

Matthias Wenke

Wir sind die Herren im eigenen Haus

Zur Verwandtschaft von Individualpsychologie, Phänomenologie und Buddhismus¹

Summary

We are masters in our own house. On the resemblance between Adlerian Psychology and Buddhism

The present article aims to contribute to a determined phenomenological reception of Alfred Adlers work. Individual Psychology is seen to be based on a phenomenological world view, which is also an essential property of Buddhist Teachings. Both are interested in gaining insight and some of their conclusions for practice are similar. As an example, the proximity of Adlers »social interest« and the Buddhist concept of the »awakening mind« is demonstrated as well as the compatibility of the Adlerian concept of self-responsibility and the Buddhist understanding of karma.

Keywords: Adlerian psychology, Buddhism, phenomenology, self-responsibility, social interest, bodhicitta, awakening mind, karma, freedom

Zusammenfassung

Der vorliegende Artikel möchte beitragen zu einer dezidiert phänomenologischen Rezeption von Alfred Adlers Werk. Es wird gezeigt, dass die Individualpsychologie auf einem phänomenologischen Weltbild basiert, dass dies ebenso eine essenzielle Eigenschaft der buddhistischen Lehre ist und dass sich beide in ihrer Erkenntnisabsicht und manchen praktischen Folgerungen aus ihren Erkenntnissen nahe stehen. Es wird unter anderem die Nähe des Adler'schen Gemeinschaftsgefühls zum buddhistischen Erleuchtungsgeist, sowie die Kompatibilität des individualpsychologischen Selbstverantwortungsbegriffs mit der buddhistischen Karma-Lehre dargelegt.

Schlüsselwörter: Individualpsychologie, Buddhismus, Phänomenologie, Selbstverantwortung, Gemeinschaftsgefühl, Bodhicitta, Erleuchtungsgeist, Karma, Freiheit

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

»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, S. 438). Dieses kurze Zitat beschreibt das Welterleben des unglücklichen Stadtmenschen *Abschaffel* in Genadzinos gleichnamigem Roman. Es scheint, dass hier ein Mensch seine eigenen Gefühle in seine natürliche Umgebung

1 Am 22.9.2012 wurde vom Autor ein auf diesem Artikel basierender Vortrag am AAIN Delmenhorst gehalten.

hineinliest und dann diese als anklagend und leer erlebt. »Ein Individualpsychologe würde von der tendenziösen Apperzeption eines Neurotikers sprechen, also einer von den eigenen Emotionen und Bedürfnissen 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: »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 u. Jahn 1933c, S. 71; S. 98). Außerdem erkennt Adler in jedem Menschen eine universale Teleologie 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 1937i, S. 31). »*Grundgesetz des Lebens ist demnach Überwindung*. Ihr dient das Streben nach [...] Vollendung« (Adler 1933, S. 64). Die Individualpsychologie wurde also als eine universale, praktische Lehre zum Wohle Aller entworfen, die von Neurosen und Irrtümern befreien möchte.

Als vollkommenster neurose- und irrtsunfsreier Zustand und höchste menschliche Entwicklung gilt im asiatischen Raum die Erleuchtung oder Buddhaschaft. Was das heißt, erläutert Gampopa (1079–1153), einer der Urväter des tibetischen Buddhismus: »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. [...]. So lesen wir im *Schmuck der Mahayana-Sutren*: »Befreiung ist einfach das Ende des Irrtums« (Gampopa 2000, S. 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, S. 147). Es handelt sich hierbei jedoch nicht um ein bloß *fiktives* Vollkommenheitsideal. So eine Auffassung wäre das größte Missverständnis, wie Shamar Rinpoche, der zweithöchste Vertreter des tibetischen Vajrayana-Buddhismus, erläutert: »Unser Geist besitzt seit jeher die Buddhanatur. Es gibt keinen Augenblick, wo sie jemals fehlte. Aufgrund unserer Zerstretheit 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, S. 60).

Der ursprüngliche Geist ist sich selbst nicht gewahr aufgrund von Verschleierungen durch Gewohnheiten, Konzepte und Emotionen, die sich als Spuren vergangenen Handelns angesammelt haben. Tilopa (988–1069), ein weiterer Urstifter des tibetischen Buddhismus stellt fest: »Die Basis von allem ist ungeboren und somit frei von den Schleiern der Gewohnheiten« (in: Karmapa Wangtchug Dordje 2009, S. 144). Und Lama Jigme Rinpoche (2008, S. 11) betont: »Dieser Geist, der in seiner Essenz Klarheit, Weisheit und kraftvolles Strahlen ist, kann Lösungen für seine eigenen Probleme finden«.

Streng genommen ist die Existenz eines selbstdurchdringenden, klaren, weiten,

mitfühlenden und glücklichen Grundzustandes des Geistes sogar die Bedingung der Möglichkeit für jede Art von Erkenntnis und zielgerichteter Entwicklung. Wenn es keinen transzendentalen Erlebenden aller Phänomene mit dem Potential zu vollkommenem Erwachen gäbe, könnte niemand Glück oder Unglück erfahren, die Welt und sich selbst verstehen oder sich weiter entwickeln. Auch Winnicott (1988, S. 114; S. 101 f.; S. 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 ja ununterbrochen der innere Zeuge unseres ganzen Daseins, auch im Schlaf. Adler betont: »Schlaf steht nicht im Gegensatz zum Wachsein, sondern ist vielmehr ein Grad des Wachseins. [...] Im allgemeinen kommen im Schlaf die gleichen Tendenzen zum Ausdruck wie im Wachleben« (1929d, S. 95). Das ist eine zentrale Erkenntnis der von Husserl begründeten Phänomenologie: »Das Zentrum Ich ist immer vorhanden, ob es auftritt, wach wird oder wach ist oder auch nicht [...]. Es ist [...] nicht ein Ganzes aus Teilen, es ist eine absolute Einheit [...]. Ich bin für mich selbst und mir immerfort durch Erfahrungsevidenz als Ich selbst gegeben« (Husserliana XIV, S. 46; in Shiau 2004, S. 154). Der Phänomenologe Merleau-Ponty formuliert das so: »All unseren Erfahrungen und Reflexionen zugrunde liegend finden wir also ein unmittelbar sich selbst erkennendes Sein, das nichts anderes ist als sein Wissen von sich und von allen Dingen und seine Existenz (...) kennt (...) durch die unmittelbare Berührung mit ihr« (1966, S. 424). 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, S. 55).

Es geht in Buddhismus und Phänomenologie um die Wendung der Perspektive: »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« (Gendün Rinpoche in: Karmapa Thaye Dorje 2004, S. 120). Genau so versteht sich auch die Individualpsychologie als ein Weg zum Selbsterkennen des Geistes und seiner Muster: »In der Individualpsychologie [...] betrachten wir die Seele selbst, den Geist an sich; wir prüfen den Sinn, den der Mensch der Welt und sich selbst gibt, seine Ziele, die Richtung seiner Bestrebungen und die Art, wie es an die Lebensfragen herangeht« (Adler 1931b, S. 47).

Das buddhistische Entwicklungsziel ist nicht nur das volle Gewahrsein seiner Inhalte, sondern des Geistes selbst: »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, S. 45; S. 81; S. 82 f.).

Auch für die Individualpsychologie ist der Geist der umfassendste Bezugsrahmen, ganz ähnlich verstanden als der alle Motive und Energien einschließende Raum: »Der Geist ist keine Kraft, sondern er ordnet Kräfte«, schreibt Adler (1937i, S. 15). Er betont

das erlebende Individuum als ganzheitlichen Akteur seiner Welt, gegen jeden Determinismus: »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 1932g; PE 2, S. 236, zit. n. Ansbacher 1972, S. 69). Der Geist bzw. das Individuum wird also von Adler als der erlebende und stellungbeziehende Raum sämtlicher Erfahrungen verstanden, auch die von sich selbst: »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.* [...]. Seine Grenzen bestehen nicht nur aus den gemeinsamen Grenzen der Menschen, sondern auch aus den Grenzen, die er sich selbst setzt. Es ist weder die Vererbung noch die Umwelt, die sein Verhältnis zur Außenwelt bestimmt« (Adler 1935e; PE 3, S. 70 zit. n. Ansbacher 1972, S. 168). Das ist genau das, was in Buddhismus und Phänomenologie als das *Feld der Phänomene* bezeichnet wird.

2. Meinung, Lebensstil und Geist als phänomenales Feld

Adlers Individualpsychologie lässt sich also in Übereinstimmung mit Ansbacher (1972, S. 23; S. 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 1933b, S. 31). Das bedeutet: »Wir erfahren die Wirklichkeit immer durch den Sinn, den wir ihr geben; nicht an sich, sondern als etwas bereits Gedeutetes« (Adler 1979b, S. 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, also ein solches, das den bloßen, sekundären, relativen Sinn eines Seins für ein Bewußtsein hat. Es ist ein Sein, das das Bewußtsein in seinen Erfahrungen setzt [...] – darüber hinaus (ist) es aber ein Nichts« (Husserl 1985, S. 189). Es gibt also keine Welt jenseits des Bewusstseins. Husserl nennt das die Abwesenheit von Transzendenz. Die Welt ist identisch mit dem einheitlichen Erlebenshorizont. Wir sind zuhause in der Welt, die Welt ist zuhause in uns. Phänomene erhalten ihre Bedeutung, Kraft und Farbe nur durch unsere Bezüge zu ihnen.

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, S. 202). Guru Rinpoche (oder Padmasambhava, 8.–9. Jhd.), ein von allen bud-

dhistischen Schulen anerkannter Meister aus Tibet sagt es kurz: »In order to master the view, you must understand, that everything is mind« (Tsogyal 1999, S. 85). Man darf diese Sicht der Dinge nicht als konstruktivistische oder idealistische Philosophie missverstehen. Sie liegt jenseits der Extreme Materie/Geist oder Eternalismus/Nihilismus. Darum heißt sie der *Mittlere Weg* des Buddhismus. »Da Phänomene, welche ›die beiden Arten eines Selbst« [*Ich und Dinge: M.W.*] oder ›Geist« genannt werden, aber schon seit anfangloser Zeit von Grund auf keinerlei Existenz besitzen, sind sie jenseits der Extreme von Existenz und Nichtexistenz. So ruft *Saraha* [...] aus: ›Solche, die an Existenz glauben, gleichen Hornochsen, aber an Nichtexistenz zu glauben ist noch dümmere.« (Gampopa 2000, S. 213). Es geht um wirksame Bewusstseinserscheinungen.

Buddhismus und die Phänomenologie zeigen, dass die ganze Welt immer *für und in uns* stattfindet. Dies absolute Bewusstsein, dem die Welt erscheint bezeichnet Husserl als 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 1933b, S. 145).

Alles Erlebte im Feld erhält erst durch uns Bedeutung. Adler betont: »Wir empfinden die Tatsachen des Lebens niemals direkt, sondern nur durch unsere Auffassung, sie ist maßgebend« (Adler 1933b, S. 130). Und *Auffassung* ist die urteilende Identifizierung einer Wahrnehmung, die Apperzeption. Und diese geht mit je individuellen Interessen und Schemata an die Welt, welche aus vergangenen Erfahrungen stammen. Für die Individualpsychologie ist dieser individuelle Apperzeptionsstil als *Lebensstil* essenziell: »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 [...] phänomenologischem Feld bezeichnet« (Ansbacher 1972, S. 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 Ego. »Was häufig als Ich bezeichnet wird, ist nichts anderes als der Lebensstil des Individuums.« (Adler 1935e; PE 3, S. 72, zit. n. Ansbacher 1972, S. 144).

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, S. 28f.). In der Sprache der Phänomenologie kann man *Dharmas* als intentionale Objekte bezeich-

nen, also Bezugsgegenstände, auf die sich das Bewusstsein richtet. Auch Husserl differenziert apperzipierende von bewertender Sphäre (Husserliana XXVIII, 59 nach Shiao 2004, S. 105). Die Objekte und ihre Qualitäten liegen nicht bereits fertig in der Welt herum. Husserl schreibt präzise: »Was die Dinge sind, [...] sind sie als Dinge der Erfahrung« (Husserl 1985, S. 183). Adler schreibt analog: »Die Psyche arbeitet ausnahmslos mit Bewußtseinsinhalten und Empfindungen, die *durch die Erfahrung* gegeben sind und aus der Vergangenheit stammen« (Adler 1912a / 1928k, S. 132).

Heute wissen wir auch aus neurobiologischer Forschung, dass die Struktur des Nervensystems und des Gehirns tatsächlich sowohl durch interaktive als auch durch mentale Erfahrungen modelliert wird (Bauer 2002; Fuchs 2008). 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, S. 73 f., S. 86 f.). Auch Adler paraphrasiert die phänomenologische und buddhistische Auffassung: »Das Gehirn ist das Werkzeug des Geistes, nicht sein Ursprung« (Adler 1931b, S. 136).

Phänomenologisch gibt es keinen Körper-Geist-Dualismus, darum sind psychosomatische Symptome ganz natürlich. Adler schreibt: »Aller Wahrscheinlichkeit nach beeinflusst der Geist nicht nur die Wahl eines bestimmten körperlichen Symptoms, sondern steuert und beeinflusst den gesamten Aufbau des Körpers« (Adler 1931b, S. 41). Das wird von der tibetisch-buddhistischen Medizin nicht anders gesehen (Überall 2011, S. 48). »Dagpo Rinpoche: [...]. 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, S. 201). Jede Intention drängt in eine Bewegung, und jeder Gedanke, jedes Gefühl ist ein Keim für eine Intention. 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, S. 30 f.).

3. Unbewusstes, Erinnerungen, Träume und Gegenwart

Woher kommen nun die intentionalen Objekte, auf die sich das Bewusstsein richtet? Buddhistisch wie phänomenologisch werden sie als substanzlose und anfangslos strömende Erscheinungen im Geist verstanden. Merleau-Ponty (1966, S. 11) meint etwa, »[...] daß ein Bruch in unserem Vertrautsein mit der Welt notwendig ist, soll die Welt erblickt und ihr Paradox erfaßt werden können, dieser Bruch aber nichts zu lehren hat als ihr unmotiviertes Entspringen.« Alle Bewusstseinsinhalte im Sinne von »Wirkmächtigkeiten« oder *Dharmas* sind selbst erzeugte Resultate von Kategorisierung und Bewertung. Eben das ist die Funktion von 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, S.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; PE 2, S. 40/41 zit. n. Ansbacher 1972, S. 151). Gewissermaßen erlebt man nur das, was man schon kennt. Aufmerksamkeit und Erinnerungen sind immer selektiv und tendenziös. Das erklärt, »[...] daß der Mensch aus seinem Gedächtnis nur solche Ereignisse auswählt, die sein persönliches Ziel der Überlegenheit bestärken« (Adler 1979b, S. 87). »Der Melancholiker könnte nicht melancholisch bleiben, wenn er an seine guten Augenblicke und Erfolge dächte. [...] Erinnerungen können nie dem Lebensstil widersprechen« (Adler 1979b, S. 65). Darum ist das Bild der frühesten Kindheitserinnerung als Diagnoseinstrument niemals buchstäblich als Zeugnis einer »objektiven« Vergangenheit zu nehmen, sondern als ein gegenwärtiges schöpferisches Produkt des Apperzeptionsschemas. Das hat Adler mit Nachdruck betont: »Dieses Bild [...] ist [...] nie als Inhalt bedeutsam, sondern bloß als abstraktes Schema oder als Rest eines psychischen Geschehens. *Nie ist diese schematische Fiktion, mag sie sich auch noch so konkret geberden, anders als allegorisch aufzufassen*« (Adler 1912a, S. 44). Das innere Bild spiegelt als *szenisches Symbol* immer die *Gegenwartsstruktur* des Erlebens wider, emotional, energetisch und intentional. 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 1931b, S. 85 f.). Das entspricht genau der buddhistischen Sichtweise. Lama Gendün Rinpoche: »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« (Rinpoche, Gendün 2007, S. 115 ff.). Gerade wegen ihres allegorischen Charakters sind Träume und Erinnerungen mögliche Zugänge zum noch unverstandenen Wissen des Individuums von sich selbst.

Adler (1933b, S. 178) sagt prägnant: »Der Mensch weiß mehr, als er versteht«. Er unterscheidet damit *nichtbegriffliches* bzw. *intuitives Wissen* (man würde heute sagen: implizites Erfahrungswissen) von *begrifflichem Verstehen* (explizites Wissen), »[...] denn auch die Dinge, die nicht in Worten und Begriffen ausgedrückt werden, können dem Menschen bewußt sein« (Adler 1937i, S. 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 1929d, S. 86). Sie nimmt ein einziges dynamisches 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 1929c, S. 173). Adler unterscheidet Bewusstsein als explizites Gewahrsein vom

umfassenden Ich (der »Psyche«) und stellt fest: »Auch das Bewußtsein ist ein Kunstgriff der Psyche« (Adler 1930q, S. 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. *Dies ist der Akteur, der sein Leben vor sich selbst verbergend, wissend, aber oft nicht verstehend, steuert.*

Das individualpsychologische Verständnis eines Neurotikers als eines Menschen, der irrtümlicherweise seine Hilfsfiktionen für real hält, impliziert ein Kontinuum des Gewährseins. »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 1931b, S. 14 zit. n. Ansbacher 1972, S. 71 f.). An einem Pol steht der Psychotiker, der den Bezug zur Mitwelt völlig aufgegeben hat, und im mittleren Bereich finden sich die zahlreichen Varianten neurotischer verzerrter Apperzeption. Am anderen Pol müsste es dann einen Zustand konzeptfreier Klarsicht mit unbegrenztem Gemeinschaftsgefühl geben, also vollständiges Wachsein oder Buddhaschaft. Die Individualpsychologie geht grundsätzlich davon aus, dass das Individuum sich selbst gegenüber restlos aufrichtig und selbst erkennend sein kann. Das entspricht genau der buddhistischen Haltung: »Es ist möglich sich aller emotionalen Ursachen bewusst zu sein« (Rinpoche, Jigme 2008, S. 23). Die Konsequenz aus dieser Einsicht ist so einfach wie radikal: »Das Unbewusste wächst mit der Unehrlichkeit gegen uns selbst, es ist das Unverständene oder das tendenziös Unbeachtete« (Brunner 1995, S. 470 ff.)

Die Individualpsychologie postuliert also einen 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, S. 480 ff.). Wird es sich selbst gewahr, ist das Buddhaschaft: »Der Begriff zeitloses Gewährsein [...] 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 Gewährsein, das die Buddhas kennzeichnet« (Glossar in: Gampopa 2000, S. 285).

Merleau-Ponty (1966, S. 480 ff.) macht allerdings klar, dass es sich beim primären Bewusstsein nicht um ein substantielles »Selbst« oder dergleichen handeln kann: »Dieses letzte Bewußtsein ist kein ewiges Subjekt [...]; jenes letzte Bewußtsein ist vielmehr das Bewußtsein der Gegenwart.« Alle Bewusstseinerlebnisse strömen und jeder Augenblick besitzt notwendig einen winzigen *zeitlichen Horizont* in die unmittelbare Vergangenheit, der ein Bewusstseinsobjekt aus der Gegenwart heraus hebt und es damit erst (retrospektiv) erkennbar macht. Das je aktuelle Jetzt zieht bildlich gesprochen einen »Kometenschweif« von Retentionen hinter sich her (Husserl nach Derrida 2003, S. 86). Aus dieser Urform des Gewährseins der Gegenwart entstehen alle komplexeren Formen. Das soeben Entschwundene ist nie unmittelbar zu halten, ständig strömen neue Erlebnisse

nach. Das, was wir dann als »Dinge« oder »Welt«, eingeschlossen »uns selbst«, bezeichnen sind aus diesem Strom der Bewusstseinerlebnisse retrospektiv und intersubjektiv durch Anreicherung, Begriffsbildung und Verknüpfung von Erfahrungserinnerungen erschaffene Einheiten. »Das Alaya Vijnana [*das Allem-Zugrundeliegende-Bewusstsein; M. W.*] ist ein unaufhörlicher Strom von Bewusstseinsmomenten [...]. 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, S. 40). Adler weist 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. [...]. Wir Individualpsychologen sind seit jeher auf dem Weg, was wir als Form erfassen, in Bewegung aufzulösen« (Adler 1933 b, S. 172; S. 185).

Die höchstmögliche restlose Aufrichtigkeit bedeutet also nicht zu Form erstarrtes unendliches, diskretes Wissen, sondern eine vollständige, strömende, wache und handelnde Präsenz im Jetzt. Das ist 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, S. 157 f.).

4. Gemeinschaftsgefühl und Erleuchtungsgeist

Die phänomenologische Sicht des Bewusstseinsraums als Ort allen Geschehens darf niemals missverstanden werden als ein solipsistisches Gehirn, das, abgeschnitten von der vermeintlich objektiven Welt »da draußen« in Einsamkeit eine Welt halluziniert, wie es etwa der Konstruktivismus oder der reduktionistische Zweig der Hirnforschung annehmen. Es gibt gar kein getrenntes »Draußen«, keine Transzendenz. Die Sphäre der Intersubjektivität ist von Anfang an da, und die Mitmenschen sind immer schon originärer Bestand jedes individuellen Bewusstseinsraums. Das Soziale liegt den grundlegendsten Bedeutungsgebungen zu Grunde, die wir von Müttern, Vätern und anderen erlernt haben. »Das Sehen ist kein Akt eines Subjektes mehr, sondern ein Geschehen, daß sich zwischen Sehendem, Sichtbarem und Mitsehendem abspielt« (Waldenfels 1992, S. 62). Ähnlich formuliert Merleau-Ponty: »Die phänomenologische Welt ist nicht reines Sein, sondern Sinn, der durchscheint im Schnittpunkt meiner Erfahrung wie in dem der meinigen und der Erfahrungen Anderer durch dieser aller Zusammenspiel, untrennbar also von Subjektivität und Intersubjektivität« (Merleau-Ponty 1966, S. 17). Da es vor allem vorsprachliche leibhaftige Erfahrungen sind, mit denen wir uns einander gegenseitig durchdringen, bezeichnet er die gemeinsam bewohnte Welt als *intercorporeité*. Das erklärt das mögliche Mitschwingen mit den psychischen und körperlichen Bewegungen Anderer, die Fähigkeit zur Identifizierung, dem Sichhineinversetzen selbst in unbelebte Gegenstände. »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, S. 228 zit. n. Ansbacher 1972, S. 113 f.). Wir können uns an die Stelle und in die Lage des Anderen setzen, das ist die Grundfähigkeit des Mitgefühls und der Perspektivübernahme. Die miteinander geteilten Erfahrungen werden zu Intersubjektivität und Gegenseitigkeit, denn »[...] 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, S. 202; S. 209). Für Buddhisten ist diese *Weisheit der Gleichheit* eine der fünf Buddhaweisheiten des erleuchteten Zustandes. Der 17. Karmapa, Oberhaupt des tibetischen Vajrayana-Buddhismus, erklärt: »Die buddhistische Haltung gegenüber den Emotionen ermöglicht eine grundlegende Aufgeschlossenheit anderen gegenüber und große Toleranz. [...]. 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, S. 146).

Adler findet dieselbe Gleichheit und macht das Prinzip der Einfühlung zur Leitmethode der Individualpsychologie im Umgang mit dem Klienten: »Wir müssen fähig sein, mit seinen Augen zu sehen und mit seinen Ohren zu hören.« (Adler 1931b, S. 64 f.). 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 [...] und das uns die Fähigkeit gibt, uns in Dinge einzufühlen, die außerhalb unseres Körpers liegen« (Adler 1927a, S. 65).

Ansbacher macht uns klar, wie verwoben unser ganzes Sein mit der Welt ist, dass wir selbst weder Innen noch Außen sind: »Die Bezugnahme auf leblose Gegenstände in Verbindung mit Einfühlung und Identifizierung 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, S. 113 f.). 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, S. 224 zit. n. Ansbacher 1972, S. 113). »Wer mit und für andere lebt, soll natürlich auch selbst leben und wachsen können, und deshalb ist der Gegensatz Ich-Du im Gemütsleben schon ein Grundfehler der Charakterentwicklung« (Adler 1937i, S. 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, S. 94).

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, S. 207).

Nun entstehen alle Probleme in dem Moment, wo wir diesen weiten Geist als substanzielles Ego missverstehen und uns als Kern der Frucht identifizieren: »Dharma-Praxis bedeutet, dass man sich bewusst zu werden versucht, dass man am Ich festhält. Erst diese Anhaftung an das Ich löst die emotionalen Ursachen und damit die Emotionen aus« (Rinpoche, Jigme 2008, S. 23). 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, S. 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 1933c, S. 91). Diese schrankenlose Entwicklung von Gemeinschaftsgefühl bedeutet: »Es [...] 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 1927a, S. 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 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, S. 192 f.). 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 1966d, S. 185). Die Entwicklung von Gemeinschaftsgefühl im Sinne des Bodhicitta steht sogar im Zentrum individualpsychologischer Therapie: »Die Heilung kann nur [...] durch die wachsende Einsicht des Patienten in seinen Irrtum und durch die Entwicklung seines Gemeinschaftsgefühls zustandekommen« (Adler 1933b, S. 130). Zu einem Klienten sagte Adler: »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 1929c, S. 44).

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: »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 1930h, S. 402 in: Ansbacher 1972, S. 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, S. 75).

5. Verantwortung: Wir sind die Herren im eigenen Haus

Eine essenzielle Position der Individualpsychologie, die sie von den meisten psychologischen Theorien radikal unterscheidet betrifft 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, S. 71).

Während Freud zu dem Ergebnis kam, dass »das Ich nicht Herr im eigenen Hause sei« (Freud 1994, S. 284) und viele neurobiologische Theorien noch immer in mechanistisch-reduktionistischer Manie die Welt und Mensch als Maschine erklären wollen, erkennt Adler den Geist, das einheitliche Ich als das, was Bewegung und Emotionen, Körper und Bewusstsein 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 [...].« (Adler 1937i, S. 163). Es gibt keinen Determinismus und keine Ausreden durch den Verweis auf frühere kindliche Abhängigkeit. »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, 1937i, S. 198). Man muss dabei aber – etwa für das Leid des Neurotikers – klarstellen: »Wenn ich jemandem die Aufgabe stellte, er solle Kopfschmerzen erzeugen, wie sie angesichts eines Problems zustande kommen, zu dessen Lösung er nicht vorbereitet ist, wird er nicht imstande sein, es zu tun. 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

1973a, S. 119). Oft ist unser Fühlen und Handeln aus früher innerer Not entstanden und vor uns selbst in Vergessenheit geraten. Heisterkamp (1993, S. 14) spricht hier höchst treffend von *notgeborener Selbstbehinderung*. Aber wir sind es selbst als ganzes Subjekt, das diese bewirkt, 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 1933b, S. 145).

Verantwortung in diesem Sinne kann prinzipiell keinen zeitlichen Anfang und keine Grenze haben, denn dann wäre sie überhaupt nicht möglich. Wenn wir uns als Opfer der Umstände fühlen, so tun wir das oft, um für unser Leid eine äußere Ursache oder einen Schuldigen zu haben. Adler bringt es auf den Punkt: »Unglücklichen Kindheitserfahrungen kann ein durchaus gegensätzlicher Sinn beigelegt werden. [...]. 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 1931b; 1979 b, S. 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. »Was Führer der Menschheit als Wirken Gottes, des Schicksals, der Idee, der ökonomischen Grundlage erfaßt hatten, zeigt uns die Individualpsychologie als die machtlüsterne Ausgestaltung eines formalen Gesetzes: *der immanenten Logik des menschlichen Zusammenlebens*« (Adler 1930q, S. 16). »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 1937i, S. 171).

Darin stimmt Adler vollends mit dem Buddhismus und seiner Lehre des *Karma* (*skt. = Handlung*) überein. Keine andere Religion betont die Selbstverantwortung so deutlich und unbeding. »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, S. 163). Hier finden wir Adlers absolute bzw. immanente Logik des Zusammenlebens. Es geht um unsere Stellung zur Existenz. Es geht darum, ohne Selbstbetrug die eigene Lage zu verstehen und zu erkennen, dass es die eigene Sicht ist, die einen leitet und beschränkt. 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, S. 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 [...] dass sich die Schwierigkeiten

so lange in leicht unterschiedlichen Verkleidungen wiederholen, bis man sie entfernt hat, besitzt man Weg und Ziel« (Nydahl 2005, S. 71).

Solche Einsichten finden sich übrigens auch in der *Psychologie der Selbstbeziehung* nach Gilligan (1999), die eine Orientierung nicht an den Bedürfnissen des Ego sucht, sondern an den Forderungen der Lebenslagen, ganz wie Adler, der die unumgänglichen Lebensaufgaben 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, S. 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*. Dies entspricht Adlers Verständnis von Lebenslagen als *Situationen*: »Unter Situation haben wir die Stellung des Menschen im Weltall und zu seiner näheren Umgebung verstanden, seine Stellung zu den Fragen, die ihm unausgesetzt begegnen, wie Fragen der Betätigung, des Anschlusses, der Beziehung zu den Mitmenschen« (Adler 1927a, S. 50). Wir sind Bestandteil der Situation, nicht Beobachter, so dass die Situation unser Handeln erzeugt und wir sie. 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, S. 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 1933b, S. 123). Das ist auch der Grund, warum wir überhaupt eine bestimmte Lage als *stimmig* oder *unstimmig* erleben können. Permanente Unstimmigkeit ist neurotisch und heißt, an der 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 1929c, S. 21). Ein nichtneurotisches Handeln folgt hingegen spontan und mit Gemeinschaftsgefühl den situativen Forderungen des Lebens – 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 1933b, S. 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 [...]. Man tut etwas, weil es die Lage erfordert, nicht, weil man einen Vorteil für sich selbst haben möchte« (Nydahl 2005, S. 181).

Wenn man nicht annehmen würde, dass hinter allen realen Beschränkungen das Potential des spontanen, aufrichtigen und gesunden Lebens im Sinne des überpersönlichen *Erwachens* (d. h. auch *Erwachsenwerdens*) liegt, dann gäbe es keine Heilung oder Selbstvollendung und Therapie hätte keinen Sinn. Der Sinn von Therapie ist

darum nicht nur, das trotzig, ängstliche, traurige und wütende Kind zu entdecken, das wir einst waren, sondern vor allem *den Erwachsenen, der glaubt, an diesem Kind und seinen Gewohnheiten fest halten zu müssen*. Es geht um eine fundamentale Erneuerung unserer Annahmen. »Die Meinung des Individuums vom Sinn des Lebens ist keine müßige Angelegenheit. Denn sie ist in letzter Linie die Richtschnur für sein Denken, Fühlen, Handeln« (Adler 1933b, S. 39). 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, S. 138 f.).

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« (Nydahl 2004, S. 143; S. 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 1929d, S. 19).

»Der Mensch weiß mehr, als er versteht« (1933b, S. 178) – Adlers Ausdruck für die Buddhanatur?

Literatur

- Adler, A. (1907a): Studie über Minderwertigkeit von Organen. Mit einer Einführung von Wolfgang Metzger. 2. Aufl. Frankfurt a. M.: Fischer, 1977b.
- Adler, A. (1912a): Über den nervösen Charakter. Grundzüge einer vergleichenden Individual-Psychologie und Psychotherapie. 4. Aufl. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1928k.
- Adler, A. (1927a): Menschenkenntnis. Frankfurt a. M.: Fischer, 1966d.
- Adler, A. (1929c): Neurosen. Fallgeschichten zur Diagnose und Behandlung. Frankfurt a. M.: Fischer, 1981a.
- Adler, A. (1929d): Lebenskenntnis. 8. Aufl. Frankfurt a. M.: Fischer, 1978 b.
- Adler, A. (1930q): Praxis und Theorie der Individualpsychologie. Vorträge zur Einführung in die Psychotherapie für Ärzte, Psychologen und Lehrer. Frankfurt a. M.: Fischer, 1974a.
- Adler, A. (1931b): Wozu leben wir? Frankfurt a. M.: Fischer, 1979 b.
- Adler, A. (1933b): Der Sinn des Lebens. 23. Aufl. Frankfurt a. M.: Fischer, 1973a.
- Adler, A. (1937i): Lebensprobleme. Vorträge und Aufsätze. Frankfurt a. M.: Fischer, 1994 a.
- Adler, A.; Jahn, E. (1933c): Religion und Individualpsychologie: eine prinzipielle Auseinandersetzung über Menschenführung. Frankfurt a. M.: Fischer, 1975a.
- Ansbacher, H. L.; Ansbacher, R. R. (Hg.) (1972): Alfred Adlers Individualpsychologie. Eine systematische Darstellung seiner Lehre in Auszügen aus seinen Schriften. Mit Erläuterungen der Herausgeber. 5. Aufl. München, Basel: Reinhardt, 2004.
- Bauer, J. (2002): Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. 8. Aufl. München: Piper, 2006.
- Brunner, R.; Titze, M. (Hg.) (1995): Wörterbuch der Individualpsychologie. Begründet von Rudolf Kausen. 2. Aufl. München, Basel: Ernst Reinhardt.
- Derrida, J. (2003): Die Stimme und das Phänomen. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Eigen, M. (2008): Primary Aloneness. Psychoanal. Persp., 5: 63– 68.

- Freud, S. (1994): Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse (1915–17) und Neue Folge (1932). Studienausgabe (12. Aufl.). Frankfurt a. M: Fischer.
- Fuchs, T. (2008): Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption. Stuttgart: Kohlhammer.
- Gampopa, D. (2000): Der kostbare Schmuck der Befreiung. Eine Einführung in die Grundlagen des buddhistischen Weges im Großen Fahrzeug. Obermoschel: Norbu.
- Genazino, W. (2002): Abschaffel. Die Vernichtung der Sorgen. Falsche Jahre. Roman-Trilogie. München: Hanser.
- Gilligan, S.G. (1999): Liebe dich selbst wie deinen Nächsten. Die Psychotherapie der Selbstbeziehungen. Heidelberg: Carl Auer.
- Heisterkamp, G. (1993): Heilsame Berührungen. Praxis leibfundierter analytischer Psychotherapie. 2. Aufl. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta, 1999 (Leben lernen, 89).
- Husserl, E. (1985): Die phänomenologische Methode. Ausgewählte Texte I. Nr. 8084. Stuttgart: Reclam.
- Husserl, E. (1986): Phänomenologie der Lebenswelt. Ausgewählte Texte II. Nr. 8085. Stuttgart: Reclam.
- Husserliana Bd. XIV (1973): Zur Phänomenologie der Intersubjektivität. Texte aus dem Nachlaß. Zweiter Teil: 1921–1928. Hrsg. von I. Kern.
- Husserliana Bd. XXVIII (1988): Vorlesungen über Ethik und Wertlehre 1908–1914. Hrsg. von U. Melle.
- Karmapa, T. D. (2004): Das buddhistische Buch von Weisheit und Liebe. Erzählt von Gilles van Grasdorff. Amsterdam: Edtion Milarepa.
- Karmapa, W. D. (2009): Mahamudra. Der Ozean des wahren Sinnes. Münster: Monsenstein und Vannerdat OHG, 2009. Edition Octopus.
- Merleau-Ponty, M. (1966): Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin: De Gruyter.
- Nydahl, O. (2004): Wie die Dinge sind. Eine zeitgemäße Einführung in die Lehre des Buddhismus. München: Knauer.
- Rinpoche, G. (2007): Der große Pfau. Die Umwandlung der Emotionen im tibetischen Buddhismus. Obermoschel: Norbu.
- Rinpoche, K. S. (2007): Buddhistische Sichtweisen und die Praxis der Meditation. Oy-Mittelberg: Joy Verlag GmbH.
- Rinpoche, J. (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.
- Shiau, Y. A. (2004): Wachen und Schlaf in der Phänomenologie Husserls. Dissertation. Wuppertal: Bergische Universität, Fachbereich A (Geistes- und Kulturwissenschaften).
- Schoenacker, T. (2007): Mut tut gut. Das Encouraging-Training. 15. Aufl. Bocholt: RDI.
- Schumann, H. W. (1982): Der historische Buddha. Leben und Lehre des Gotama. München: Eugen Diederichs Verlag, 1988 (Gelbe Reihe, 73).
- Tsogyal, Y. (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, F. (2011): Die Krankheit erspüren. Grundlegende Elemente der Tibetischen Medizin. Ursache & Wirkung, 78, 48.
- Waldenfels, B. (1992): Einführung in die Phänomenologie. UTB 1688. München: Fink.
- Wenke, M. (2010): Im Gehirn gibt es keine Gedanken. Bewusstsein und Wissenschaft. Phänomenologische Skizzen zu Biologie, Psychoanalyse, Yoga und Buddhismus. 2. Aufl. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Winnicott, D. W. (1988): Human Nature. New York: Shocken Books [zit. N. Eigen (2008)].

Korrespondenzadresse: Matthias Wenke M.A., Mittelstraße 20, D-53175 Bonn;
E-Mail: mw@mwenke.de