

Matthias Wenke

Wir sind die Herren im eigenen Haus. Zur Verwandtschaft von Individualpsychologie, Phänomenologie und Buddhismus.

1. Adler und Buddha: Selbsterkenntnis des Geistes zum Wohle Aller

"Es klagte nicht die Natur, sondern nur er. Es konnte die Möglichkeit bestehen, daß alles, was er empfand und dachte, mit dem, was er sah, überhaupt nichts zu tun hatte. Das war ein beleidigender Verdacht. Es konnte sein, daß die Berge nur am treffendsten seine Leere abspiegelten und sie ihm in aller Schärfe zurückgaben" (Genadzino 2011, 438). Dieses kurze Zitat beschreibt das Welterleben des unglücklichen Stadtmenschen *Abschaffel* in Genadzinos gleichnamigem Roman. Es scheint offensichtlich, dass hier ein Mensch seine eigenen Gefühle in seine natürliche Umgebung hineinliest und dann diese als anklagend und leer erlebt. Ein Individualpsychologe würde hier wohl von der tendenziösen Apperzeption eines Neurotikers sprechen, also einer von den eigenen Emotionen, Bedürfnissen und Interessen verzerrten Sicht der Welt. Doch wenn wir das konsequent verstehen, impliziert dies, dass es auch eine Sicht gebe, die unverzerrt und klar die Dinge erlebt, *wie sie wirklich sind*. Und genau das ist Adlers Anspruch an die Individualpsychologie, die er als tiefst mögliche Menschenkenntnis auch über die Religion stellt. Er schreibt: "Diese geistige und seelische Durchleuchtung, die zur tiefstmöglichen Erkenntnis des Zusammenhangs führt, zu einer Erkenntnis, die alle Tore des Irrtums verschließt, die die Tugend als lehrbar erweist, ist heute noch nicht in vielen lebendig geworden. Der religiöse Glaube lebt und wird weiterleben bis er durch diese tiefstmögliche Erkenntnis [...] ersetzt ist. [...]. Ich war stets bestrebt zu zeigen, daß die Individualpsychologie die Erbin aller großen Menschenbewegungen ist, die auf das Wohl der Menschheit hinielten" (Adler & Jahn 1933 c, 71; 98). Außerdem erkennt Adler in jedem Menschen eine universale Teleologie, also eine Zielgerichtetheit zur Höherentwicklung: "Wir können allen dabei in Betracht kommenden Gesichtspunkten am besten gerecht werden, indem wir sagen, daß im Seelenleben eines jeden Menschen ein Streben von unten nach oben vorhanden ist" (Adler 1937 i, 31). *"Grundgesetz des Lebens ist demnach Überwindung. Ihr dient das Streben nach Selbsterhaltung, nach körperlichem und seelischem Gleichgewicht, das körperliche und seelische Wachstum und das Streben nach Vollendung"* (Adler 1933, 64). Die Individualpsychologie wurde also als eine universale, praktische Lehre zum Wohle Aller entworfen, die von Neurosen und Irrtümern befreien möchte.

Als der vollkommenste neurose- und irrumsfreie Zustand und die höchste menschliche Verwirklichung gilt traditionell im asiatischen Raum die Erleuchtung oder Buddhaschaft. Was das heißt, erläutert Gampopa, einer der Urväter des tibetischen Buddhismus im 11. Jahrhundert: "Ein wahrhaft vollendeter Buddha ist der Wahrheitskörper. Man spricht dann von Wahrheitskörper, wenn aller Irrtum ein Ende hat, denn sein Wesen ist die völlige Abwesenheit von allem Unwahren. [...] 'Befreiung ist einfach das Ende des Irrtums'" (Gampopa 2000, 253). Auch Buddha kannte das Spannungsverhältnis von Minderwertigkeitsgefühl und Überlegenheitsstreben: "Leid ist es, unterlegen zu sein, Glück ist die Überlegenheit" (Buddha Ud 2,9 in: Schumann 1982, 147).

Es handelt sich hierbei jedoch nicht um ein bloß *fiktives* Vollkommenheitsideal, das zwar die Richtung des Strebens angibt, aber nicht wirklich erreichbar wäre. So eine Auffassung wäre das

größte Missverständnis, wie Shamar Rinpoche, der aktuell zweithöchste Vertreter des tibetischen Vajrayana-Buddhismus, erläutert: "Unser Geist besitzt seit jeher die Buddhanatur. Es gibt keinen Augenblick, wo sie jemals fehlte. Aufgrund unserer Zerstreutheit jedoch sind wir ihrer nicht gewahr und überzeugt, dass Buddhaschaft sehr weit weg ist und machen so den größten Fehler unseres Lebens" (Rinpoche, Künzig Shamar 2007, 60).

Wesentlich ist, dass die ursprüngliche Natur des Geistes nicht erst entwickelt werden muss, sondern immer schon da ist, nur nicht sich selbst gewahr, und dies aufgrund zahlreicher Verschleierungen durch Gewohnheiten, Konzepte und Emotionen. Der buddhistische Verwirklicher Tilopa (988-1069) stellt fest: "Die Basis von allem ist ungeboren und somit frei von den Schleiern der Gewohnheiten" (in: Karmapa Wangtchug Dordje 2009, 144). Und der zeitgenössische Lama Jigme Rinpoche (2008, 11) betont: "Dieser Geist, der in seiner Essenz Klarheit, Weisheit und kraftvolles Strahlen ist, kann Lösungen für seine eigenen Probleme finden". "Alle Wesen besitzen diese Buddhanatur [...]" (in: Karmapa Thaye Dorje 2004, 160).

Ganz offensichtlich ist die Existenz eines selbstdurchdringenden, klaren, weiten, mitfühlenden und glücklichen Grundzustandes des Geistes die Bedingung der Möglichkeit für jede Art von Erleben, Erkennen und Entwicklung. Auch Winnicott (1988, 114; 101f.; 133) stellt fest: "There was an unexcited state that was disturbed by the excited one and deserves study in its own right. [...]. These excited experiences take place against a background of quietude [...]. [...]. The recognition of this inherent human experience of *predependent aloneness* is of immense significance."

Wir sind ununterbrochen bei uns als innerer Zeuge unseres ganzen Daseins, selbst im Schlaf. Adler betont konsequent phänomenologisch: "Schlaf steht nicht im Gegensatz zum Wachsein, sondern ist vielmehr ein Grad des Wachseins. Im Schlaf sind wir nicht vom Leben abgeschnitten. [...]. Im allgemeinen kommen im Schlaf die gleichen Tendenzen zum Ausdruck wie im Wachleben" (1929 d, 95). Der Begründer der Phänomenologie Edmund Husserl stellt fest: "Das Zentrum Ich ist immer vorhanden, ob es auftritt, wach wird oder wach ist oder auch nicht [...]. [...]. Ich bin für mich selbst und mir immerfort durch Erfahrungsevidenz als Ich selbst gegeben. [...]. Statt 'Ich' müsste ich vielleicht besser immer sagen 'Selbst'." (Husserliana XIV, 46; I, 102; XIV, 48 in Shiao 2004, 154). Im Buddhismus ist dies das basale *Alaya-Bewusstsein*: "Das Allem-zugrundeliegende-Bewusstsein ist das, was sich selbst dann fortsetzt, wenn wir bewusstlos werden oder in einem tiefen traumlosen Schlaf sind" (Rinpoche, Künzig Shamar 2007, 55). Die wichtigste Erkenntnis der von Husserl begründeten Phänomenologie ist deshalb, "daß die Welt selbst ihr ganzes Sein als einen gewissen Sinn hat, der *absolutes Bewusstsein*, als Feld der Sinnggebung voraussetzt" (Husserl 1985, 194). Der Phänomenologe Merleau-Ponty formuliert das so: „All unseren Erfahrungen und Reflexionen zugrunde liegend finden wir also ein unmittelbar sich selbst erkennendes Sein, das [...] seine Existenz [...] kennt [...] durch die unmittelbare Berührung mit ihr" (1966, 424).

Es geht also um eine Perspektivwende. Lama Gendün Rinpoche: "Wir blicken nach außen, und dann sehen wir dort Probleme. Der Dharma lehrt, diese Blickrichtung umzukehren, nach innen zu schauen und zu sehen, was in unserem Geist geschieht" (in: Karmapa Thaye Dorje 2004, 120). Genau so versteht sich auch die Individualpsychologie als ein Weg zum Selbsterkennen des Geistes und seiner Inhalte: "In der Individualpsychologie [...] betrachten wir [...] den Geist an sich; wir prüfen den Sinn, den der Mensch der Welt und sich selbst gibt, [...], die Richtung seiner Bestrebungen und die Art, wie es an die Lebensfragen herangeht", sagt Adler (1931 b, 47).

Als eine wichtige Stufe der Entwicklung gilt buddhistisch die Befreiung, in der der Geist sich selbst erkennt: "Der Geist wird wie ein vollkommen polierter Spiegel, in dem alles, worüber er etwas wissen könnte, klar und ungehindert erscheint. [...]. Wenn der Geist zur vollkommenen Verwirklichung seiner wahren Natur gelangt, befreit er sich von seinen Neurosen. [...]. Dies führt

zu der Erkenntnis der Dinge, wie sie wirklich sind. [...]. Der Geist ist leer und weit wie der Raum" (Rinpoche, Künzig Shamar 2007, 45; 81; 82f.).

Auch für die Individualpsychologie ist der umfassendste Bezugsrahmen der Geist, ganz ähnlich verstanden als der alle Motive und Energien einschließende Raum, als Erleber: "Der Geist ist keine Kraft, sondern er ordnet Kräfte", schreibt Adler (1937 i, 15). Er schließt damit sowohl einen biologischen auch einen psychologischen Determinismus aus und betont das erlebende Individuum als ganzheitlichen, schöpferischen und verantwortlichen Akteur seiner Welt: "Wenn einer diese Anschauung schärfer ins Auge fassen würde, müßte er fragen: wer sucht, wer antwortet, wer verarbeitet die Eindrücke? Ist der Mensch ein Diktaphon? Eine Maschine? Es muß noch etwas im Spiele sein!" (Adler 1932 g; PE 2, 236, zit. n. Ansbacher 1972, 69). Letztlich wird der Geist bzw. das Individuum von Adler als der erlebende und stellungbeziehende Raum für ausnahmslos alle Erfahrungen verstanden, welcher die ganze Welt, den eigenen Körper und alle Gedanken, Empfindungen und Gefühle umfaßt. Nur so kann es sich selbst Umwelt sein: "Das Rohmaterial, mit dem der Individualpsychologe arbeitet, ist das Verhältnis des Individuums zu den Problemen der Außenwelt. [...]. *Diese Außenwelt schließt den Körper des Individuums, seine körperlichen und seine seelischen Funktionen mit ein.*" (Adler 1935 e; PE 3, 70 zit. n. Ansbacher 1972, 168). Das ist nichts anderes als das, was in Buddhismus und Phänomenologie als das *Feld der Phänomene* bezeichnet wird und weder materialistisch noch idealistisch missverstanden werden darf.

2. Meinung, Lebensstil und Geist als phänomenales Feld

Adlers Individualpsychologie läßt sich also in Übereinstimmung mit Ansbacher (1972, 23; 151) schlüssig als phänomenologische Feldtheorie begreifen. Wirklich ist, was wirksam ist, weil es im Erlebensraum des Individuums erscheint und eine Quelle des Bezuges darstellt, völlig jenseits irgendeiner "äußeren Objektivität". Adler betont denn auch: "Es ist für mich außer Zweifel, daß jeder sich im Leben so verhält, als ob er über seine Kraft und über seine Fähigkeiten eine ganz bestimmte Meinung hätte; [...]; kurz, daß sein Verhalten seiner Meinung entspringt. [...]. Das verzärtelte Kind verhält sich ganz gleichartig in seiner Angst, ob es sich nun vor Einbrechern fürchtet, sobald die Mutter es verläßt, oder ob wirklich Einbrecher im Hause sind" (Adler 1933 b, 31). Das bedeutet: "Wir erfahren die Wirklichkeit immer durch den Sinn, den wir ihr geben; nicht an sich, sondern als etwas bereits Gedeutetes" (Adler 1979 b, 13).

Ganz genau so ist in der Husserlschen Phänomenologie "(...) die ganze räumlich-zeitliche Welt, der sich Mensch und menschliches Ich als untergeordnete Einzelrealitäten zurechnen, ihrem Sinne nach bloßes intentionales Sein [...]. Es ist ein Sein, das das Bewußtsein in seinen Erfahrungen setzt (...) - darüber hinaus (ist) es aber ein Nichts" (Husserl 1985, 189). Es gibt also keine Welt außerhalb der Erscheinungen, jenseits des Bewusstseins. Husserl nennt das die Abwesenheit von Transzendenz. Alles ist ein einziger Erlebensraum mit offenen Horizonten. Wir sind zuhause in der Welt, die Welt ist zuhause in uns. Phänomene sind also alles, was im Strom des Bewusstseins erscheint. Sie erhalten ihre Bedeutung nur durch unsere Bezugnahmen auf sie, durch die wir sie überhaupt erst zu intentionalen Gegenständen für uns machen. Die ganze Welt findet also letztlich *für* uns in unserem Bewusstsein statt. All das bedeutet auch: *Nicht das Bewusstsein ist im Körper, vielmehr ist der Körper im Bewusstsein.*

Dies ist deckungsgleich mit der zentralen buddhistischen Erkenntnis: "Alle Erscheinungen sind im eigenen Geist. Sie erscheinen ohne wirklich zu existieren, wie Bilder in einem Spiegel oder wie der Mond im Wasser" (Karmapa Wangtchug Dordje 2009, 202). Guru Rinpoche (oder Padmasambhava, 8.-9.Jhd.), ein von allen buddhistischen Schulen anerkannter Meister aus Tibet sagt es kurz: "In order to master the view, you must understand, that everything is mind"

(Tsogyal 1999, 85). Man darf diese Sicht der Dinge nicht als intellektualistische, konstruktivistische oder idealistische Philosophie missverstehen, sie liegt jenseits der Extreme Materialismus versus Idealismus. Dies ist der *Mittlere Weg* des Buddhismus: "So ruft *Saraha* [...] aus: 'Solche, die an Existenz glauben, gleichen Hornochsen, aber an Nichtexistenz zu glauben ist noch dümmer.' (Gampopa 2000, 213). Es geht um wirk-same Bewusstseinserscheinungen, Phänomene als temporäre "Wirkmächtigkeiten", sie sind substantiell leer, bedingt und vergänglich.

Der Buddhismus und die Phänomenologie stülpen also gewissermaßen den naiven Realitätsglauben von außen nach innen um und zeigen, dass die ganze Welt immer *für* und *in uns* stattfindet. Dies absolute Bewusstsein, den Erlebenden, dem die Welt erscheint bezeichnet Husserl als das Ur-Ich oder das *Transzendente Subjekt*. Hier ist auch Adlers Verständnis des Ich anzusiedeln, nicht als Teilfunktion des Organismus, sondern als die alles umschließende Einheit der erlebenden und agierenden Leibperson: "Man mag von der Einheitlichkeit des Ich noch so wenig wissen, man wird sie nicht los. [...] - zum Schluß wird man nicht umhin können, es wieder, wie den Reiter auf dem Roß in seine allumfassende Wirksamkeit einsetzen zu müssen" (Adler 1933 b, 145).

Adler hatte herausgestellt: "Wir empfinden die Tatsachen des Lebens niemals direkt, sondern nur durch unsere Auffassung, sie ist maßgebend" (Adler 1933 b, 130). *Auffassung* ist *Apperzeption* ist die bewertende Identifizierung einer Sinnesempfindung - also einer zunächst neutralen *Perzeption* - als ein Etwas mit Bedeutung, eine Wahr-Nehmung. Und diese legt je individuelle Inhalten und Schemata in die Erfahrungen, welche wiederum das Resultat vergangener Erfahrungen sind. Für die Individualpsychologie ist diese Erkenntnis des individuellen Apperzeptionsstils, besser als *Lebensstil* bekannt, essentiell: "Niemand kennt die letztlich richtige Anschauung von der Welt. Man kann einzig allein sagen, daß das Apperzeptionsschema einiger Menschen offensichtlich mehr dem Irrtum verhaftet ist als das anderer [...]. Apperzeptionsschema ist mehr äquivalent zu dem, was die Gestaltpsychologie mit Verhaltensumwelt oder phänomenologischem Feld bezeichnet [...]" (Ansbacher 1972, 51). Erst durch die individuelle Strukturierung und Bedeutungsgebung der Erscheinungen erzeugen wir eine - notwendig tendenziös verzerrte - Ordnung der Welt und letztlich auch unsere Identität als von der Welt getrenntes Ich.

Auch der Buddhismus geht von einem mindestens zweistufigen Wahrnehmungsprozess aus: "Wenn wir über die Sinnesobjekte reden, müssen wir bedenken, dass die Information, die durch das jeweilige Bewusstsein der fünf Sinne aufgenommen wird, von der Geistesfähigkeit und der ihr entsprechenden Erkenntnisfähigkeit begrifflich erfasst wird. Die Objekte des sechsten Sinnes, des Geist-Bewusstseins, werden Dharmas genannt. Dharma bezeichnet in diesem Fall etwas, worüber der Geist Wissen haben kann. [...]. Das Geist-Bewusstsein schätzt auch die Objekte ein, indem sie diese als angenehm, unangenehm oder neutral beurteilt und eine entsprechende Reaktion [...] gegenüber dem Objekt schafft" (Rinpoche, Künzig Shamar 2007, 28f.). In der Sprache der Phänomenologie kann man *Dharmas* als intentionale Objekte bezeichnen, also Bezugsgegenstände, auf die sich das Bewusstsein richtet, aber immer verstanden als dessen eigene auf früheren Erfahrungen aufbauenden Erzeugungen. Die Objekte und ihre Qualitäten liegen nicht bereits fertig in der Welt herum. Nun kann man Husserls folgende Feststellung tiefer begreifen: „Was die Dinge sind, (...) sind sie als Dinge der Erfahrung“ (Husserl 1985, 183). Es gibt keine Dinge unabhängig von unseren Erfahrungen. Adler schreibt analog: "Die Psyche arbeitet ausnahmslos mit Bewußtseinsinhalten und Empfindungen, die *durch die Erfahrung* gegeben sind und aus der Vergangenheit stammen" (Adler 1912 a / 1928 k, 132). Das, was wir als "Welt" bezeichnen ist eine aus vielen Vergangenheiten gemeinschaftlich konstruierte Vorstellung eines stabilen "Außen", das es nicht gibt.

Heute wissen wir auch aus der neurobiologischen Forschung unter dem Begriff *Neuroplastizität*, dass sämtliche unsere Erfahrungen buchstäblich die Struktur des Nervensystems und des Gehirns modellieren (Bauer 2002; Fuchs 2008). Phänomenologisch ist das nicht anders denkbar, da "das Nervensystem" nur quasi die "geronnene Außenansicht" (Dritte Person Perspektive) der "inneren" Erfahrung (Erste Person Perspektive) ist. Man darf solche Ergebnisse aber keinesfalls als Beleg für den bereits überwundenen Materialismus missverstehen, wie Shamar Rinpoche warnt: "Die Essenz des Geistes ist leere, ungehinderte Klarheit [...]. Viele Menschen sind mit der leeren Eigenschaft des Geistes nicht vertraut, ihre Auffassung ist zu materialistisch. Halten Sie den Geist nicht für eine Maschine. [...]. Wenn Sie ohne weiteres Hinterfragen denken, dass das Gehirn Ihr Geist ist, kann dies ein Hindernis in der Meditation sein" (Rinpoche, Künzig Shamar 2007, 73f.; 86f.). Auch Adler weist auf das umgreifende Verhältnis von Geist und Leib hin und paraphrasiert damit die phänomenologische und buddhistische Auffassung: " [...] das Gehirn ist das Werkzeug des Geistes, nicht sein Ursprung", sagt er (Adler 1931 b, 136).

Im Raum der Phänomene hat eine Unterscheidung von Materie und Geist nur noch deskriptiven Sinn, es gibt gar kein Leib-Seele-Problem, weil es sich nur um unterschiedliche Perspektiven handelt. Damit wird auch die Möglichkeit von psychosomatischen Symptomen völlig verständlich. Diese heute sehr verbreitete Idee einer Sprache des Körpers, eines *Organdialekts* stammt von Adler: "Aller Wahrscheinlichkeit nach beeinflusst der Geist nicht nur die Wahl eines bestimmten körperlichen Symptoms, sondern steuert und beeinflusst den gesamten Aufbau des Körpers" (Adler 1931 b, 41). Das wird von der tibetisch-buddhistischen Medizin nicht anders gesehen. Krankheiten entstehen aus blockierten Lebensenergien, falschen Handlungen oder Absichten (Überall 2011, 48). "Dagpo Rinpotsche: [...]. Lebensenergie und Geist sind eins. Durch die Bewegungen der Energien erscheinen im Geist alle möglichen Gedanken. [...]. Wenn du den Geist verstehst, sind sie von selbst gereinigt" (Karmapa Wangtchug Dordje 2009, 201). Jede Intention drängt in eine Bewegung, und jeder Gedanke, jede Vorstellung, jedes Gefühl ist ein Keim für eine Intention. Der Leib ist die Verkörperung des individuellen Lebensstils, die "geronnene Gestalt" des *Zur-Welt-Seins* (Merleau-Ponty 1966, 273). Adler stellt fest, dass das "Vorhersehen der Bewegungsrichtung [...] das zentrale Prinzip des Geistes [ist]. Sobald wir dies verstanden haben, können wir verstehen, wie der Geist den Körper regiert - er setzt ihm das Ziel für seine Bewegungen" (1931b, 30f.).

3. Unbewusstes, Erinnerungen, Träume und Gegenwart

Alle Bewusstseinsinhalte im Sinne von "Wirkmächtigkeiten" oder *Dharmas* sind selbsterzeugte Resultate von Kategorisierung und Bewertung. Eben das ist die Funktion der Apperzeptionsschemata. "Das begriffliche Erfassen über das Geist-Bewusstsein [...] ist daher für die Wahrnehmung der Welt um uns herum verantwortlich. Wäre zum Beispiel die Attraktivität einer Tigerin Teil ihrer Natur, dann wäre sie nicht nur für den männlichen Tiger attraktiv, sondern auch für den Menschen. [...]. Dies zeigt wie das Erleben der gesamten Welt um uns herum von der Konzepte schaffenden Aktivität des Geistes bestimmt wird" (Rinpoche, Künzig Shamar 2007, 29). Konzepte sind Resultate des Apperzeptionsschemas, und diese zu überwinden ist das Ziel von Meditationspraxis. Auch Adler fragt zu Recht: "Ist ein Eindruck ohne ein vorher bestehendes Apperzeptionsschema überhaupt möglich, und könnte er ohne Schema die beschriebene Wirkung haben?" (1930 j; PE 2, 40/41 zit. n. Ansbacher 1972, 151). Nimmt man die Phänomene in ihrem ursprünglichen Erscheinen, sind sie einfach Vielfalt ohne Anhaftung oder Ablehnung, also ohne intentionale bzw. emotionale Wirkungen.

Das Apperzeptionsschema sorgt dafür, dass man immer das erlebt, was man schon kennt. Die Aufmerksamkeit und auch die Erinnerungen sind immer interessengeleitet, selektiv und tendenziös. "Der Melancholiker könnte nicht melancholisch bleiben, wenn er an seine guten Augenblicke und

Erfolge dächte. [...]. Erinnerungen können nie dem Lebensstil widersprechen" (Adler 1979 b, 65). "Und so sehen wir denn auch, *daß niemand seine Erfahrungen tendenziös erleidet, sondern daß er sie macht*" (Adler, 1930 q, 77). Das gilt entsprechend für Träume. "Der Traum muß ein Erzeugnis des Lebensstils sein, er muß helfen, den Lebensstil aufzubauen und zu verstärken. [...]. Der Traum ist nichts weiter als ein Mittel, ein Werkzeug, um Gefühle zu erregen" (Adler 1931 b, 85f.). Übrigens entspricht das ganz der buddhistischen Sichtweise. Gendün Rinpoche, der inzwischen verstorbene Abt eines französischen Vajrayana-Klosters, stellt klar: "Unsere Träume werden durch die gewohnheitsmäßigen Denk- und Handlungsweisen während unseres wachen Lebens verursacht. [...]. Auf diese Weise benutzen wir den Traum dazu, unsere täglichen Hoffnungen und Ängste weiter anzuheizen, was uns nur noch mehr leiden lässt. [...]. Der Geist des Einzelnen schafft seinen eigenen Traum" (Rinpoche, Gendün 2007, 115ff.).

Adler (1933 b, 178) sagt prägnant: "Der Mensch weiß mehr, als er versteht". Er unterscheidet damit *nichtbegriffliches* bzw. *intuitives Wissen* (man würde heute sagen: implizites Erfahrungs- und Körperwissen) von *begrifflichem Verstehen* (explizites Wissen), "[...] denn auch die Dinge, die nicht in Worten und Begriffen ausgedrückt werden, können dem Menschen bewußt sein" (Adler 1937 i, 66). Darin steckt ein besonderes Verständnis von Bewusstem und Unbewusstem. "Für die Individualpsychologie [...] bildet das Bewußte und das Unbewußte eine in sich geschlossene Einheit" (Adler 1929 d, 86). Statt zweier qualitativ verschiedener psychischer Räume nimmt sie ein einziges sich ständig wandelndes Kontinuum von Bewusstseinsbreite oder Wachheit an. "Das bewußte Leben wird unbewußt, solange es uns nicht gelingt, es zu verstehen; und sobald wir eine unbewußte Tendenz verstehen, ist sie bereits bewußt geworden" (Adler 1929 c, 173). Adler differenziert zwischen dem Bewusstsein im Sinne von selektivem Gewahrsein und dem umfassenden Ich (der Psyche) und stellt fest: "Auch das Bewußtsein ist ein Kunstgriff der Psyche" (Adler 1930 q, 236). Das Ich der Individualpsychologie ist also nicht eine Teilfunktion des Organismus (wie das Ich der Psychoanalyse), sondern der gesamte existenzielle Mensch als einheitlicher ex- und impliziter Erlebensraum, welcher handelnd Stellung zu sich selbst und der Welt bezieht, die Welt noch als Teilraum des eigenen Geistes verstanden. *Dies ist der Akteur, der sein Leben vor sich selbst verbergend, wissend, aber oft nicht verstehend, steuert.*

Das individualpsychologische Verständnis des Geistes impliziert die Annahme eines Kontinuums von Graden des Gewahrseins. "Es gibt so viele Sinngebungen des Lebens, wie es Menschen gibt [...]. Dennoch können wir zwischen den besseren und schlechteren Antworten unterscheiden; zwischen solchen, wo der Irrtum klein ist, und solchen, wo er groß ist" (Adler 1931 b, 14 zit. n. Ansbacher 1972, 71f.). An einem Pol steht der Psychotiker praktisch ohne Gemeinschaftsgefühl, der den Bezug zum *common sense* völlig aufgegeben hat, im mittleren Bereich finden sich dann mehr oder weniger schwere Neurosen. Am anderen Pol kann man sich dann einen Zustand ungefilterter Klarsicht mit unbegrenztem Gemeinschaftsgefühl geben, also vollkommenes Erwachsen- bzw. Wachsein, gleichbedeutend mit *Buddhaschaft*. Phänomenologisch gibt es prinzipiell keine Grenze der Selbsterfahrung des Bewusstseinsraumes, und dementsprechend geht die Individualpsychologie grundsätzlich davon aus, dass das Individuum restlos aufrichtig und selbsterkennend sein kann. Das entspricht der buddhistischen Einsicht: "Es ist möglich, sich aller emotionalen Ursachen bewusst zu sein" (Rinpoche, Jigme 2008, 23). Die Konsequenz ist so einfach wie radikal: "Das Unbewusste wächst mit der Unehrllichkeit gegen uns selbst, es ist das Unverstandene oder das tendenziös Unbeachtete" (Lexikon der Individualpsychologie 1985, 470ff.).

Die Individualpsychologie postuliert also einen basalen, allumfassenden, vorsprachlichen Erlebensraum des Individuums, in dem alles wurzelt, der alles weiß und der das Handeln bestimmt. Auch wenn dies meist im Dunkel des intentionalen Blickstrahls liegt, ist es die ursprünglichste, tiefste, selbstdurchdringende Schicht des Geistes. Merleau-Ponty formuliert:

"Wir kommen nicht umhin, ein „primäres Bewußtsein zu fassen, das hinter sich kein Bewußtsein mehr hat, in dem es bewußt wäre, [...] denn hier fällt Sein und Innerlich-bewußt-sein zusammen“ (Merleau-Ponty 1966, 480ff.). Wird es sich selbst gewahr, ist das Buddhaschaft: "Der Begriff zeitloses Gewahrsein hat allgemein die Bedeutung des allertiefsten oder grundlegendsten Wissens, das in der tiefsten Schicht unseres Geistes schon immer vorhanden ist und dem intellektuellen Verstehen und der Vernunft *vorausgeht*. [...] Es ist das Gewahrsein, das die Buddhas kennzeichnet" (Glossar in: Gampopa 2000, 285).

Merleau-Ponty (1966, 480ff.) macht allerdings klar, dass es sich hier nicht um ein substanzielles "Selbst" oder dergleichen handeln kann: "Dieses letzte Bewußtsein ist kein ewiges Subjekt, das seiner selbst in absoluter Durchsichtigkeit gewahr würde [...]; jenes letzte Bewußtsein ist vielmehr das Bewußtsein der Gegenwart." Alle Bewusstseinsenerlebnisse strömen. Ein jeder Augenblick im Jetzt besitzt notwendig einen winzigen *zeitlichen Horizont* in die unmittelbare Vergangenheit, der ein Bewusstseinsobjekt aus der Gegenwart heraus hebt und es damit (retrospektiv) erkennbar macht. Das je aktuelle Jetzt zieht bildlich gesprochen einen "Komentenschweif" von Retentionen hinter sich her (Husserl nach Derrida 2003, 86). Aus dieser Urform des Gewahrseins der Gegenwart entstehen alle höheren, expliziten Formen. Das, was wir dann als "Dinge" oder "Welt", eingeschlossen "uns selbst", bezeichnen sind aus diesem Strom der Bewusstseinsenerlebnisse retrospektiv und gemeinschaftlich durch Begriffsbildung, Anreicherung und Verknüpfung von Erfahrungserinnerungen erschaffene Einheiten. "Das Alaya Vijnana [*das Allem-Zugrundeliegende-Bewusstsein; M.W.*] ist ein unaufhörlicher Strom von Bewusstseinsmomenten, der nie versiegt und sich in Leben, Tiefschlaf, Tod und Wiedergeburt weiter fortsetzt. Doch es ist kein Selbst, kein Atman, kein Gott, sondern in sich abhängig von den anderen Bewusstseinsaspekten. [...]. In seiner Funktion als Speicherbewusstsein ist es weder positiv noch negativ, sondern speichert neutral alle Eindrücke, die durch körperliche und geistige Handlungen geschaffen werden" (Rinpoche, Künzig Shamar 2007, 40). Adler weist in diesem Zusammenhang darauf hin, "[...] daß die richtige Charakterisierung eines Seelenvorgangs durch ein Wort, einen Begriff unserer Sprache an deren Armut scheitern muß, weil es nicht möglich ist, unaufhörlich Strömendes als feste Form zu benennen" (Adler 1933 b, 172; 185).

Die höchstmögliche restlose Aufrichtigkeit bedeutet darum nicht zu Form erstarrtes unendliches, diskretes Wissen, sondern eine vollständige, lebendige, strömende, wache und handelnde Präsenz in dem, was je gegenwärtig gegeben ist. Das ist auch buddhistisch mit dem Zustand der Allwissenheit gemeint: "Wenn der Geist klar ist, ist es nicht mehr nötig, seine Zeit damit zu verbringen, alles zu untersuchen, denn die Dinge sind offensichtlich" (Jigme Rinpoche in: Karmapa Thaye Dorje 2004, 157f.).

4. Gemeinschaftsgefühl und Erleuchtungsgeist

Bei allen phänomenologischen Betrachtungen des individuellen Bewusstseinsraums als Ort allen Geschehens darf man eines keinesfalls missverstehen: Es ist niemals die Rede von einem solipsistischen Gehirn, das, abgeschnitten von der vermeintlich objektiven Welt "da draußen" in Einsamkeit eine Welt halluziniert, wie es etwa der Konstruktivismus, die alte Systemtheorie oder der reduktionistische Zweig der Hirnforschung annehmen. Die Sphäre der Intersubjektivität ist von Anfang an immer Bestandteil des individuellen Raumes, es gibt gar kein "Draußen", das getrennt sein könnte. Das Soziale liegt schon den grundlegendsten Bedeutungsgebungen selbst zu Grunde, z.B. dem sehenden Erkennen eines Etwas als eines bestimmten Etwas, welches wir in Anwesenheit unserer Mütter und Väter oder anderer Mitmenschen kennengelernt haben. „Das Sehen ist kein Akt eines Subjektes mehr, sondern ein Geschehen, daß sich zwischen Sehendem, Sichtbarem und Mitsehendem abspielt" (Waldenfels 1992, 62). Da es vor allem vorsprachliche leibhaftige

Erfahrungen sind, mit denen wir uns einander gegenseitig durchdringen, bezeichnet Merleau-Ponty die gemeinsam bewohnte Welt als *intercorporeité* (Zwischenleiblichkeit), ein überindividuelles Feld von geteilten Leiberfahrungen. Das erklärt das mögliche Mitschwingen mit den psychischen und körperlichen Bewegungen Anderer, die Fähigkeit zur Identifizierung, dem Sichhineinversetzen selbst in unbelebte Gegenstände. "Wir sprechen von Identifizierung, wenn ein Kind dem Vater gleich zu werden trachtet. [...]. Wir identifizieren uns mit einem Bilde, indem wir es betrachten, mit allen anderen leblosen Gegenständen, z.B. beim Billiardspiel, beim Kegelschieben, wo der Spieler der Kugel nachschaut und jene Bewegung macht, von der erhofft, daß die Kugel sie auch machen wird. Im Theater fühlt jeder Zuschauer mit" (Adler 1928 f; PE 1, 228 zit. n. Ansbacher 1972, 113f.). Wir können uns an die Stelle und in die Lage des Anderen setzen, das ist die Grundfähigkeit des Mitgefühls und der Perspektivübernahme: "[...] meine gesamte Natur ist dieselbe wie die des Anderen. Es ist dieselbe, nur in der Erscheinungsweise, *wie wenn ich dort anstelle des fremden Leibkörpers stünde*. [...]. Dringe ich, mich in ihn einverstehend, in seinen Eigenheitshorizont tiefer ein, so werde ich bald darauf stoßen, [...] daß er im allgemeinen mich ohne weiteres so als für ihn Anderen erfährt, wie ich ihn als meinen Anderen erfahre" (Husserl 1986, 202; 209). Für Buddhisten ist diese *Weisheit der Gleichheit* eine der fünf Buddhaweisheiten des erleuchteten Zustandes. Der 17. Karmapa, der aktuelle Übertragungshalter des tibetischen Vajrayana-Buddhismus, erklärt: "Die buddhistische Haltung gegenüber den Emotionen ermöglicht eine grundlegende Aufgeschlossenheit anderen gegenüber und große Toleranz. Die persönliche Perspektive erhält einen anderen Stellenwert. Sie wird nicht vergessen, aber die des anderen wird ebenso berücksichtigt. Wir versetzen uns an seine Stelle, und ohne daß wir uns vollständig dem, was er tut oder sagt, unterordnen, entsteht langsam ein Verständnis davon, auf welche Weise er funktioniert - nämlich auf dieselbe wie wir" (Karmapa Thaye Dorje 2004, 146).

Adler findet dieselbe Gleichheit und macht das Prinzip der Einfühlung in den Klienten zur Leitmethode der Individualpsychologie: "Wir müssen fähig sein, mit seinen Augen zu sehen und mit seinen Ohren zu hören." (Adler 1931 b, 64f.). Er erklärt weiter: "Suchen wir danach, wo diese Funktion ihren Ursprung hat, diese Möglichkeit, so zu empfinden, als ob man ein anderer wäre, so finden wir die Erklärung nur in der Tatsache des angeborenen Gemeinschaftsgefühls. Diese ist eigentlich ein kosmisches Gefühl, ein Abglanz des Zusammenhanges alles Kosmischen, das in uns lebt, dessen wir uns nicht ganz ent schlagen können und das uns die Fähigkeit gibt, uns in Dinge einzufühlen, die außerhalb unseres Körpers liegen" (Adler 1927 a, 65).

Man sollte hier aufpassen und nicht einem reduktionistischen Fehlschluss aufsitzen und nun als Beweis die vielbeschworenen "Spiegelneuronen" heranziehen (Rizzolatti et al 1996). Es sind aber nicht die Spiegelneuronen, die Mitgefühl erzeugen, sondern das Mitgefühl gibt den Neuronen die Funktion. Erinnern wir uns: "Das Gehirn ist das Werkzeug des Geistes, nicht sein Ursprung" (Adler 1979 b, 136). Der Geist ist ortlos, offen und verbunden und erzeugt noch diese fixe Idee von seiner eigenen neuronalen Erzeugung selbst. Ansbacher macht uns klar, wie verwoben unser ganzes Sein mit der Welt ist und betont, "daß das Wesen des Gemeinschaftsgefühls ein nach außen gerichtetes Überschreiten der Grenzen des Ich und der physischen Individualität ist. Die dem Lauf der Billardkugel entsprechende Kopfbewegung und andere Formen der Einfühlung [...] haben einen gemeinsamen Nenner: Es fehlt ihnen die Ich-Gerichtetheit" (Ansbacher 1972, 113f.). Man erkennt hier wieder, dass der Geist nicht im Körper eingeschlossen ist wie in einer Box, das Ich kein Kern in einer Frucht ist, sondern der Raum, der Welt und Mitwesen einschließt, ja auch das Konzept vom eigenen Ego und letztlich das gesamte Sein, den Kosmos, wie Adler sagt: "Die Individualpsychologie darf als ihren Befund in Anspruch nehmen, Einfühlung und Verstehen als Tatsachen des Gemeinschaftsgefühles, des Einigseins mit dem All hervorgehoben zu haben" (Adler 1928 f; PE 1, 224 zit. n. Ansbacher 1972, 113). "[...] und deshalb ist der Gegensatz Ich-Du im Gemütsleben schon ein Grundfehler der Charakterentwicklung" (Adler

1937 i, 129). Buddhistisch klingt das so: "Wenn wir einmal unser Ego losgelassen haben, können wir in unserem Geist die ursprüngliche Weisheit erkennen, die frei ist von Ego, weil sie jenseits der Vorstellung eines Ichs liegt. Dies ist der eigentliche Geist der Gottheit, in dem nicht nur wir die Gottheit sind, sondern ebenso das gesamte Leben im Universum" (Rinpoche, Gendün 2007, 94), wobei der Terminus Gottheit hier unbedingt als die Buddhanatur des *eigenen* Geistes verstanden werden muss, keinesfalls als ein transzendentes Wesen. Das existiert im Buddhismus nicht.

Der Geist hat auch aus buddhistischer Sicht weder Ort noch Eigenschaften: "Auch wenn man die Natur des Geistes als 'natürlich leuchtend' beschreibt, so ist er, wie der Himmel, kein Objekt, das man sich vorstellen oder beschreiben kann, oder von dem man sagen kann, er habe diese Form, diese Farbe und Beschaffenheit und befinde sich in dieser oder jener Art innerhalb oder außerhalb des Körpers" (Karmapa Wangtchug Dordje 2009, 207). Die Welt ist im Bewusstsein. Es kann kein Bewusstsein in der Welt geben, denn dann wäre es ein Ding und kein Bewusstsein von Dingen. Übrigens wird *nirvana* auch als *dharmadhatu* (skr.) bezeichnet, und das bedeutet: "Raum der Phänomene."

Nun entstehen alle Probleme in dem Moment, wo wir diesen weiten Geist als Ego missverstehen, uns damit identifizieren und damit dem Irrtum erliegen, der Kern der Frucht zu sein. Der 17. Karmapa empfiehlt: "Weil wir unsere wahre Natur nicht erfahren, mißverstehen wir sie als ein 'Selbst'. Davon ausgehend, entwickeln wir Egoismus, der in uns Gier und Haß entstehen läßt. [...]. Aus diesem Verständnis heraus richtet euren Geist von nun an darauf aus, Gutes für andere zu tun" (Karmapa Thaye Dorje 2004, 108).

Das ist praktisch identisch mit Adlers Einsichten und Bestreben: "Die Ichgebundenheit ist der zentrale Angriffspunkt der Individualpsychologie. Dabei vergißt der Ichgebundene immer, daß sein Ich automatisch gesichert ist, je besser er sich für die Wohlfahrt der Menschheit vorbereitet, und daß ihm in dieser Hinsicht keine Schranken gesetzt sind" (Adler 1933 c, 91). Diese schrankenlose Entwicklung von Gemeinschaftsgefühl bedeutet: "Es bleibt durch das ganze Leben, nuanciert, beschränkt oder erweitert sich und erstreckt sich in günstigen Fällen nicht nur auf die Familienmitglieder, sondern auf den Stamm, das Volk auf die ganze Menschheit. Es kann sogar über diese Grenzen hinausgehen und sich dann auch auf Tiere, Pflanzen und andere leblose Gegenstände, schließlich sogar auf den Kosmos überhaupt ausbreiten" (Adler 1927 a, 50). Diese offene und unbedingte Ausdehnung des Wohlwollens auf alle Wesen wird im Buddhismus als *Erleuchtungsgeist* oder *Bodhicitta* (skr.) bezeichnet und ist eine unverzichtbare Voraussetzung zur Erlangung der vollen Erleuchtung. "Wenn wir uns entspannen und Bodhicitta entwickeln - also jenen wohlwollenden Zustand des Geistes, in dem wir auf die anderen achten, Gutes tun und die anderen glücklich sehen wollen - in diesem Moment kommen riesige Kräfte mit ins Spiel und wir werden unseren Tag sehr gut genutzt haben" (Jigme Rinpoche in: Karmapa Thaye Dorje 2004, 192f.). Auch Adler weist auf diese Kraft hin: *Geben ist seliger, denn nehmen*. Wenn wir uns heute den Sinn dieser Worte überlegen, [...] so erkennen wir, daß es die *Stimmung* ist, die hier gemeint ist, die Stimmung des Gebens, Förderns, Helfens, die von selbst eine Ausgeglichenheit, eine Harmonie des Seelenlebens mit sich bringt, wie ein Geschenk der Götter, das sich beim Gebenden von selbst einstellt [...]" (Adler 1966 d, 185). "Es ist kaum möglich, den Wert, den die Steigerung des Gemeinschaftsgefühls mit sich bringt, zu übertreiben" (Adler 1929 c, 95). Die Entwicklung von Gemeinschaftsgefühl im Sinne des Bodhicitta steht sogar im Zentrum individualpsychologischer Therapie, Adler schreibt das unmissverständlich: "Die Heilung kann nur [...] durch die wachsende Einsicht des Patienten in seinen Irrtum und durch die Entwicklung seines Gemeinschaftsgefühls zustandekommen" (Adler 1933 b, 130). Zu einem Klienten sagte er: "Wenn Sie sich an diese [...] Regel halten können, wären Sie in vierzehn Tagen geheilt. Sie besteht darin, sich von Zeit zu Zeit zu überlegen, wie Sie einem anderen Menschen Freude

bereiten können" (Adler 1929 c, 44). Eine schöne Formulierung dieser Haltung findet sich bei Lama Ole Nydahl: "Denkt man nur an sich, hat man Schwierigkeiten; denkt man an andere, hat man Aufgaben" (Nydahl 2005, 131).

Die Mitmenschen werden also in beiden Fällen nicht als notwendiges Übel und Begrenzung der individuellen Freiheit verstanden, sondern als integraler Teil des eigenen Seins und Bedingung der Möglichkeit der Weiterentwicklung. Adler stellt fest, "daß das Individuum in seiner richtigen Entwicklung nur dann weiterkommt, wenn es als Teil des Ganzen lebt und strebt" (Adler 1933 b, 194). "Die Fähigkeit der Identifizierung, die uns allein zur Freundschaft, zur Liebe zur Menschheit, zum Mitgefühl, Beruf und Liebe befähigt, ist die Grundlage des Gemeinschaftsgefühls und kann nur in Verbindung mit anderen praktiziert und ausgeübt werden" (Adler 1930 h, 402 in: Ansbacher 1972, 113f.). Und Gendün Rinpoche sagt: "Drei der sechs zur Befreiung führenden Tugenden - Freigiebigkeit, ethisches Verhalten und Geduld - können nur in der Gemeinschaft mit anderen lebenden Wesen entwickelt werden, die freundlich genug sind zu erlauben, dass wir uns mit ihrer Hilfe üben" (Rinpoche, Gendün 2007, 75). Ole Nydahl (2005, 115) nennt ein Beispiel: "Frisch verliebt wird einem deutlich, was eigentlich ständig und überall vor jeder Nase liegt: Niemand kann sein eigenes Glück allein verwirklichen." Und der 17. Karmapa erklärt: "Alles Leiden dieser Welt entsteht aus dem Streben nach unserem eigenen Glück. Alle Freude in dieser Welt entsteht aus dem Streben nach dem Glück der anderen" (Karmapa Thaye Dorje 2004, 37; 72).

5. Verantwortung: Wir sind die Herren im eigenen Haus

Eine essenzielle und leider oft verzerrte Position der Individualpsychologie, die sie von den meisten biologischen, psychologischen oder psychoanalytischen Theorien radikal unterscheidet ist die zur Frage nach Freiheit und Verantwortung. "Der Mensch ist von Natur aus nicht böse. Was auch ein Mensch an Verfehlungen begangen haben mag - verführt durch eine irrtümliche Meinung vom Leben - es braucht ihn nicht zu bedrücken; er kann sich ändern. Die Vergangenheit ist tot. Er ist frei, glücklich zu sein und andere zu erfreuen" (Adler zit n. Schoenacker 2007, 71).

Während Freud zu dem Ergebnis kam, dass "das Ich nicht Herr im eigenen Hause sei" (Freud 1994, 284) und viele neurobiologische Theorien noch immer in mechanistisch-reduktionistischer Manie die Welt erklären wollen, erkennt Adler den Geist, das einheitliche Ich als das, was Bewegung und Emotionen, Körper und Psyche verwaltet und ihnen die Ziele setzt. Das bedeutet, dass wir die volle Selbstverantwortung ohne jede Einschränkung tragen, von Anfang an. "Das verzärtelte Kind ist kein Produkt seiner Umgebung, sondern sein eigenes. Es hat sich selbst verwöhnt und erreicht dies unter Bedingungen, bei denen man es normalerweise für unmöglich halten würde" (Adler 1937 i, 163). Es gibt keinen Determinismus und keine Ausreden fehlender Möglichkeiten. Frei, stark, liebend und lachend zu sein widerspricht vielem, was man uns als Kindern beibringt, nämlich dass wir sovieles nötig haben und Angst haben müssen vor dem Alleinsein. *Es geht dabei nicht um das Kind, das wir einst waren, sondern um den Erwachsenen, der glaubt, an diesem Kind festhalten zu müssen.* "Nachforschungen ergeben oft, daß Abhängigkeitsgedanken aus der Jugendzeit stammen und auf einem Mißverständnis beruhen. Gelingt es, dieses Mißverständnis aufzuklären, dann möchte der Patient seinen Irrtum noch längst nicht korrigieren, sondern er hält die Welt für verkehrt, weil die Jugendsituation verantwortlich sei. Schließlich muß er auch noch lernen, die Nutzlosigkeit dieser Beschuldigung einzusehen" (Adler, 1937 i, 198). Man muss eines dabei aber klarstellen: Obwohl z.B. auch neurotische Symptome immer das Erzeugnis der sie aktivierenden Person sind, darf man dieser nicht eine Art "bösen Willen" unterstellen. "Deswegen müssen wir alle Auseinandersetzungen, einer erzeuge sein Leiden, er wolle krank sein, alle diese unrichtigen Anschauungen müssen wir *a limine* beseitigen. Es

ist keine Frage, daß der Betreffende leidet, aber er zieht diese Leiden noch immer jenen größeren vor, um nicht bei der Lösung wertlos zu erscheinen" (Adler 1973 a, 119). Oft ist unser Fühlen und Handeln aus früher innerer Not entstanden und vor uns selbst in Vergessenheit geraten. Heisterkamp (1993, 14) spricht hier höchst treffend von *notgeborener Selbstbehinderung*. Aber es sind eben wir selbst, das diese verinnerlicht hat und reproduziert, wir können das keinen fremden Kräften zuschreiben, das wäre psychotisch. Erinnern wir uns Adlers Worte: "Man mag von der Einheitlichkeit des Ich noch so wenig wissen, man wird sie nicht los. [...] - zum Schluß wird man nicht umhin können, es wieder, wie den Reiter auf dem Roß in seine allumfassende Wirksamkeit einsetzen zu müssen" (Adler 1933 b, 145).

Verantwortung in diesem Sinne kann prinzipiell keinen zeitlichen Anfang und keine Grenze haben, denn dann wäre sie überhaupt nicht möglich. Wie sollte denn überhaupt Verantwortung möglich sein, wenn man Leben als reaktiven Biomechanismus und sich selbst als Opfer oder Begünstigter von "Genen" oder "Umständen" sieht? Ein gutes Beispiel ist die Reaktion eines buddhistischen Lehrers auf die Klage einer Frau über ihre Depressionen, die sie erlebe, "weil" ihre drogensüchtige Mutter sie zur Adoption fortgegeben habe. Er sagte sinngemäß: "Freue dich über deine Lage und bedanke dich bei deiner Mutter, dass sie das Mitgefühl hatte, dich an einen besseren Ort zu bringen!" (Lama Ole Nydahl im Audimax der Ruhruniversität Bochum, 1. - 5. April 2010). Hier wurde die Leidende auf sich selbst zurück gespiegelt. Adler bringt genau das auf den Punkt: "Unglücklichen Kindheitserfahrungen kann ein durchaus gegensätzlicher Sinn beigelegt werden. [...]. In den Handlungen dieser [...] Menschen wird ihre jeweilige Deutung ihres Schicksals sichtbar werden; und sie werden ihre Handlungsweise niemals ändern, solange sie die Deutungen nicht ändern. Hier ist der Ort, wo die Individualpsychologie die Theorie des Determinismus durchbricht. Die Erfahrungen sind nicht die [...] Ursache von Erfolg oder Mißerfolg. Wir leiden nicht an einem aus unseren Erfahrungen stammendem Schock - dem sogenannten Trauma -, sondern wir machen aus unseren Erfahrungen genau das, was unseren Zwecken dient" (Adler 1931 b; 1979 b, 21).

Die Freiheit, die hier aufscheint ist den meisten Menschen wohl eher unvertraut und vielleicht auch beängstigend. Auch wenn ein personaler Gott hinzutritt, ist die Selbstverantwortung eingeschränkt. Gottglaube und volle Selbstverantwortung sind unvereinbar. "Jede Religion stellt Gebote auf und beruft sich auf eine überirdische Instanz. Die Individualpsychologie dagegen stellt nur fest: wer so oder so handelt, hat diese oder jene Folgen zu gewärtigen. Sie erläßt keine Gebote oder Verbote" (Adler 1937 i, 171). Alles Geschehen folgt einzig einer "*immanenten Logik des menschlichen Zusammenlebens*" (Adler 1930q, 16), wie Adler es nennt.

Darin stimmt Adler er mit dem Buddhismus und seiner Lehre des *Karma* (*skt. = Handlung*) überein. Keine andere Religion betont die Selbstverantwortung so deutlich und unbedingt. "Karma darf nicht als eine Art Bestrafung oder Belohnung durch eine äußere, richtende Instanz mißverstanden werden [...]. Dies ist nicht der Fall. Jede Handlung zieht ganz natürlich ein Resultat nach sich. [...]. Wir können die Richtung, in die wir gehen, ändern und somit auch den Sinn unseres Lebens" (Jigme Rinpoche in: Karmapa Thaye Dorje 2004, 163). Dies ist die immanente Logik des Lebens. Es geht dabei um unsere absolute Stellung zur Existenz. In die Welt geworfen sein und eine Position zu ihr finden. Es geht darum, ohne Selbstbetrug zu verstehen, wie die Dinge laufen und zu erkennen, dass es die eigene Sicht ist, die einen einschränkt. Der Buddhismus weitet unsere Verantwortung konsequent aus, nicht nur auf das, was wir tun, sondern auch auf das, was wir *erleben*. "Wir müssen feststellen, daß wir die Situationen und Geisteszustände, in die wir geraten selbst erschaffen. [...]. Wir müssen wissen, daß alles, was wir sehen, was wir empfinden oder was uns bewegt, einzig und allein von unserem Geist abhängt" (Jigme Rinpoche in: Karmapa Thaye Dorje 2004, 165). Die Welt zeigt den eigenen Geist, so wie die Berge Abschaffels Leere zurückwerfen. "Versteht man, dass die Welt

ein Spiegel für den eigenen Geist ist, und kann man nachvollziehen, dass sich die Schwierigkeiten so lange in leicht unterschiedlichen Verkleidungen wiederholen, bis man sie entfernt hat, besitzt man Weg und Ziel. [...]. Solange etwas in der eigenen Entwicklung fehlt, wird es einem vor die Nase gesetzt, bis man sich damit beschäftigt und die Ursachen behebt" (Nydahl 2005, 71).

Solche Einsichten finden sich übrigens auch in der stark vom Buddhismus beeinflussten *Psychologie der Selbstbeziehung* nach Gilligan (1999), die eine Orientierung nicht an den Bedürfnissen des verwöhnten Ego sucht, sondern an den Forderungen der Lebenslagen, ganz wie Adler, der die drei unumgänglichen Lebensaufgaben Liebe, Arbeit und Gemeinschaft sowie situative Forderungen ins Zentrum stellt: "In der Therapie gilt die Konsumfrage 'was wollen Sie?' als vorrangig. Die Frage 'was will das Leben von Ihnen?' wird völlig übergangen" (Gilligan 2011, 64).

Nicht nur die Welt ist Umwelt, zu der die Person in Beziehung treten muss, auch die eigenen Eigenschaften und Zustände sowie die *absolute Logik des Gemeinschaftsgefühls*. Die Welt spiegelt unsere Haltung unbestechlich zurück. Wie man sich selbst behandelt, so die Anderen. "Im Buddhismus wird gesagt, daß wir in dem Maße, in dem wir unseren Körper und unseren Geist schlecht behandeln, auch unsere Welt schädigen, denn alles ist miteinander verbunden" (van Grasdorff in: Karmapa Thaye Dorje 2004, 138). Es ist dies die unauflösliche Paarung von Subjekt und Welt. Situationen motivieren zu bestimmten Vollendungsweisen und bleiben trotzdem offen. Es ist, als würde ein bestimmtes Verhalten nahegelegt, das im Gegenwartsmoment aber je noch unbekannt ist, ganz ähnlich „wie etwa die ersten Töne einer Melodie einen gewissen Schluß verlangen, ohne daß damit dieser selbst schon bekannt wäre“ (Merleau-Ponty 1966, 103). Hier haben wir wieder Adlers absolute Logik des Lebens: "Gäbe es nicht die unerbittlichen Forderungen der idealen Gemeinschaft, könnte jeder im Leben seinem verfehlten Bewegungsgesetz genügen - man kann phantasievoller auch sagen: seinen Trieben, seinen bedingten Reflexen -, so gäbe es keinen Konflikt. Niemand kann eine derart sinnlose Forderung aufstellen" (Adler 1933 b, 123). Das ist auch der Grund, warum wir uns überhaupt in einer bestimmten Lage "stimmig" oder "unstimmig" können. Permanente Unstimmigkeit ist neurotisch und heißt an der unsichtbaren Lebenslogik vorbei zu leben. "Das Problem jeder Neurose besteht darin, daß der betroffene Patient an einem prekären Handlungs-, Denk- und Wahrnehmungsstil festhält, der die Forderungen der Wirklichkeit verfälscht und leugnet" (Adler 1929 c, 21). Ein nichtneurotisches Handeln hingegen, welches spontan mit Gemeinschaftsgefühl den situativen Forderungen des Lebens folgt - nach Adler dem *common sense* im universalen Sinne - und nicht dem Ego. "Eine konkrete Lösung, die allgemein als richtig befunden werden müßte, muß wenigstens in zwei Punkten stichhaltig sein. Ein Gedanke, ein Gefühl, eine Handlung ist nur dann als richtig zu bezeichnen, wenn sie richtig ist *sub specie aeternitatis* (auf ewige Sicht; M.W.). Und ferner muß in ihr das Wohl der Gemeinschaft unanfechtbar beschlossen sein" (Adler 1933 b, 109f.). Ein solches Handeln kann man als überindividuell bezeichnen. Das ist auch das, was der Buddhismus anstrebt: "Überpersönlich ist, wenn man bewusst zum Besten anderer handelt und deren Wünsche über die eigenen Ansprüche und Vorstellungen setzt. Man tut etwas, weil es die Lage erfordert, nicht, weil man einen Vorteil für sich selbst haben möchte" (Nydahl, 2005, 181).

Wenn man nicht annimmt, dass hinter allen Selbsteinschränkungen das Potential des spontanen, aufrichtigen und gesunden Lebens im Sinne des überpersönlichen *Erwachens*, d.h. *Erwachsenwerdens* liegt, dann gäbe es keine Heilung und Selbstvollendung und Therapie hätten keinen Sinn. Es geht um das Selbsterkennen und die Befreiung des Geists. "Kalu Rinpoche drückte es [...] so aus: 'Wenn der Geist gut ist, ist alles gut.' Entsprechend ist eine freundliche Weltsicht ein Zeichen gelungener Entwicklung" (Nydahl 2005, 138f.).

Ein von Neurosen befreiter Geist kann seine ursprünglichen Qualitäten entfalten. "So ist man in allem zu Hause, was immer auch geschieht [...]. Der Geist eines jeden ist folglich seinem zeitlosen Wesen nach grundsätzlich furchtlos, weil er unzerstörbarer Raum ist. [...]. Diese drei unbedingten Eigenschaften Furchtlosigkeit, Freude und Liebe machen zusammen die Buddhanatur aus" (Ny Dahl 2004, 143; 151). Auch für Adler ist Furchtlosigkeit Kennzeichen gelungener Entwicklung: "Nur Menschen, die mutig, selbstsicher und in der Welt daheim sind, können gleichermaßen aus den Schwierigkeiten wie aus den Vorzügen des Lebens ihren Nutzen ziehen. Sie sind niemals ängstlich" (Adler 1929 d, 19). Mit den gewonnenen Einsichten zur ursprünglichen Buddhanatur des Geistes ist es nun mehr als nur plausibel, gemeinsam mit Adler anzunehmen: "*Jeder Mensch kann alles*, solange er sich selbst keine Grenzen setzt" (Adler 1937 i, 30). Jedenfalls im Prinzip. Manchmal muss man einfach die falschen Pferde *nicht* besteigen, um zum Ziel zu kommen. Man ist nämlich im Grunde schon da.

"Der Mensch weiß mehr, als er versteht", das ist Adlers Definition der universalen Buddhanatur.

Literatur

- Adler, Alfred (1907 a).** Studie über Minderwertigkeit von Organen. Mit einer Einführung von Prof. Dr. Dr. h.c. Wolfgang Metzger. 2. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer, 1977 b.
- Adler, Alfred (1912 a).** Über den nervösen Charakter. Grundzüge einer vergleichenden Individual-Psychologie und Psychotherapie. 4. Aufl. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1928 k.
- Adler, Alfred (1927 a).** Menschenkenntnis. Frankfurt am Main: Fischer, 1966 d.
- Adler, Alfred (1929 c).** Neurosen. Fallgeschichten zur Diagnose und Behandlung. Frankfurt am Main: Fischer, 1981a.
- Adler, Alfred (1929 d).** Lebenskenntnis. 8. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer, 1978 b.
- Adler, Alfred (1930 q).** Praxis und Theorie der Individualpsychologie. Vorträge zur Einführung in die Psychotherapie für Ärzte, Psychologen und Lehrer. Frankfurt am Main: Fischer, 1974 a.
- Adler, Alfred (1931 b).** Wozu leben wir? Frankfurt am Main: Fischer, 1979 b.
- Adler, Alfred (1933 b).** Der Sinn des Lebens. 23. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer, 1973 a.
- Adler, Alfred (1937 i).** Lebensprobleme. Vorträge und Aufsätze. Frankfurt am Main: Fischer, 1994 a.
- Adler, Alfred; Jahn, E. (1933 c).** Religion und Individualpsychologie: eine prinzipielle Auseinandersetzung über Menschenführung. Frankfurt am Main: Fischer, 1975 a.
- Ansbacher, Heinz L.; Ansbacher, Rowena R. (Hg.) (1972).** Alfred Adlers Individualpsychologie. Eine systematische Darstellung seiner Lehre in Auszügen aus seinen Schriften. Mit Erläuterungen der Herausgeber. 5. Aufl. München, Basel: Ernst Reinhardt, 2004.
- Bauer, Joachim (2002).** Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. 8. Aufl. München: Piper, 2006.
- Brunner, Reinhard; Titze, Michael (Hg.) (1995).** Wörterbuch der Individualpsychologie. Begründet von Rudolf Kausen. 2. Aufl. München, Basel: Ernst Reinhardt.
- Derrida, Jaques (2003).** Die Stimme und das Phänomen. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Dreikurs-Ferguson, Eva (1982).** Die Individualpsychologie Alfred Adlers. Eine Einführung. 3. Aufl. Alsdorf: AWD Druck & Verlag GmbH, 2006.
- Eigen, Michael (2008).** Primary Aloneness. Psychoanal. Persp. 5, 63 - 68.
- Freud, Sigmund (1994).** Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse (1915-17) und Neue Folge (1932). Studienausgabe. (12. Aufl.). Frankfurt am Main: Fischer.
- Fuchs, Thomas (2008).** Das Gehirn - ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption. Stuttgart: Kohlhammer.
- Gampopa, Djetsün (2000).** Der kostbare Schmuck der Befreiung. Eine Einführung in die Grundlagen des buddhistischen Weges im Großen Fahrzeug. Obermoschel: Norbu.
- Genazzino, Wilhelm (2002).** Abschaffel. Die Vernichtung der Sorgen. Falsche Jahre. Roman-Trilogie. München: Hanser.
- Gilligan, Stephen G. (1999).** Liebe dich selbst wie deinen Nächsten. Die Psychotherapie der Selbstbeziehungen. Heidelberg: Carl Auer.
- Heisterkamp, Günter (1993).** Heilsame Berührungen. Praxis leibfundierter analytischer Psychotherapie. 2. Aufl. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta, 1999 (Leben lernen, 89).

Husserl, Edmund (1985). Die phänomenologische Methode. Ausgewählte Texte I. Nr. 8084. Stuttgart: Reclam.

Husserl, Edmund (1986). Phänomenologie der Lebenswelt. Ausgewählte Texte II. Nr. 8085. Stuttgart: Reclam.

Husserliana Bd. IV. Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Zweites Buch: Phänomenologische Untersuchungen zur Konstitution. Hrsg. von M. Biemel 1952.

Husserliana Bd. XIV: Zur Phänomenologie der Intersubjektivität. Texte aus dem Nachlaß. Zweiter Teil: 1921-1928. Hrsg. von I. Kern 1973.

Husserliana Bd. XXVIII. Vorlesungen über Ethik und Wertlehre 1908-1914. Hrsg. von U. Melle 1988.

Karmapa Thaye Dorje (2004). Das buddhistische Buch von Weisheit und Liebe. Erzählt von Gilles van Grasdorff. Amsterdam: Edition Milarepa.

Karmapa Wangtchug Dordje (2009). Mahamudra. Der Ozean des wahren Sinnes. Die tiefgründige Unterweisung über die gleichzeitig vorhandene Einheit, die Essenz vom Ozean des wahren Sinnes, dessen Aktivität Licht ausstrahlt. Aus dem Tibetischen übersetzt von Henrik Havlat. Münster: Monsenstein und Vannerdat OHG, 2009. Edition Octopus.

Lehmkuhl, Ulrike (Hg.) (2003). Abschied und Neubeginn, Kontinuität und Wandel in der Individualpsychologie. München, Basel: Ernst Reinhardt (Beiträge zur Individualpsychologie, 26).

Lehmkuhl, Ulrike (Hg.) (2003). Wie arbeiten Individualpsychologen heute? Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht (Beiträge zur Individualpsychologie, 29).

Lévy, Alfred & Mackenthun, Gerald (Hg.) (2002): Gestalten um Alfred Adler. Pioniere der Individualpsychologie. Würzburg: Königshausen & Neumann, S. 90)

Merleau-Ponty, Maurice (1966). Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin: De Gruyter.

Nydahl, Lama Ole (2004). Wie die Dinge sind. Eine zeitgemäße Einführung in die Lehre des Buddhismus. München: Knaur.

Rinpoche, Gendün (2007). Der große Pfau. Die Umwandlung der Emotionen im tibetischen Buddhismus. Obermoschel: Norbu.

Rinpoche, Künzig Shamar (2007). Buddhistische Sichtweisen und die Praxis der Meditation. Oy-Mittelberg: Joy Verlag GmbH.

Rinpoche, Jigme (2008). Unsere Gefühle, Schlüssel zu Freude und Glück. Erklärungen zur Lehre Buddhas. 3. Aufl. München, Dhagpo Kagyü Ling (St. Leon-sur-Vézère/F): Brigitte Thelen.

Rizzolatti, G. et al. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. Cognitive Brain Research 3, 131-141. Nach Bauer (2006, 12; 65).

Shiau, Yuh An (2004). Wachen und Schlaf in der Phänomenologie Husserls. Dissertation. Wuppertal: Bergische Universität, Fachbereich A (Geistes- und Kulturwissenschaften).

Schoenacker, Theo (2007). Mut tut gut. Das Encouraging-Training. 15. Aufl. Bocholt: RDI.

Schumann, Hans Wolfgang (1982). Der historische Buddha. Leben und Lehre des Gotama. München: Eugen Diederichs Verlag, 1988 (Gelbe Reihe, 73).

Tsogyal, Yeshe (1999). Dakini Teachings. Padmasambhava's oral instructions to Lady Tsogyal. Revealed by Nyang Ral Nyima Oeser and Sangye Lingpa. Boudhanath, Hong Kong & Esby: Rangjung Yeshe Publications.

Überall, Florian (2011). Die Krankheit erspüren. Grundlegende Elemente der Tibetischen Medizin. Ursache & Wirkung 78, 48. Wien.

Waldenfels, Bernhard (1992). Einführung in die Phänomenologie. UTB 1688. München: Fink.

Wenke, Matthias (2010). Im Gehirn gibt es keine Gedanken. Bewusstsein und Wissenschaft. Phänomenologische Skizzen zu Biologie, Psychoanalyse, Yoga und Buddhismus. 2. Aufl. Würzburg: Königshausen & Neumann.

Winnicott, Donald W. (1988). Human Nature. New York: Schocken Books. [zit. N. Eigen (2008)].