiner höchsten Manifestation ausgehen: die mystische Vereinigung, in der es keine Unterscheidung mehr zwischen „Ich“ und „Du“ gibt. Spiritualität ist aber kein mystischer Augenblick, sondern ein Kontinuum. Man kann spirituellen Fortschritt mit dem Besteigen eines Berges vergleichen, auf dessen Anstieg sich verschiedene Aussichtsplattformen befinden. Von der ersten Aussichtsplattform ist der Berggipfel nicht sichtbar, da er von Wolken eingehüllt ist, auch wenn man weiß, dass es den Gipfel gibt. Nennen wir sie die Aussicht der Toleranz, die auf den kleinsten Nenner gebracht definiert werden könnte als: „Im Zweifel für den Angeklagten“, man vertraut also aus Mangel an eigener Erfahrung zugunsten des Wissens anderer. Die zweite Aussichtsplattform, etwas höher gelegen, ist die Aussicht des Mitgefühls, während die dritte und letzte Aussichtsplattform auf dem Weg zum Gipfel die der Empathie ist, des *einfühlens* in einen anderen Menschen, wobei Empathie natürlich auch ein einfühlen in die Natur beinhalten kann. Es geht bei dieser spirituellen Entwicklung um das tiefer und tiefer werdende Gefühl der *liebenden Verbundenheit*, die sich auf dem Weg zum Gipfel einstellt, auch wenn es nur wenigen Heiligen gelingt, den Gipfel tatsächlich zu erreichen. Sie verkörpern das Ideal der Upanishaden wo es heißt: „derjenige, der alle Wesen in seinem eigenen Selbst sieht und sein eigenes Selbst in allen Wesen“. Die meisten von uns können sich glücklich schätzen, wenn sie einen Blick auf den Gipfel von den Aussichtsplattformen der Toleranz, des Mitgefühls und der Empathie erhaschen. Wir müssen erkennen, dass auch die

Psychoanalyse insofern ein spiritueller Aufstieg ist, als dass sie diese Aussichtsplattformen zugänglich macht, auch wenn sie es vorzieht, kurz vorher anzuhalten oder die Existenz eines Gipfels zu leugnen.

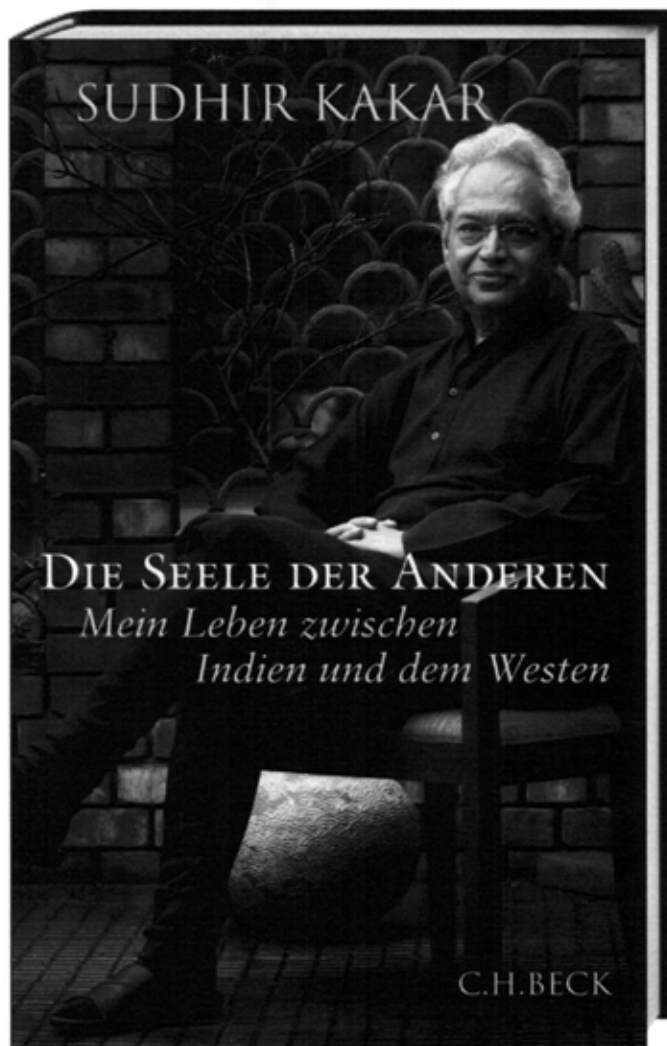
Indem ich das Zusammenspiel von Psychoanalyse und spiritueller Praxis hier hervorhebe, schlage ich nicht vor, dass die Psychoanalyse ihren besonderen Charakter verlieren sollte, indem sie sich uneingeschränkt von fremden, spirituellen Traditionen bedient. Denn die Psychoanalyse kann selbst als eine einzigartig moderne **meditative** Praxis betrachtet werden - einzigartig darin, dass man nicht allein meditiert, sondern es eine Meditation zu zweit ist, also gleichzeitig von Analysand und Analytiker. Analytiker sollten daher offen bleiben für die Möglichkeit, dass eine meditative Disziplin Teil ihrer Ausbildung werden könnte, falls - wie von Praktizierenden der Meditation behauptet -, Meditation tatsächlich zu einer Erhöhung der empathischen Fähigkeiten in einer Person beitragen kann. Zu guter letzt könnten Psychoanalytiker sich mit spirituellen Traditionen als Wegweiser auseinandersetzen, um ihr Mitgefühl zu steigern, dem Vorläufer für Empathie. Es gibt viele Wege, Mitgefühl zu entwickeln: angefangen von einem beständigen und bewussten Praktizieren des Mitgefühls im Umgang mit anderen, bis es so tief verinnerlicht ist, dass man sich allen Lebewesen auf diese Weise nähert, über spezielle Techniken, wie zum Beispiel der Mitgefühls-Meditation der Buddhisten, bis hin zu ernsthaftem, altruistischen Engagements.

Das traditionelle Misstrauen der Psychologen gegenüber der spirituellen Domäne, und die Arroganz der spirituellen Adepten gegenüber der Psychologie, sollte nicht zwischen solchen „Anleihen“ stehen. Empathie und der meditative Zustand, der ihr zugrunde liegt, könnten zu einer **Schleuse** werden, durch die das Spirituelle ins Behandlungszimmer Eingang findet - wo es mit der Kunst und

Wissenschaft der Psychoanalyse in psychotherapeutischer Praxis zusammenfließt.

Auf der anderen Seite des Grabens haben spirituelle Traditionen ebenso etwas zu lernen von der modernen Tiefenpsychologie, nämlich die Kriterien der Unterscheidung. Trotz äußerlicher Ähnlichkeit, muss man beispielsweise unterscheiden lernen zwischen einem aufrichtig spirituell Suchendem und einem psychisch Kranken, für den die spirituelle Suche ein Anker oder eine letzte Verteidigung gegen die psychische Auflösung ist. Spirituelle Lehrer müssen sich ebenso vergegenwärtigen, dass sich selbst mit den stärksten und transformativsten spirituellen Erfahrungen das seelische Mobiliar einer Person nicht komplett neu arrangieren lässt. Ein Selbst, das sich seit der Geburt entwickelt, und das so gesehen *physiologisch* tief im neuronalen Netzwerk des Gehirns eingebettet ist, kann nicht einfach ausgelöscht werden, auch nicht, wenn es tiefste mystische Erfahrungen durchlaufen hat. Mit der mystischen Erfahrung können neue neuronale Pfade erschaffen werden, diese bringen die alten aber nicht einfach zum Verschwinden. In Zeiten persönlicher Krisen, die durch großen seelischen Stress oder eine ernsthafte Erkrankung im Alter ausgelöst werden, kann es zu einer automatischen Regression in das frühere Selbst kommen, wenn abgeschnittene Teile des Selbst oder ungelöste psychischen Konflikte sich einmal mehr Gehör verschaffen. Dagegen sind weder der spirituelle Adept noch der Suchende immun. Insbesondere in solchen Phasen sollten die spirituellen Traditionen sich für die Psychoanalyse öffnen, die – stärker als andere psychotherapeutische Methoden – ihre Suche nach Weisheit und der Verwirklichung des höheren Selbst teilt.

-
- ⁱ S. Freud, "Two encyclopaedia articles", *SE* 18, 1923, S. 239.
- ⁱⁱ Vgl. A. Ehrenzweig, "The undifferentiated matrix of artistic identification", in: *The Psychoanalytic Study of Society*, Vol. 3, Hg. von W. Muensterberger & S. Axelrad, New York, International University Press, 1964, S.?
- ⁱⁱⁱ Grubrich-Simitis 1986, S. 271
- ^{iv} Satran 1991...
- ^v P. Roazen, Einleitung in: H. Deutsch, "On satisfaction, happiness and ecstasy", *International Journal of Psycho-Analysis*, Vol. 70, 1989, S. 715.
- ^{vi} Freud, 1927
- ^{vii} (Grubrich-Simitis, 1988, S. 272.
- ^{viii} Pigman, 1995
- ^{ix} Levy, 1985
- ^x L. L. Hallstrom, "Mother of Bliss: Anandamayi Ma", Delhi, Oxford University Press, 1999, S. 98
- ^{xi} *Ibid*, S. 26
- ^{xii} W. C. Chittick, "The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi", Albany, SUNY Press, 1983, S. 145.
- ^{xiii} J. Keats, "Letters of John Keats", Hg. von H. E. Rollins, Cambridge, Mass., Harvard University Press, 1958, S. 386/387.
- ^{xiv} Bion, 1967,
- ^{xv} Grotstein, 1981
- ^{xvi} Bolognini, 2001



Guru und Psychoanalytiker – die Erinnerungen von Sudhir Kakar

Sudhir Kakar
Die Seele der Anderen
Mein Leben zwischen Indien und dem
Westen. Aus dem Englischen von
Klaus Modick.
2012. 336 Seiten mit 20 Abbildungen.
Gebunden
€ 26,95[D]
sFr 36,90* / € 27,70[A]
978-3-406-64125-1
Erscheint am 30. August

Der große Psychoanalytiker Sudhir Kakar legt in diesem Band sein eigenes Leben „auf die Couch“. Die tiefen und bleibenden Eindrücke, die das Leben in eine andere Bahn bringen, die Konflikte in der Familie, das Verblässen mancher Gefühle und die ständige Suche nach einem Ausgleich zwischen inneren Gewissheiten und äußeren Notwendigkeiten verwebt er zu einem beeindruckenden Selbstporträt.

Wir verfolgen den Weg aus der Geborgenheit einer indischen Mittelschichtsfamilie im Punjab, damals noch Teil des britischen Kolonialreichs, sehen die seelischen Verwerfungen, die die gewaltsame Ablösung Pakistans hinterließ, erreichen das Deutschland der 1960er Jahre in Hamburg, Mainz und Mannheim und verfolgen schließlich die Karriere, die sich anbahnt, als Sudhir Kakar auf Erik Erikson trifft und sich unter seiner Ägide zu einem der großen Kulturvermittler zwischen Indien und dem Westen entwickelt. Sudhir Kakars Erinnerungen und Reflexionen erhellen nicht nur die Entfaltung der inneren Welt eines indischen Psychoanalytikers, sondern gewähren uns auch Einsichten in die tieferen Schichten der Auseinandersetzung zwischen den Kulturen.

„Den wahren Wert unserer Erfahrungen erkennen wir erst, wenn sie die Probe der Erinnerung bestehen.“

Sudhir Kakar, geb. 1938, lebt als Psychoanalytiker und Schriftsteller in Goa, Indien. Er lehrte u. a. an den Universitäten von Harvard und Chicago, war Fellow am Institute of Advanced Study in Princeton und am Wissenschaftskolleg zu Berlin. Seine Bücher wurden in 21 Sprachen übersetzt und er gehört, wie der *Nouvel Observateur* 2005 schrieb, zu den 25 renommiertesten Intellektuellen unserer Zeit. Zuletzt ist bei C.H.Beck von ihm erschienen: *Freud lesen in Goa* (2008).

C.H.BECK
www.chbeck.de