

*Ulrich Kobbé*

## Zen-basierte Behandlungsalgorithmen? Autodafé der spirituellen Grundlagen achtsamkeitsbasierter Therapien

*Neuere achtsamkeitsbasierte Behandlungsansätze beanspruchen, ihre programmatischen Wurzeln in der Praxis des – japanischen – Zen zu haben, ohne dies jedoch explizit auszuweisen. Am Beispiel der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) exemplifiziert und diskutiert der Essay die Grundlagen der Zen-Praxis als prinzipiell ethische Haltung, leitet Übungsprinzipien und Zielvariablen des therapeutischen Übungskonzepts (Selbstachtsamkeit, aktive Passivität, radikale Akzeptanz, Fokussierung im Hier-und-Jetzt, Loslassen bzw. Nicht-Haften, Selbstvalidierung, Negation des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns usw.) aus dem Zen her und formuliert kritische Thesen zum spirituellen Anspruch und Erbe achtsamkeitsfundierter und zen-inspirierter Therapien.*

*Schlüsselbegriffe: Achtsamkeit, Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT), Psychotherapie, Spiritualität, Zen*

### Zen in der Dialektisch-Behavioralen Therapie

Neuere achtsamkeitsbasierte Behandlungsansätze beanspruchen, ihre maßgeblichen Wurzeln in der Praxis des (japanischen) Zen – *zen* 禪<sup>1</sup> – zu haben. So formuliert Linehan (2008) programmatisch, die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) »wurzele im Zen«, enthalte »in verhaltenstherapeutische Sprache übersetzte Zen-Elemente« und verfüge »über das einzige Manual, das von Zen-Meistern autorisiert« sei. Da die Zen-Fundierung in den jeweiligen Handbüchern andererseits nur angemerkt, allenfalls flüchtig skizziert wird (Linehan 1996a, S. 23, 107–118, 150–151), eröffnet dieser – letztlich wertebasierte – Ansatz (ein-)gängiger und weithin favorisierter Psychotherapieform einige Fragen:

- Was ist dieser *Zen*?<sup>2</sup>
- Worin besteht die Verbindung zu den oben genannten Therapien?

- Inwiefern haben Prinzipien der Achtsamkeit, Akzeptanz und Validierung ihre Basierung im Zen?
- Welche persönlichen, professionellen und/oder institutionellen Voraussetzungen erfordert das zen-inhärente Werte-Paradigma?
- Welche impliziten Glaubenssätze, Einstellungen, Paradigmen enthält – und verschweigt – der zen-spezifische Handlungs- und Behandlungsansatz?
- Welchen Stellenwert hat Zen in der DBT<sup>3</sup>?
- Wovon profitiert eine zen-inspirierte<sup>4</sup> DBT, was gewinnt – was riskiert – deren Klientel?

## Zen als Praxis

Wenn die Zen-Fundierung achtsamkeitsbasierter Therapien nur in Verweisen auf diese Grundlagen als Referenz angegeben, jedoch nicht differenzierter ausgearbeitet und exemplifiziert werden, ist dies unter anderem der Tatsache geschuldet, dass der ›Geist des Zen‹ – *zenshin* 禪心 – weder theoretisch dargelegt noch intellektuell erörtert werden kann. Auf charakteristische Weise wird dies in einer Anekdote verdeutlicht, wie sie in vielen Arbeiten zum Zen-Verständnis enthalten ist:

Als Kakua 角内, einer der frühen Zen-Weisen im Japan des 12. Jahrhunderts, von einer Reise durch Zen-Klöster in China zurückkehrte, bat ihn der japanische Kaiser zu sich und trug ihm auf, alles zu berichten, was er auf seiner Reise erlebt hatte.

Kakua 角内 verneigte sich tief, schwieg lange, nahm die kleine Bambus-Flöte aus der Tasche und blies einen einzigen Ton, schwieg erneut, verneigte sich noch tiefer als vorher und [...] ging.

Damit hatte er den ›Kern‹ des Zen gezeigt. Die Wortwahl des Zeigens macht bereits deutlich, dass es weder um theoretisierendes Erklären noch argumentatives Überzeugen oder dozierendes Belehren geht. Denn: Zen ist eine Praxis, weder ›Lehre‹ noch ›Schule‹ oder Dogma. So lautet eine der (ein-)gängigen Metaphern, alle Lehren des Zen seien lediglich »Finger, die zum Mond zeigen« (Thich Nhat, 1997, S. 54). In diesem Sinne

verwirklicht Zen definitiv ein »Bewusstsein, das etwas anderes ist als diskursives Denken, weil es mit intellektuellem Verstehen nichts zu tun hat« (Chang, 2000, 101). Eine solche Position muss für die Wahrnehmung und das Verständnis von ›Wissenschaft‹ wie von wissenschaftlicher ›Wahrheit‹ (Kobbé, 2005; 2007) Konsequenzen haben, so mit folgender, von Jung & Jung (o. J.) wiedergegebener Feststellung des Zen-Meisters Yung-chia Hsuan-chueh 永嘉玄覺:

Gelehrte aber haben nur Wissen, nicht Weisheit. Narren sind sie, sie missverstehen den zeigenden Finger der leeren Hand, verwechseln den Finger mit dem Mond.

Im Kontext dieser Zen-Metapher ist der jetzige – andernorts (Kobbé, 2010; 2014) bereits vorbereitete – Essay lediglich eine Art intellektuelle Fingerübung des Zeigens auf den Mond, über die Meister Mu-zhou Dao-zong 穆周端宗 gesagt hätte: »Bitte belästigt mich nicht mit Euren Kletterpflanzen« (Chang, 2000, S. 177), d. h. mit den sich, permanent weiterwuchernd, endlos ausbreitenden Argumentationen, von denen er jedem Zen-Schüler abfordert: »Schneide Deine Kletterpflanzen ab« (Chang, 2000, 183). Andernfalls würde der naive Leser wie jener »stumpfsinnige alte Mönch«, dem er vorhält: »[...] jetzt sitzt Ihr hier [...] und schlingt schwarze Bohnen [mit Tusche geschriebene Schriftzeichen] herunter!« (Chang, 2000, 191). Was das Studium der schriftlichen Darlegungen des Zen betrifft, formuliert Meister Huang-bo Xi-yun 黄檗希運 bedingungslos, »es wäre besser, wenn Ihr es aufgrund eigener innerer Erfahrung auf der Stelle verstehen könntet. Wenn man es mit Worten ausdrücken wollte, wäre es schon keine [Zen-]Lehre mehr« (Chang, 2000, S. 169).

Entscheidend ist also, dass auch dieser Text nur jenem Finger gleicht, der auf den Mond zeigt – er ist nicht der Mond selbst, nur ein Fingerzeig eben. Ohnehin werden in diesem Essay nur höchst eigene Aspekte des Zen aufgezeigt: Präsentiert wird eine erfahrungsbegründete Position, die auf (m)einen persönlichen Zen zurückgeht.<sup>5</sup> Das hier vor- und aufgezeigte Bild der psychologischen Theorie, der Therapie wie der Zen-Praxis ist weder das der konkreten AutorInnen noch das ihrer Schriften noch ihrer

Denkmodi, sondern das einer persönlichen Erfahrung im Verständnis theoretisch-therapeutischer Praxen mit PatientInnen, KollegInnen, LehrerInnen, StudentInnen. In Paraphrase einer einleitenden Vorbemerkung Nasios besteht die weitreichendste Lehre in Zen wie in Psychotherapie folglich darin, einen Autor – sei er Lehrtherapeut respektive *sensei* 先生<sup>6</sup> oder eben ›Meisterdenker‹, »maître-penseur« (Glucksmann), seiner Wissenschaftsdisziplin – bis zu einem Punkt zu be- und zu erarbeiten, dass er und sein Denken nicht nur rekonstruiert, sondern neu erschaffen werden (Nasio, 2001, S. 7). In dieser Hinsicht sucht der vorliegende Text über eine Exegese insbesondere zen-spezifischer Schriften hinauszugehen und versteht sich als eine Art hermeneutische Praxis.

## Zen als Disziplin

Entsprechend wird Zen im Folgenden weder ›erklärt‹ noch umfassend ›beschrieben‹ oder theoretisch ›analysiert‹ werden (können); vielmehr dient dieser Essay lediglich dazu, einige orientierende Anhaltspunkte – unserem Denken punktuell Halt gebende und ein Anhalten des Denkens erzwingende Facetten – einzuführen, denn »die beste Hilfe, von Zen erfasst zu werden« bzw. Zen zu erfassen, »ist ›keine Hilfe‹« (Genro & Fugai, 2000, S. 22). Was *Zen* als Disziplin im Verhältnis zu westlichen sinnstiftenden Disziplinen betrifft, ist Zen

- »weder Psychologie noch Philosophie« (Otto, 1925, S. VIII),
- »keine Theologie oder Religion« (Genro & Fugai, 2000, S. 36),
- »keine religiöse Tradition und auch keine buddhistische Religion« (Jäger, 2009, S. 37),
- »keine Sekte, sondern eine Erfahrung« (Reps, 2004, S. 10),
- »eindeutig nicht dazu [geeignet], psychische oder neurologische Probleme zu beheben« (Sargent, 2004, S. 40), mithin keine Psychotherapie,
- ebenso wenig eine mystische Erfahrung (vgl. Jäger, 2009) und
- auch – siehe unten – nicht als esoterische Mode geeignet.

Was die religiöse Einbindung dieser Praxis betrifft, subsumieren die meisten – allerdings buddhistischen – LehrerInnen ihren Zen als meditative Praxis – *zazen*<sup>7</sup> 座禪 – unter den Zen-Buddhismus. In ihrer lapidaren Nüchternheit ebenso provokant wie klar, beantwortet Jiho Sargent die Frage ›Was ist Zen?‹ mit der Feststellung:

Zen ist ein Parfüm, ein Sportwagen, ein Restaurant in Tokyo, ein Tablett mit Füßen oder ein niedriger Tisch, an dem traditionelle Mahlzeiten serviert werden, das japanische Wort für alles oder, wenn es verdoppelt wird (*Zenzen*), für gar nichts (Sargent, 2004, 191).<sup>8</sup>

Als zen-buddhistische Priesterin fügt sie dann hinzu, »in diesem Buch bedeutet Zen die Religion der Sōtōshū, Rinzaishū (in all ihren Zweigen) und Ōbakushū in Japan sowie von deren direkten Ablegern in anderen Teilen der Welt« (Sargent, 2004, S. 192). Mit dieser Relativierung deutet die Autorin bereits an, dass Zen in seiner geschichtlichen Entwicklung auf nicht nur buddhistischen, sondern ›davor‹ bzw. parallel auf daoistischen (taoistischen) und konfuzianischen, in Japan zudem shintoistischen Denktraditionen und Praxen fußt, dass Zen also eine in verschiedenen historischen Sinnsystemen gebräuchliche »Anthropotechnik« mit spezifischen »mental und physischen Übungsverfahren« darstellt (Sloterdijk, 2009, S. 22). In einer ihm eigenen drastischen Formulierung radikalisiert Zen-Meister Sawaki Kodo 澤木興道 diese Differenz mit der Feststellung, »alle buddhistischen Schriften« seien »nur Fußnoten zu Zazen« (Sawaki & Uchiyama, 2007, S. 17).

Dass dieser Übungsweg des Zen – *zendō* 禪道 – in seiner Strenge und Selbstunterwerfung gelegentlich ironisch als *hiya meshi o michi* 冷飯道, als der ›Weg, kalten Reis zu essen‹, bezeichnet wird, hat mit seinem Wesen zu tun: Zen ist Praxis und »wer wissen will, wie Reis schmeckt, muss Reis essen. Zen ist kein bloßer Denkweg, kein Weg für Lese- und Lehrmeister, für Gedanken- und Wortemacher«, sprich, für »Buchstaben-Gucker, Gedanken-Gaffer« (Wohlfart, 1997, S. 25).

## Zen in achtsamkeitsbasierten Therapien

Die aktuellen psychotherapeutischen Entwicklungen favorisieren sowohl im Indikationsbereich störungsübergreifender wie -spezifischer Verfahren sogenannte emotionsfokussierte und achtsamkeitsbasierte Therapien, wie sie als *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), als *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) bzw. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (MBCT) und als *Dialektisch-Behaviorale Therapie* (DBT) entwickelt wurden. Gemeinsam ist diesen durchaus unterschiedlichen therapeutischen Ansätzen ihre Basierung durch Achtsamkeitsübungen, sodass im Folgenden – wenngleich arg schematisierend – ausschließlich auf die DBT als vermutlich in der Psychotherapie- und der forensischen Behandlungsszene verbreitetstes Behandlungsmodell dieser Art Bezug genommen wird.

Der Terminus technicus der *Achtsamkeit*, über das englische *mindfulness* aus den zen-buddhistischen Meditationspraxen abgeleitet, beinhaltet zusammengefasst (1) eine gerichtete Aufmerksamkeitslenkung, (2) auf den gegenwärtigen Moment (Hier-und-Jetzt), (3) ohne dabei zu werten. Mit den Prinzipien der Gegenwart, der Wertungsfreiheit und der Bewusstheit der Gedanken und Gefühle entstammt das Achtsamkeitskonzept der buddhistischen Zen-Praxis, wo es darauf hinausläuft, ganz im Hier-und-Jetzt der Gegenwart zu sein und sich seiner Gefühle, Gedanken, Phantasien und Handlungsimpulse in jedem Augenblick ›gebündelt‹ voll bewusst zu sein, ohne diese – einem ›Zeugen‹ eigenen Erlebens gleich – zu beurteilen. In diesem Sinne ist die Entwicklung und Schulung von Achtsamkeit eine allgemeine menschliche Fähigkeit und nicht an eine bestimmte therapeutische Schule oder Technik gebunden

Folglich ist nicht nur zwischen *Achtsamkeit* und *Konzentration* zu unterscheiden, sondern muss zugleich die deutsche Übersetzung des englischen *mindfulness* als zumindest missverständlich kritisiert werden: Innerhalb der Achtsamkeitsübungen wendet man sich – im Unterschied zu Konzentrationsübungen – mit ungeteilter Aufmerksamkeit seinem gesamten Wahrnehmungsspektrum zu und ›erweitert‹ daher jene weitoffene Achtsamkeitshaltung, die u. a. als ›Achtsamkeit‹ bezeichnet wird.

Indem Achtsamkeit die Bereitschaft beinhaltet bzw. voraussetzt, jede aufkommende Regung, jeden Gedanken und jedes aufkommende Gefühl zuzulassen (zu akzeptieren), jeden Gedanken und jedes Gefühl wieder loszulassen, erweisen sich *Achtsamkeit* und *Akzeptanz* als eng miteinander verbundene Konzepte, die innerhalb ihrer psychotherapeutischen Konzeptualisierung dann allerdings zu Prinzipien der ›Emotionsmodulation‹ funktionalisiert werden. Als wesentliche Faktoren der Achtsamkeit lassen sich dabei folgende Eigenschaften bzw. Fähigkeiten unterscheiden: 1. Nicht-Werten, 2. Geduld, 3. Anfänger-Geist, 4. Vertrauen, 5. Nicht-Greifen, Nicht-Haften, 6. radikale Akzeptanz, 7. Loslassen. Die Zen-Basierung dieser Faktoren lässt sich dabei in einigen charakteristischen Aspekten punktuell nachzeichnen:

### 1. *Nicht-Werten*

Für die Verdeutlichung des idealerweise beweglichen, durch Wertungen unbeschwerten, freien Geistes nutzt Issai Chozan 佚斎樗山 folgendes Spiegel-Beispiel:

Ein Spiegel ruht in sich und ist leer, lässt aber zehntausend Dinge sich in ihm reflektieren und ihre Form manifestieren. Wenn diese Dinge weiterziehen, bleibt keine Spur von ihnen im Spiegel zurück. Auch das Bild vom Mond im Wasser steht dafür (Chozan, 2007, S. 38).

Dieses Spiegel-Motiv wird häufig anhand der Spiegelung des Mondes im Wasser variiert und bezieht sich unter anderem auf dieses Thema reflektierende Verse des 75. japanischen Tennō Sutoku 崇徳天皇:

Obwohl der Mond sich spiegelt,  
denkt er nicht daran,  
und auch das Wasser hegt keine solche Absicht im Teich von Hiro-  
sawa (Chozan, 2007, S. 38).

Mit diesen Versen spielt der Dichter darauf an, dass der allein am Himmel stehende Vollmond sich zwar ›zehntausend‹ Mal in allen Gewässern spiegelt, sich dabei aber dennoch nicht aufteilt, sodass ihm »nichts weg-

genommen und nichts hinzugefügt« wird (Chozan, 2007, S. 39). Das Wasser seinerseits ist Voraussetzung dieser die Wirklichkeit ohne Bewertung duldenden Spiegelung, die unmittelbar und allgemein – ohne Auswahl des Gewässers – erfolgt. Die Zen-Vorstellung vom ›erleuchteten‹, aus dem ›Nicht-Geist‹ heraus handelnden Geist wird innerhalb dieses Gedichts auf traditionell sinnbildliche Weise verdeutlicht und für das ›Nicht-Geist-Prinzip‹, für den ›Geist des Nicht-Geistes‹ – *mushin no shin* 無心の心 – fortgeführt, der ohne eitles Eigeninteresse Voraussetzungen für eine (von Bewertungen) freie oder (von Wertvorstellungen) unabhängige Existenz des Subjekts schafft.

## 2. *Geduld*

Analog soll im Zen ein Zustand des *muga-mushin* 無我無心 erreicht werden, das als eine Kombination aus *muga* 無我 (Nicht-Selbst) und *mushin* 無心 (Nicht-Geist), als Negation jeglichen ziel- oder ergebnisfixierten Strebens, als Unabhängigkeit von thematischen Vorlieben oder Abneigungen, als quasi gleichschwebend achtsamer Präsenz auf eine quasi ›absichtslose‹, geduldige – und damit unabhängige oder ›freie‹ – Existenz des Subjekts hinzielt.

## 3. *Anfänger-Geist*

Zen impliziert das Erreichen eines Zustandes, in dem der Übende zu einem Level gelangt, auf dem seine Praxis als ›Nicht-Technik‹ bezeichnet werden kann: Dies gleicht einem ›Einswerden‹ von Subjekt, Tätigkeit und Objekt, bei dem sich das Prinzip der ›Nicht-Technik‹ (*no-technique*) des Fortgeschrittenen grundlegend von dem Untechnischen (*non-technique*) der Übungspraxis des noch Ungeübten unterscheidet (Lowry, 2000, S. 138). Diese zunächst paradox erscheinende (Auf-)Forderung, zwar einerseits Übungspraxis zu erwerben, andererseits keine ›technische‹ Routine zu entwickeln, arbeitet Zen-Meister Shunryu Suzuki 鈴木俊隆 als Prinzip des Anfängergeistes – *shoshin* 初心 – aus. Er erläutert, Zen sei eine Praxis des Anfänger-Geistes, einer Geisteshaltung, die ›leer‹, d. h. frei von den (Denk-)Gewohnheiten des Experten ist, die also die ursprüngliche

Natur der Dinge wahrzunehmen vermag, weil sie – Augenblick für Augenblick – das Wahrgenommene (wie) zum ersten Mal entdeckt:

Für Zen-Schüler ist es das Wichtigste, nicht dualistisch zu sein. Unser ›ursprünglicher Geist‹ enthält alles in sich. Er [...] genügt sich selbst. Diesen euren selbstgenügsamen Geisteszustand solltet ihr nicht verlieren. Damit ist kein verschlossener Geist gemeint, sondern dass er wirklich leer und bereit ist. Wenn euer Geist leer ist, ist er stets für alles bereit; er ist offen für alles. Im Anfänger-Geist gibt es viele Möglichkeiten, im Geist des Experten nur wenige. Wenn ihr zu viele Unterscheidungen trifft, begrenzt ihr euch selbst. Wenn ihr zu viel verlangt oder zu gierig seid, ist euer Geist nicht reich und selbstgenügsam. [...] Im Anfänger-Geist gibt es keinen Gedanken: ›Ich habe etwas erreicht‹. Alle selbstbezogenen Gedanken grenzen unseren weiten Geist ein. Wenn wir nicht daran denken, etwas zu erreichen, nicht an uns selbst denken, sind wir wahre Anfänger. Dann können wir etwas lernen. [...] Das also ist das Schwierigste, immer den Anfänger-Geist beizubehalten (Suzuki, 2002, S. 22f.).

#### 4. Vertrauen

Trotz der Konsequenz(en) einer radikal zu akzeptieren Wirklichkeit insistiert Zen-Meister Weishan Lingyu 山靈祐 darauf, dass diese Welt »kein Ort des Schreckens, sondern ein Zuhause ist, dem wir uns gelassen anvertrauen können« (Roloff, 2008, S. 316). Für die Zen-Praxis bedeutet dies unter anderem, dass die zur ersten Orientierung – und zugleich Desorientierung – vorgesetzten Koane 公案 (paradoxe In-/Fragestellungen) als hingehaltene ›Rettungs- oder Halteseile‹ fungieren, denn Koane sind, so Dumoulin (1975, 135), im Zen »ihrem Inhalt nach belanglos« und eher Fingerzeig oder »ans Tor klopfende Ziegelsteine«. Anders formuliert, ist ein Koan nichts anderes als »der Schatten der Lampe« der Achtsamkeit, der Zen jedoch »die Lampe selbst« (Thich Nhat, 1997, 87). In der Tat fungieren Koane keineswegs als eine Art Rätsel, sondern als Hilfe, »um den ganzen intellektuellen Prozess kurzzuschließen. Man kann einen Koan nicht wirklich durch lineares, sequenti-

elles Denken betrachten; man muss von einem anderen Aspekt des Denkens Gebrauch machen« (Loori, 1988, S. 16). Von da aus ließe sich in der Übungspraxis auch ohne soliden Boden sicher gehen, indem jeder Schritt – dem Anfängergeist vertrauend – so zu setzen ist, als ob er der erste wäre. Indem es um Vertrauen, Selbstvertrauen wie Sich-Trauen geht, klingt *Erkenntnis* als ein Sich-Vorwagen ins Unvertraute an. Zu sehr bestehe eine Tendenz, dies durch theoretische Planung oder Analyse abzusichern; so kommentiert Soko Morinaga 盛永宗興 ein Lehrgedicht des 6. Jahrhunderts *Shinjinmei* 信心銘 (*Inscription vom Vertrauen in den Geist*) dahingehend, Zen-Praxis verhalte »sich zu Zen-Theorie wie das Löschblatt zur Tinte: sie saugt sie auf und löscht sie aus« (Wohlfart, 1997, S. 24).

### 5. Nicht-Haften

Zen leitet dazu an, sich der aufkommenden, einschießenden Gedanken nicht nur bewusst zu werden, sondern an ihnen nicht zu haften, sich nicht auf sie zu fixieren. Im Versuch, sich ihrer zu entledigen, wird dies unausweichlich immer wieder der Fall sein. Als eine Praxis des *zazen* 座禪 zielt das Üben darauf hin, die Gedanken- und Bilderflut einzudämmen, die kognitiven Inhalte und Vorstellungen ›abzutöten‹ und auch vermeintlich ›heilige‹ Vor-Bilder aus dem Weg zu sich selbst zu räumen. So fokussiert Zen-Meister Linji Yixuan 臨濟義玄 dieses Prinzip in einer Provokation: »Wenn dir so ein Buddha begegnet, so töte Buddha, wenn dir ein Patriarch begegnet, so töte den Patriarchen« (Dumoulin, 1975, S. 38). Was dieses ›Triffst-Du-Buddha-unterwegs‹-Prinzip (Kopp, 1979) beinhaltet, ist »die Aufforderung des Zazen [...], alle Empfindungen und mentalen Ereignisse hinter sich zu lassen. [...] Im Zazen sollen wir diese Menschen vollständig aufgeben« und auch nicht an ›heiligen‹ Repräsentanzen haften. Wir sollen ›Buddha‹, aber eben auch ›Vater‹, ›Mutter‹ usw. »als Konzepte durchschauen, die wir uns machen, als Gedanken, Bilder, Erinnerung ohne Bedeutung« (Roloff, 2008, S. 354).

Mit diesem ›Nichts-ist-Wichtig‹ verweist Zen quasi auf nichts und bietet Zen nichts, weder eine Lehre noch objektivierbares Wissen noch

definitive Antworten. So formuliert Zen-Meister Ikkyu Sojun 一休宗純 (Blyth, 1978) in einem Koan einem Sinnsuchenden gegenüber:

Ich würde gerne irgendetwas anbieten, um dir zu helfen, aber im Zen haben wir überhaupt nichts.

Zen zielt auf ein unmittelbares Selbsterleben, das durch Affekte, Kognitionen, Erwartungen (Einstellungen), Phantasien, (Deck-)Erinnerungen usw. und dem repetitiven Haften an ihnen blockiert, ›verdunkelt‹ oder ›verblendet‹ bleibt. Ohne Anhaftung an körperlicher Existenz, ohne Intentionalität und ohne Ziel ist dieses angestrebte Bewusstsein einer Form der oben als ›gleichschwebend‹ paraphrasierten Achtsamkeit vergleichbar,

Dies heißt konsequenterweise: »Zen-Geist ist Gegenwartsgeist, Geistes-Gegenwart« ohne erinnerndes Anhaften (Wohlfart, 1997, S. 13), und bedeutet, »dass Zen weder an der Vergangenheit noch an der Zukunft interessiert«, in beidem nicht verhaftet ist: »Sein gesamtes Interesse gilt der Gegenwart«, und diese »gehört nicht der Zeit an«. Dies gelingt nicht mit rational(isierend)er Kognition, denn der Verstand ist »niemals in der Gegenwart«, sondern »hüpft ständig hin und her – aus der Vergangenheit in die Zukunft, aus der Zukunft in die Vergangenheit« (Osho, 2005, S. 168), doch Weg, Schranke und Tür des Zen öffnen sich ausschließlich in die Gegenwart: »Der ganze Ansatz des Zen ist einer der Unmittelbarkeit« (Osho, 2005, S. 12). In dieser Unmittelbarkeit eröffne sich, so im 2. Koan des *Cong-rong-lu* 你好 (*Aufzeichnungen [aus der Klausur] der Gelassenheit*) »grenzenlose Weite, nichts Heiliges!« (Roloff, 2008, S. 16). Damit ist da »nichts, wohin Ihr Euch um Zuflucht wenden könnt, nichts, das Euch erhebt und verklärt; da ist nur Leere, nach allen Seiten endlos offen, von Geborgenheit kann keine Rede sein« (Roloff, 2008, S. 19).

## 6. Radikale Akzeptanz

Im Zen bedeutet (radikale) Akzeptanz den Versuch, offen und empfänglich zu sein und alles, was man sieht, fühlt oder hört, ohne Wertung oder Interpretation so zu akzeptieren, wie es ist. Hierfür bietet Zen-Meister John Daido Looi 大道ローリ folgenden Hinweis an:

Verstehst du? Du kannst nicht mit Deinem Kopf, mit Deinem Intellekt verstehen. Der einzige Weg, dies zu durchdringen, besteht darin, zu sein. Der einzige Weg, eine Schranke, eine dich blockierende Mauer [...] zu durchbrechen, besteht darin, diese zu sein! (Loori, 1988, S. 66).

Das Bestreben der Zen-Übungen bestehe also darin, den »Geist einer Geste« (Cousergue, 2009, S. 57) als Praxis eigenaktiv vernachlässigter Werte, als Anstrengung einer Strenge gegen sich selbst, einer Konfrontation mit der (ur-)eigenen Angst, mit der (fehlenden) Ausdauer und der (nachlassenden) Beharrlichkeit, in quasi radikaler Akzeptanz einzuüben, sodass jede Wiederholung der Übung »ein kleiner Tod« (Inoue, 2008, S. 114) – mithin Bewusstwerdung seines Selbst, seiner Anhaftungen, Konditionierungen, Abhängigkeiten, Illusionsbildungen – sei.

### 7. *Loslassen*

Für das Zen praktizierende Subjekt geht es darum, »eins zu sein in Zazen«, d. h. nicht nur das unterscheidende Denken mit den Dichotomien von Subjekt/Objekt, Innen/Außen, Vorher/Nachher usw. aufzulösen und von sich selbst abzusehen, sondern sich auch von dem Denken zu lösen und ›Nicht-Geist‹ – *munen-muso* 無念無想 – zu entwickeln, mithin eben auch »Zazen nicht zu einem Objekts [s]eines Bewusstseins [zu] machen« (Sawaki, 2005, S. 102), sprich, sich auch von dem Gedanken, sich von den Gedanken befreien zu müssen – *nenso* 念想 – zu lösen. Zen-Meister Sawaki Kōdō 澤木興道 radikalisiert dieses dem ›Nicht-Haften‹ komplementäre Prinzip eines gelassenen Lassens, des Los- und Ablassens, hinsichtlich der angestrebten Einheit in Geistes- und Körperhaltung weiter:

Wenn du Zazen praktizierst, dann darf da noch nicht einmal ein Rest von Zazen übrig bleiben. Es ist wesentlich, dass die Praxis selbst in deiner Praxis verschwindet. Wenn sich der Geschmack von ›Zazen‹ ganz aufgelöst hat, ist deine Praxis endlich natürlich, nüchtern und ganz bei Sinnen. [...] Dieser Punkt ist wichtig: Du darfst nicht Zazen machen. Du musst von Zazen gemacht werden (Sawaki, 2005, S. 102).

## Das Verhältnis Zen: DBT in der Kritik

Zunächst bleibt festzustellen, dass Zen eine Haltung, Zazen als Zen-Praxis eine praktizierte Haltung ist. Für die *Dialektisch-Behaviorale Therapie* bliebe demzufolge zu schlußfolgern, dass auch DBT eine therapeutische Haltung, mithin weder Methodik noch Technik wäre. Als solche impliziert DBT achtsame, validierende und radikal akzeptierende Haltungen des Behandlers zu/mit sich selbst, der BehandlerInnen untereinander und der BehandlerInnen mit ihren PatientInnen.

Problematischerweise unterwirft sich dieselbe DBT nicht nur einem evidenzbasierenden Wissenschaftsdiskurs, sondern entwickelt in ihren modularisierten und skill-didaktischen Vorgaben (Linehan, 1996b; Bohus & Wolf, 2009) eine instrumentelle – und sich selbstinstrumentalisierende – Zielsetzung, mit der sie sich nicht nur von Zen-Denken entfernt, sondern Zen auch in der Gleichsetzung mit Psychologie und/oder Psychotherapie manifest verkennt: Auf die Frage, ob Zen dasselbe bewirke wie Psychotherapie, antwortet Looi (1988, S. 22), »in gewissem Sinne ›ja«, und in gewissem Sinne ›nein«, und hebt hervor, dass beiden Praxen eine beziehungsregulierende Wirkung eigen sei, dass dies im Zen jedoch als ein »Nebenprodukt« anzusehen sei, da Zen über Zielsetzungen des physischen und psychischen (Wohl-)Befindens hinausgehe, indem es grundlegende Seinsfragen, spirituelle Sinnsuche und existentielle Realitätserkenntnis zum Inhalt habe: »Andernfalls verschwendet man seine Zeit«, denn »alles andere ist nur eine Imitation, keine reale Angelegenheit« (Looi, 1988, S. 22).

Andererseits bleibt aber ebenso kritisch nachzufragen, ob bei einer solchen Integration in Verfahren wie der *Dialektisch-Behavioralen Therapie* (DBT), der *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), der *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) und/oder der *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) nicht doch nur »eventuell eine sehr verdünnte Form von Achtsamkeit« vermittelt wird und PatientInnen so der Chancen beraubt werden, »die die Achtsamkeit an spiritueller Kraft birgt«. Das heißt »mit anderen Worten: Wieviel Spiritualität ist unseren

Patienten im Rahmen der Psychotherapie zumutbar?« (Bohus & Huppertz, 2006, S. 274).

Die anscheinend versuchte ›Synergie‹ von Psychotherapie und Zen in der DBT wird in ihrer Kombination von Huppertz (2003, 380) insofern als verdienstvoll gelungen beurteilt, als Linehan »den Respekt vor der Besonderheit der Zen-Erfahrung« durchhalte, als sie den kaum erwähnten Zen-Buddhismus »nicht psychologisier[e]« und nicht nur »in vielen Details wie in der Gesamtanlage dem Zen« folge, sondern »auch den typischen Respekt vor dem therapeutischen Alltag« durchhalte. In positiver Konnotation dieses von der paradigmatischen Anlage her kognitiv-emotional-verhaltenstherapeutischen Konzepts schreibt er:

Der Patient steht in der Regel bis zu den Haarspitzen in festgezurrt Mustern des Denkens, Handelns und Fühlens. Die DBT trägt dem zunächst einmal Rechnung, indem sie Fertigkeiten einsetzt, die für den Patienten unmittelbar hilfreich sind, z.B. zur Linderung unerträglicher Spannungszustände oder zur Lösung zwischenmenschlicher Konflikte. Sie bleibt aber nicht bei diesen unmittelbaren Zielen stehen, sondern fügt eine zusätzliche Dimension in die Therapie ein – so wie der Übungsweg des Zen dem Alltag etwas hinzufügt.

Schauen wir uns das zunächst an einigen Beispielen aus dem Fertigkeitentraining an: Stresstoleranztechniken dienen natürlich dazu, Spannungszustände abzubauen und Selbstverletzungen zu verhindern, aber sie sind gleichzeitig nur der Beginn eines Wegs zu einer anderen Einstellung den eigenen Gefühlen und der Umwelt gegenüber. Wenn es darum geht, Verwundbarkeit durch gute Ernährung, Bewegung etc. zu verringern, so geht es nicht nur darum, dass der Patient dadurch schon gesünder wird, so erfreulich das sein mag. Eine geringere Verwundbarkeit ist darüber hinaus eine Voraussetzung für einen anderen Umgang mit sich selbst und der Umwelt. Die Aufdeckung und Diskussion von ›Mythen‹ ist ein Gewinn für sich, aber gleichzeitig nur ein Schritt dazu, sich über den mythischen Charakter aller Grundsätze klar zu werden – daher auch der quasi ironische Charakter der ›Gegenmythen‹. Die zwischen-

menschlichen Fertigkeiten der Zielorientierung, der Beziehungsorientierung und der Selbstachtung stellen wichtige Lernziele dar, aber ihre Bedeutung ist relativ. Sie können sogar gegeneinander verrechnet werden, weil diese Lernziele letztlich dem Ziel untergeordnet sind, Spannungszustände so zu vermindern, dass eine andere LebensEinstellung möglich wird. Ein letztes Beispiel: Die differenzierte Wahrnehmung der Gefühle dient sicher der Selbsterfahrung und manchmal auch der Verwirklichung versteckter Bedürfnisse, aber letztlich geht es auch hier um etwas Anderes. [...] Natürlich interessiert Marsha Linehan, was die Patientin denkt, aber das interessiert jeden Therapeuten. Manchmal ist es nicht ›effektiv‹, wenn man das auch noch sagt. [...] DBT ist wie Zen weder objektivistisch noch subjektivistisch, beide glauben weder, man könne die Wahrheit einfach an der Wirklichkeit ablesen, noch dass es so viele Wahrheiten gibt wie Subjekte, sondern sie versuchen, Wahrheit als einen Prozess zu verstehen, in dem sich Subjekt und Objekt gleichzeitig herausbilden (Huppertz, 2003, S. 380f.).

Um Missverständnisse auszuräumen, ist zunächst zu korrigieren, dass Linehan als Schülerin von Willigis Jäger, Kyo-un Rōshi (*Leere Wolke*), Zen-Meister der transreligiös-spirituellen Kontemplationslinie *Wolke des Nichtwissens*, keinerlei als buddhistisch zu charakterisierende Ausrichtung in ihrem Verständnis des Zen hat. Wesentlich sei bei Linehans Wahl des in die DBT zu integrierenden Zen, dass diese Anreicherung psychotechnischer Pragmatik insofern ermöglicht werde, als – so Schaun (2001, o. S.) – »Zen-Gedanken und Zen-Übungen von der buddhistischen Religion leicht zu trennen« seien. Dass dies keineswegs ohne weiteres möglich ist, ließ sich für die vergleichende Studie von Weischede & Zwiebel (2010) anschaulich zeigen (vgl. Kobbé, 2010). Darüber hinaus ließen sich, so weiter Schaun (2001, o. S.), die methodischen ähnlich problemlos von den ethischen Aspekten des Zen ablösen: »Die Verwendung von Zen [müsse], angesichts der nachgewiesenen Verminderung häufiger Selbstverletzungen, Suizidgedanken und -versuchen während der DBT, nicht gerechtfertigt« werden. Wenn der Zweck die Mittel zu ›heiligen‹

scheint, bahnt dies den Weg zur klinisch und wissenschaftsideologisch durchaus aktuellen Argumentationsfigur einer ›effektiven‹ und ›evidenzbasierten‹ Psychotherapie. Hingegen birgt die Integration zenmethodischer Praxen in die psychotherapeutische Praxis – indem diese Psychotherapie dem ›Markt‹ der Wissenschaft(sideologie), des Mainstreams und der Paradigmenkonkurrenzen unterworfen ist bzw. sich diesem unterwirft – zugleich eine negative Dialektik in sich.

Was bedeuten diese Gegensätze für die DBT? Nun, die DBT ist in einer Hinsicht ungewöhnlich: Sie lehrt. Und sie lehrt Patientinnen, die sich wegen einer bestimmten Störung zusammengefunden haben. Die DBT hat ein Curriculum und bei allem Werkstattcharakter und aller Arbeit an der Selbstverantwortung der Patientinnen hat ein Fertigkeitentraining eine für Psychotherapie ungewöhnlich autoritäre Struktur. Die DBT ist aber vor allem keine individualistische Therapie und das ist bemerkenswert, denn Psychotherapie ist eigentlich ein Produkt individualistischer Gesellschaften. Diese Problematik wird erst in der Einzeltherapie richtig deutlich, wenn sie die Anlehnung an das Fertigkeitentraining überschreiten und sich dem Thema der Lebensqualität widmen will. Die urbuddhistische Einsicht ›Leben heißt Leiden‹ erweist sich hier als unzulänglich. Tatsächlich stimmt sie heute auch weniger mit der durchschnittlichen Lebenserfahrung überein als vielleicht mit dem Lebensgefühl von Borderline-Patientinnen. Die Orientierung an der Traumaaarbeit verbirgt diese anthropologische Orientierungslosigkeit, denn Traumaaarbeit ist wiederum eine negativ angelegte Arbeit (im Sinne einer doppelten Negation). Mit den Traumata werden Folgen der Vergangenheit bearbeitet und Steine aus dem Weg geräumt. Auch dies geschieht noch unter dem Gesichtspunkt des Loslassens und des adäquaten zukünftigen Umgangs mit Gefühlen. Die Arbeit an der Lebensqualität aber bleibt in der DBT so vage, dass sie im Grunde nur mit den Therapiemethoden geleistet werden kann, die jedem Therapeuten gerade vertraut sind (Huppertz, 2003, S. 382).

Für die von Zen auf DBT übertragenen Prinzipien der nicht-urteilenden und radikal akzeptierenden therapeutischen Haltung wird an anderer Stelle (NN, 2007, o. S.) hervorgehoben, hier suchten kognitive Verhaltenstherapie wie Zen eine »taktischer Allianz« im »Kampf um die Macht auf dem Feld des Psychischen und seiner Psychotherapien«. Das Ergebnis zeige, »in Umrissen für die kognitive Verhaltenstherapie und auf viel ausgeprägtere Weise für den Zen, dass beide Mittel einer [Interventions-]Kultur« geworden seien (ebd.). Und erst im Zusammentreffen des Zen-Prinzips der aus sich heraus wirksamen Kraft zur Weiterentwicklung mit dem amerikanischen Versprechen eines *self-made*-Erfolgs werde in der DBT etwas realisiert und sichtbar, das Žižek als ein quasi pervernes Bindeglied zwischen amerikanischem Kapitalismus und Zen kennzeichnet. Wenn diesbezüglich eingewandt werden sollte, diese Sichtweise (oder Praxis) pervertiere den »wahren« Zen, wendet Žižek (2003, S. 34–35) ein, »die Wahrheit« sei »wesentlich schwerer zu ertragen: Was, wenn Zen im Kern zwiespältig oder vielmehr vollkommen *gleichgültig* gegenüber dieser Alternative ist? Was, wenn – ein schrecklicher Gedanke – die Zen-Meditationstechnik letztlich nichts anderes wäre als eben dies – eine spirituelle *Technik*, ein in ethischer Hinsicht neutrales *Instrument*, das zu unterschiedlichen gesellschaftspolitischen Zwecken eingesetzt werden kann«.

In dieser Hinsicht könnte die *Dialektisch-Behaviorale Therapie* Linehans als eine Beratungspraxis zum gesellschaftlich erwünschten Glück interpretiert werden: Ihre Verhaltenswissenschaft führt einen politisch-moralischen Diskurs, dessen implizites Konzept »hinter« der prononciert vertretenen Validierung des Subjekts ein – körperliches – Genießen in Aussicht stellt, dessen »heimliche« Botschaft ein imperatives Versprechen autonomen Genießens, die illusorische Möglichkeit des Genießens ohne jeden anderen (vgl. Rinke, 2010) enthält. Das hieße, keineswegs eine Bedürfnis- oder Wunschökonomie, sondern ausschließlich eine Verhaltensökonomie würden als bedeutsam erachtet und umgesetzt. Als strategischer Diskurs repräsentierte dieses Paradigma dann einen Diskurs des sozialen Symptoms: Parallel bleibt nachzufragen, ob das strategische Interesse dialektisch-behavioraler Therapeutik trotz der

prinzipiell möglichen Haltung einer achtsam-respektvollen, das So-Sein des Patienten radikal akzeptierenden Zugangsweise zum Subjekt nicht dennoch strukturell dazu tendiert, diesem so sehr unter Veränderungsge-sichtspunkten zu begegnen, dass von der als Vorbild in Anspruch ge-nommenen Zen-Haltung nichts Originäres mehr erhalten bleiben kann. Von einem kritischen Standpunkt aus ließe sich die Fragestellung dahin-gehend radikalisieren, dass angesichts der instrumentalisierenden Ab-leitung, des normativ anmutenden Interesses und der interventionsstrategischen Indikationsstellung der Eindruck aufkommen könnte, es handelte sich um einen Verwertungsdiskurs des Therapiemarktes (vgl. Kobbé, 2002).

Beim zen-perspektivischen Blick auf diese Kritik muss im Ergebnis konstatiert werden, dass innerhalb der DBT zwar zen-methodische Ele-mente genutzt werden, dass jedoch dieses DBT-spezifische Zen-Design das Sein des Zen längst aufgegeben hat und diesen auf eine Weise funkti-onalisiert, dass dieser Zen als eine vermeintlich »spirituelle *Technik*« instrumentalisiert, dabei seiner Ethik entkleidet und »neutralisiert« im Kontext einer gesundheits(markt)politischen Pragmatik eingesetzt wird (Žižek, 2003, S. 35). Für die Subvertierung spiritueller Achtsamkeits-komponenten durch therapeutischen Pragmatismus erarbeitet dies u. a. Grossmann (2004) auf höchst prägnante Weise. Insofern ist Huppertz (2003) zu widersprechen, wenn dieser für den Konnex von DBT und Zen eine westliche Variante des Zen in Anspruch nimmt und auf nachfolgend zitierte, vermeintlich (zu-)stimmende Feststellung von verweist:

Der Prozess, in dessen Verlauf das Zen im westlichen Boden Wur-zeln schlägt, ist noch im Gang. Im Westen trifft es auf recht andere kulturelle, ökonomische und psychologische Bedingungen. [...] Soll das Zen wirklich voll und ganz im Westen Wurzeln schlagen, dann muss es eine westliche Form annehmen, die sich von der fernöstli-chen unterscheidet. (Thich Nhat, 1997, S. 101)

Im Fazit ist die den Zen instrumentalisierende DBT sicherlich keine west-liche Form einer psychotherapeutischen Zen-Kultur. Allerdings stellt sie mit ihren dem Zen entlehnten, veränderungsorientierten Handlungs-

strategien des Kontingenzmanagements, der Emotionsexposition, der kognitiven Umstrukturierung und der Vermittlung von sog. ›Was-Fertigkeiten‹ bzw. ›Wie-Modalitäten‹ in ihrer Kombination mit den einhergehenden akzeptanzorientierten Validierungsstrategien der Akzeptanz, Empathie, Wertschätzung und Reflexion eine durchaus interessante Herausforderung für die BehandlerInnen schwer gestörter PatientInnen mit Borderline- oder psychotraumatischen Belastungsstörungen dar: Nicht nur die PatientInnen nämlich, sondern eben auch die involvierten Behandlungsteams müssten für die Anwendung von DBT in die Lage versetzt werden, als Einzelne wie als Team zwischen den Polen akzeptanz- und veränderungsorientierter Zuehensweisen ohne Dichotomisierungstendenz zu pendeln und dies als »einen raschen, spielerisch wirkenden Wechsel zwischen diesen beiden Polen« zu realisieren (Bohus & Huppertz, 2006, S. 272). Damit entfalte die DBT eine durchaus selbstmodifikatorische Wirkung mit im günstigsten Falle spiritueller Komponente, doch fragen Bohus und Huppertz (2006) durchaus selbstkritisch nach, ob (und ggf. wie) spirituelle Inhalte und Praxen innerhalb einer psychotherapeutischen – und erst recht einer teambezogen-milieutherapeutischen – Ausbildung überhaupt realisierbar und statthaft seien:

Die Schwierigkeiten und Kosten der Säkularisierung der Achtsamkeit durch Psychotherapie werden vielleicht nirgends so deutlich wie in der Frage nach Ausbildung und Training von Therapeuten in achtsamkeitsbasierten Verfahren. In der spirituellen Tradition hat sich ein Jahrhunderte alter Prozess etabliert, der genauestens regelt, wie das Wissen vom Lehrer auf den Schüler weitergegeben wird. Dies ist ein sehr persönlicher Weg, der eine intensive Beziehung zwischen Lehrern und Schülern voraussetzt. [...] Quantitative Prozesse (also die heute üblichen Schritte der Psychotherapie-Ausbildung von 600 Stunden Theorie und 1800 Stunden Praxis) sind diesem Denken mehr als fremd. Können wir also von Therapeuten fordern, dass sie, wenn sie Achtsamkeit als therapeutisches Modul verwenden wollen, sich selbst einer jahrelangen meditativen

Praxis unterziehen und die ›Lizenz zu therapieren‹ vom Grad ihrer spirituellen Entwicklung abhängig machen? (Bohus & Huppert, 2006, S. 274)

## Thesen zum Verhältnis Zen : DBT

► Vom Zen übertragenen Prinzipien der nicht-urteilenden und radikal akzeptierenden Haltung verkehren sich im psychiatrisch-diagnostischen Kontext zwangsläufig in ihr normatives Gegenteil. Eine problem- und störungsbezogene, mithin *per se* pathologisierende Diagnostik muss eine validierende Haltung prinzipiell konterkarieren. Dialektisch gewendet hieße dies: Der reklamierte akzeptanzorientierte Pol einer DBT-Praxis steht den verobjektivierenden, strategischen Interessen administrativer, ökonomischer, institutioneller, effizienzfixierter Determinanten forensischer Behandlungspraxis potentiell entgegen. Damit könnte eine spirituelle(re) DBT idealiter ein Veränderungsmoment beinhalten, sofern gangbar die gewissermaßen »versteinerten [Versorgungs-]Verhältnisse dadurch zum Tanzen [zu] zwingen, dass man ihnen ihre eigne Melodie vorsingt« (Marx, 1844, S. 381). Die vom Zen auf die DBT transponierbare Option akzeptierender Anerkennung steht der kausalistischen Ein-dimensionalität (ein-)gängiger Ursache-Wirkungs-Paradigmen entgegen: Dies impliziert ein Bewusstsein retroaktiver Rück- und Nachwirkungen, berücksichtigt und nutzt zirkuläre Wiederholungsprozesse und gestattet – anstelle von Problematisierung oder Pathologisierung – ein Positivieren des Mangels.

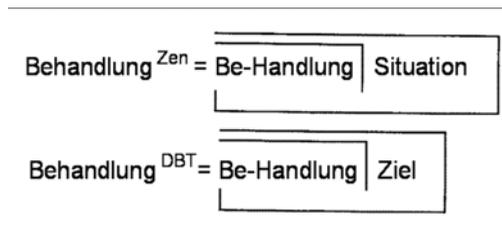
► Das dialektisch-behaviorale Praxiskonzept der DBT verlangt, ohne Vereinseitigung zwischen den Polen akzeptanz- und veränderungsorientierter Zugeweisen zu pendeln und dies als raschen, spielerischen Wechsel zwischen diesen beiden Polen zu realisieren. Im Fazit jedoch irrlichtert die DBT zwischen beiden Polen einer zen-spezifischen und einer psychotherapie-technischen Haltung, ohne dass sie eine realistisch zu verwirklichende – und durchhaltbare – Praxis anbieten könnte, in der beide Aspekte nicht nur auf einem (quasi möbiusschleifigen) Kontinuum

gedacht, sondern im therapeutischen Alltag komplementär gelebt werden könnten.

► Zen sei, formuliert Sawaki Kodo 澤木興道, »nicht von Nutzen«, mithin »wirklich nutzlos« (Uchiyama, 2007, S. 65) und impliziere »auf[zu]hören, von irgendeinem Standpunkt aus zu betrachten« (Uchiyama 2007, S. 45). Das strategische Interesse dialektisch-behavioraler Therapeutik muss trotz prinzipiell achtsam-respektvoller, radikal akzeptierender Zugangsweise zum Subjekt dazu tendieren, den PatientInnen – und sei es behandlungsstrategisch validierend – so sehr unter Veränderungsgesichtspunkten zu begegnen, dass von der als Vorbild in Anspruch genommenen Zen-Haltung nichts Originäres mehr erhalten bleiben kann.

► Mit dieser Betonung des Situationspotentials fokussiert das Zen-Denken weder ein Ziel noch ein Ergebnis oder einen Nutzen, allenfalls ein individuelles Interesse. An die Stelle der rationalen Logik einer Finalität – oder Kausalität – tritt im Zen-Denken die Logik eines auf ganz eigene Weise spezifischen Verständnisses einer ›Ethik‹ ohne Verwendung von Dichotomien wie ›gut – schlecht‹ (rspekt. ›böse‹) oder ›falsch – richtig‹. Im Kontext der Gestaltung und Nutzung von Situationspotentialen vertritt Zen eine von Fall zu Fall zu realisierende Situationsethik, die den Patienten in eine entsprechend persönliche Verantwortung bringt und zur Voraussetzung hat, dass diese jenseits von Erfolgs-Nicht-Erfolgs-Prinzipien wahrgenommen wird. An dieser Stelle führt Baecker (2007) den durch von Foerster (1993) erarbeiteten Begriff der *KybernEthik* ein, mit dem dieser ein Denken charakterisiert, das gelernt hat, »Kommunikation und Kontrolle nicht als Beherrschung von Komplexität, sondern als Formen des Umgangs mit und in der Komplexität« (Baecker, 2007, S. 40), als Be-Achtung von Situationspotentialen, zu begreifen. Angesichts einer zielorientierten und effizienzbasierten Selbstdefinition der DBT resultiert eine manifeste Differenz zwischen gegenwartsbezogenem Zen-Denken und strategischer Interventionspraxis mit objektivierender Modellbildung. Letztlich markiert dieser Unterschied jene Differenz von situativem ›östlichem‹<sup>9</sup> und teleologisch-normativem ›westlichem‹<sup>9</sup> Denken – ggf. auch die manifeste Differenz zwischen prozesshaft-

subjektbezogenem und strategisch-ergebnisorientiertem Denken und Be-Handeln. Wenn Baecker (2007, S. 41) vorschlägt, seine Prämisse in eine Spencer-Brown'sche Formel (Spencer-Brown, 1997) einzusetzen und den Begriff der *Be-Handlung* als einen allgemeinen Terminus zu akzeptieren, »der die pathetische Handlung und das fade Agieren übergreift«, ließe sich folgende Skizze (Abb. 1) entwickeln:



Konkret verweisen damit ›westlich‹-therapeutische<sup>9</sup> Denkwege – zum Beispiel der DBT – auf wählbare, zu erreichende oder zu bewahrende, definierbare Ziele, ›östliche‹<sup>9</sup> Zen-Wege auf eine nicht wählbare, radikal zu akzeptierende Situation, in der sich dieses Denken bewegt und diese im Rahmen minimaler Denkbewegungen, »orientiert an kaum merklichen, aber entscheidenden Bifurkationen (›Spaltungen‹), transformiert« (Baecker, 2007, S. 43). Wie ersichtlich, entspricht dieser Konstruktion der Begriff des Weges, chinesisch *dao / tao*, japanisch *dō* 道<sup>10</sup>, der ggf. besser mit ›Gangbarkeit‹ zu übersetzen ist und keineswegs einen ›Weg, der zu etwas hinführt‹ bezeichnet und auf ein Ziel, ein Ergebnis oder einen Endzustand hinausläuft, sondern er ist ein ›Weg, auf dem etwas geschieht‹ oder ›etwas möglich wird‹, der also ›gangbar‹ ist. Dem linearen, teleologischen und letztlich vektoriell verfassten (Wissenschafts-)Denken westlicher Provenienz setzt dieses Zen-Denken ein richtungsloses, a-teleologisches ›Wandern‹ gegenüber, bei dem das Ziellose oder die Abwesenheit von Zielsetzungen (Nicht-Haften an Zielvorstellungen) nicht ein Manko oder Verlust, sondern »ein Gewinn an Freiheit, ein *Mehr* des *Weniger*« (Han, 2007, S. 27) ist:

Hier gibt es keinerlei Idee von einem Endergebnis; es gibt den Prozess und nicht den Fortschritt (Jullien, 2006, S. 78).

► Eine zen-fundierte Therapie müsste sich als werte-basierte Behandlungseinstellung und -praxis (an-)erkennen, eine effizienzorientierte DBT sich jedoch aufgrund ihres verengten Wissenschaftsideals als teleologisches Kalkül konzeptualisieren. Damit wäre jedoch die im Zen angelegte therapeutische Haltung nicht mehr aufrecht zu erhalten, geriete die psychotherapeutische Praxis als mögliche »Seelenführung« einer *techné technon* (τεχνητεχνων) von dieser »Kunst der Künste« (Foucault, 1993, S. 116) zu einer Technik als m(eth)odische Psychotechnik. Ein Beispiel hierfür liefert die Arbeitsgemeinschaft Wissenschaftliche Psychotherapie (AWP) Freiburg unter der (An-)Leitung von Bohus und Stell, wenn sie eine DBT-Therapievariante für Patientinnen mit posttraumatischen Belastungsstörungen nach sexuellem Missbrauch in der Kindheit (und sonst erfahrener – sexueller – Gewalt) als »neuen expositionsbasierten Behandlungsalgorithmus« plakatiert.<sup>11</sup> Damit läuft die DBT Gefahr, zu einer »Psychologie« zu (ver-)kommen, die sich lediglich noch als »Vehikel« gesellschaftlich determinierter »Ideale« funktionalisiert, um sich im »Rang einer akademischen Wissenschaft« zweifelhaften Verwertungsinteressen des Gesundheitsmarktes »als Dienerin anzubieten« (Lacan, 1966, S. 832–833).

► Im Kontext einer spiritualitätsbezogenen Kritik stellen achtsamkeitsbasierte Therapien – ACT, MBSR, MBCT, DBT – innerhalb psychologischer Behandlungssettings ein Potential zur Verfügung, das – sofern es achtsame, validierende und radikal akzeptierende Haltungen als eine selbstreflexive, ethische Praxis verwirklicht – geeignet sein kann, nicht nur den indizierten PatientInnen eine Entwicklungschance zur Verfügung zu stellen, sondern zugleich BehandlerInnen und Behandlungsteams in ihrem als »professionell« reklamierten Handeln prozesshaft zu dynamisieren, als Interferenz des allzu routinierten Experten-Denkens wirksam zu werden und hierüber dazu beizutragen, die totalisierten Institutionen der stationären wie ambulanten Psychotherapie als solche »therapeutischer« werden zu lassen. Kritisch muss allerdings eingewandt werden, dass ein ursprünglicher Zen – *zen* 禪 – als spirituelle Quelle oder Referenz nur beiläufig erwähnt, in den hier deshalb abgegangenen Pfaden nicht einmal

skizzenhaft expliziert und damit als Mitgift nicht offenbart, sondern zum heimlichen (verheimlichten) Attribut wird, dass also die AnwenderInnen sich des unterschweligen Impacts dieser *trendy* daherkommenden, zudem als *effizient* und *evidenzbasiert* apostrophierten Therapeutik nicht bewusst sein, sich folglich auch nicht mit deren latenter Philosophie (*zenshin* 禪) auseinandersetzen, sich weder bewusst für oder gegen diese entscheiden konnten. Bedenklich stimmt zusätzlich ein Trend zur inflationären Vermarktung einzelner – aus dem spirituellen Kontext herausgelöster – Praxen und Prinzipien, wie sich am Beispiel einer als quasi ›Allzwecktechnik‹ einsetzbaren verdünnten ›Achtsamkeit‹ als Fokus MBSR-geleiteten Stressreduktion (Harrer, 2017) zeigen lässt.

## Schlussanmerkung

Das sprituell(e) Wesen(tliche) des Zen – und letztlich auch der Psychotherapie – lässt sich durch Worte weder vermitteln noch erfassen und dennoch wurde, Chang (2000, S. 447) paraphrasierend, auf den vorherigen Seiten »bisher nichts anderes getan, als viele Worte zu machen«. Dieser komparative Essay vermag zur Wirklichkeit je nur dasselbe Verhältnis zu haben wie der Finger, der auf den Mond zeigt. Zwar muss man den Mond selber schauen, doch riskiert jedes Erkenntnissubjekt, selbst wenn (s)eine Theorie in die richtige Richtung weist, nur auf den Finger zu starren und sich vom Mond ablenken zu lassen. ›Wahrheit‹ vermag daher nur (an-)gedeutet zu werden: ›Der Finger zeigt auf den Mond, aber du starrst auf den Finger, du Narr!‹.

## ► Anmerkungen

- 1 Dieser Essay bezieht die originalen Bezeichnungen und Kanji-Schreibungen 漢字 im Sinne einer Interferenz linearen Denkens – und Überfliegens – ein: Dabei sind die piktogramatischen Schriftzeichen, Barthes (1981, S. 11) paraphrasierend, keineswegs Illustrationen zum Text, sondern sie dienen in Kombination mit ihm »als Ausgangspunkt für eine Art visuellen Schwankens – ähnlich jenem Sinnverlust, den Zen als *Satori* (*satoshi* 悟) bezeichnet«. Das heißt, unter dem Aspekt der Pikto- und Ideogramme als einer ›darstellenden Sprache‹ (Cheng) sollen Text und

Schriftzeichen in ihrer Verschränkung das allzu leicht unreflektierte Lesen des Textes (unter-)brechen und damit ein Zurücktreten der sich ggf. selbst totalisierenden Rationalität ermöglichen.

- 2 Ob 禪 richtiger als ›der Zen‹ oder ›das Zen‹ zu übersetzen ist, muss aufgrund der unbestimmten (fehlenden) Genusbezeichnung im Chinesischen oder Japanischen offen bleiben; der Verfasser (UK) hat sich für die männliche Form entschieden.
- 3 Die *Dialektisch-Behaviorale Therapie* (DBT) steht hierbei stellvertretend für alle anderen achtsamkeitsbasierten Therapieformen mit ihren mehr oder weniger expliziten Referenzen auf eine Zen-Vorgabe.
- 4 Der Terminus ›zen-inspiriert‹ verweist zugleich auf spirituelle Implikationen einer Implementierung zen-spezifischer Einstellungs- und Denkmuster, Übungsformen und -inhalte in die psychotherapeutische Praxis.
- 5 Diese Ausarbeitung wird als ein auch erfahrungsbasierter und darin ›legitimierter‹ Ansatz vorgelegt: Außer dem erkenntnisleitenden Interesse speist sich die vorliegende Arbeit neben der eigenen psychologisch-psychotherapeutischen Ausbildung und klinischen Praxis auch aus einer persönlichen Erfahrung als Zen-Praktizierender – *zendōka* 禪道家 – sowie als Schüler – *iaidōka* 居合道家 – einer spirituell praktizierten Schwertkampfkunst.
- 6 Die Bezeichnung *sensei* 先生 bedeutet wörtlich ›jemand, der früher gelebt hat‹, d. h. der vor dem Schüler so viel Weisheit (und Tugend) erworben hat, dass er sich als Lehrer eignet und daher in der Zen- und der Budō-Tradition vom Schüler als Lehrer gewählt wird (sich also nicht selbst zum ›Lehrer‹ oder ›Meister‹ erklären kann). Der Begriff dient heute umgangssprachlich zur Bezeichnung von LehrerInnen auf allen gesellschaftlichen Ebenen in unterschiedlichsten Funktionen (ÄrztInnen, LehrerInnen, ProfessorInnen, KindergärtnerInnen, PolitikerInnen, Geistliche usw.).
- 7 *za* 座 (Sitz, Platz); *zen* 禪 (Versenkung, Meditation).
- 8 Womit die Autorin spielt, sind die für die japanische Sprache charakteristischen Homonyme in ihren unterschiedlichen Bedeutungen, die nur im Kontext erschlossen, spätestens vermittelt der unterschiedlichen Kanji-Schreibweisen ermittelt werden können: ZENN (*Zero Emission No Noise*) = Fahrzeug der ZENN Motor Company in Kanada; ZEN茶 = Restaurantname in Tokio; *zen*善 = gut; *zen*前 = vor, früher; *zen*然 = ja richtig, jedoch; *zen*漸 = nach und nach, allmählich; *zen*繕 = ausbessern, flicken, stopfen; *zen*膳 = niedriger Tisch; *zen*蟬 = Zikade; *zen*全 = alles, ganz, vollständig; *zenzen*全然 = überhaupt nicht, vollkommen; aber eben auch: *zen*禪 oder *zen*禪 = Zen(-Meditation, -Buddhismus).
- 9 Charakterisierungen als ›westlich‹, ›östlich‹ usw. stellen zwangsläufig pauschalisierende Verkürzungen dar, die einerseits selbstkritisch als unredlich beanstandet

werden müssen, andererseits sprachlich nicht gänzlich vermeidbar sind; entsprechend wird hiermit ihr lediglich allusiver Gebrauch angezeigt.

- 10 Das ursprünglich chinesische Schriftzeichen für *dao* 道 setzt sich aus dem Zeichen *shou* 首 (Kopf) und einem so genannten Radikal 辵 von *chuo* 辵 (Gehen) zusammen.
- 11 Nicht um den – von Verfasser (UK) mit komplextraumatisierten Patientinnen selbst praktizierten – DBT-Ansatz als solchen geht es, sondern um das mit dem (computersprachlich-mathematischen) Begriff des *Behandlungsalgorithmus* in diesem Zusammenhang zum Ausdruck kommende Selbstverständnis einer berechenbar-effektiven Vorgehensweise oder Handlungsvorschrift: Eine spirituelle Haltung oder Praxis verrät diese Terminologie nicht mehr.

## ► Literatur

AWP (2017). *Dialektisch Behaviorale Therapie für Posttraumatische Belastungsstörung nach sexuellem Missbrauch in der Kindheit – ein neuer expositionsbasierter Behandlungsalgorithmus*. Freiburg: Arbeitsgemeinschaft Wissenschaftliche Psychotherapie. Online-Publikation: <http://www.awp-freiburg.de/de/kurse/dbt-infos/dbt-fuer-komplexe-ptsd.html?cHash=4d5bc31b000f8c03782ce680e346bbc0> (Stand: 30.11.2017).

Baecker, Dirk (2007). Sinndimensionen einer Situation. Dirk Baecker et al. (Hrsg.), *Kontroverse über China. Sino-Philosophie* (S. 31-47). Berlin: Merve.

Blyth, Reginald Horace (Hrsg.) (1978). *Zen and Zen Classics*. Torrance, CA: Heian International.

Bohus, Martin & Huppertz, Michael (2006). Wirkmechanismen von achtsamkeitsbasierter Psychotherapie. *Z. Psychiatr. Psychol. Psychother.*, 54(4), 265–275.

Bohus, Martin & Wolf, Martina (2009). *Interaktives SkillsTraining für Borderline-Patienten*. Stuttgart: Schattauer.

Chang, Chun-yen (2000). *Zen. Die Lehre der großen Meister nach der klassischen ›Aufzeichnung von der Weitergabe der Leuchte‹*. Frankfurt am Main: Krüger.

Chozan, Issai (2007). *Tengu geijutsu-ron. Chozan, Issai. Zen und Schwert in der Kunst des Kampfes*. Frankfurt am Main: Angkor.

Couserque, Arnaud (2009). *L'esprit du geste. Petite sagesse des arts martiaux*. Paris: Transboréal.

Dumoulin, Heinrich (Hrsg.) (1975). *Mumonkan – Die Schranke ohne Tor. Meister Wu-men's Sammlung der achtundvierzig Koan*. Mainz: Grünewald.

- Foerster, Heinz von (1993). *KybernEthik*. Berlin: Merve.
- Foucault, Michel (1983). Parrhesia und die Sorge um sich. Fünfte Vorlesung: 21. November 1983. In: Ders., *Diskurs und Wahrheit. Berkeley-Vorlesungen 1983* (S. 108-139). Berlin: Merve.
- Genro, Oryo & Fugai, Steve (Hrsg., Senzaki, N.; Strouth McCandless, R.). (2000). *The Iron Flute. 100 Zen Koans*. Boston: Tuttle.
- Glucksmann, André (1989). *Die Meisterdenker*. Frankfurt am Main, Berlin: Ullstein.
- Han, Byung-Chul (2007). Wesen und Abwesen – Nirgends wohnen. In: Ders., *Abwesen* (S. 8-38). Berlin: Merve.
- Harrer, Michael E. (2017). *Achtsamkeit zur Stressreduktion: Mindfulness-based Stress-Reduction (MBSR)*. Online-Publikation: <http://www.achtsamleben.at/-anwendung/> (Stand: 30.11.2017).
- Huppertz, Michael (2003). Die Bedeutung des Zen-Buddhismus für die Dialektisch-behaviorale Therapie. *Psychother Psych Med.*, 53(3), 376–383
- Inoue, Yasushi (2008). *Der Tod des Teemeisters*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Jäger, Willigis (2009). Zen im 21. Jahrhundert. In Willigis Jäger, Doris Zölls & Alexander Poraj (Hrsg.), *Zen im 21. Jahrhundert* (13–79). Bielefeld: Kamphausen.
- Jullien, François (2006). *Vortrag vor Managern über Wirksamkeit und Effizienz in China und im Westen*. Berlin: Merve.
- Jung, M. & Jung, A. (Hrsg.) (o. J.). Yung-chia Hsuan-chueh: Cheng Tao Ko – Das Lied der Befreiung. Online-Publikation: <http://www.zen-guide.de/zen-/texte/id/143&titel=CHENG+TAO+KO+--+DAS+LIED+DER+BEFREIUNG> (Stand: 15.03.2010).
- Kobbé, Ulrich (2002). diction: a-diction : ad-diction ou Examen critique de l'«addicto-logique». XXIèmes Journées de Reims. Reims: CAST, 15.-16.03.2002. Online-Publikation: <http://www.scribd.com/doc/25395238> (Stand: 30.11.2017).
- Kobbé, Ulrich (2005). Totalität des Wissens oder Trans-Differenzen von Psychoanalyse und Universität. *Psychoanalyse – Texte zur Sozialforschung*, 9(2), 165–181.
- Kobbé, Ulrich (2007). Wahrheit als Institution. *Psychologie & Gesellschaftskritik*, 31(1), 51–69.
- Kobbé, Ulrich (2010a). Vom Zen der DBT. Zu den spirituellen Grundlagen achtsamkeitsbasierter Therapien. In Nahlah Saimah (Hrsg.), *Kriminalität als biografisches Scheitern – Forensik als Lebenshilfe?* (S. 134–153). Bonn: Psychiatrie-Verlag.

- Kobbé, Ulrich (2010b). *Rezension von Weischede & Zwiebel (2009)*. Online-Publikation: <http://www.socialnet.de/rezensionen/8570.php> (Stand: 30.11.2017).
- Kobbé, Ulrich (2014). aleph null ( $\aleph_0$ ) oder Vor der Härte des Realen. Ein Widerspruch des Seins in Zen und Psychoanalyse. *Arbeitsjournal 2004– 2014*. Lippstadt: iwifo-Institut. Online-Publ.: <http://www.scribd.com/doc/237685284> (Stand: 30.11.2017).
- Kopp, Sheldon B. (1979). *Triffst Du Buddha unterwegs... Psychotherapie und Selbsterfahrung*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Lacan, Jacques (1966). Position de l'inconscient. Lacan, Jacques. *Écrits* (S. 829–850). Paris: Seuil.
- Linehan, Marsha M. (1996a). *Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. München: CIP-Medien.
- Linehan, Marsha M. (1996b). *Trainingsmanual zur Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. München: CIP-Medien.
- Linehan, Marsha M. (2008). *Zen-Sesshin ›Achtsamkeit in der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT)‹ (persönliche Mitschrift)*. Benediktushof Holzkirchen, 10.–14.03.2008.
- Loori, John Daido (1988). *Mountain Record of Zen Talks*. Boston, London: Shambhals.
- Lowry, Dave (2000). *Moving Toward Stillness*. Boston: Tuttle.
- Marx, Karl (1844). Zur Kritik der Hegelschen Rechtsphilosophie. Einleitung. *MEW, Bd. 1* (S. 378–391). Berlin: Dietz.
- Nasio, Juan-David (2001). *Cinq leçons sur la théorie de Jacques Lacan*. Paris: Payot & Rivages.
- N.N. (2007). *Le Zen contre le suicide*. Online-Publikation: <http://bibliosuicide.blogspot.com/2007/05/le-zen-contre-le-suicide-au-gr-des-mon.html> (Stand: 30.11.2017).
- Osho [eigentl.: ›Rajneesh‹ Chandra Mohan Jain] (2005). *Das Zen-Prinzip: Der Weg des Paradoxes*. Köln: Innenwelt
- Otto, Rudolf (1925). Geleitwort. In: Shuej Ohasama & August Faust (Hg.), *Zen. Der lebendige Buddhismus in Japan* (I–IX). Gotha, Stuttgart: Perthes.
- Reps, Paul (2004). *101 Zen-Geschichten*. Düsseldorf: Patmos.
- Rinke, Stefanie (2010). Die religiöse Mystik als »archaische Erbschaft« bei Jacques Lacan, Luce Irigaray und Julia Kristeva. *Psychoanalyse – Texte zur Sozialforschung*, 14(1), 72–91.

- Roloff, Dietrich (Hrsg.) (2008). *Cong-Rong-Lu. Aufzeichnungen aus der Klausur der Gelassenheit. Die 100 Kōan des Shōyōroku*. Oberstdorf: Windpferd.
- Sargent, Jiho (2004). *ZEN – was ist das? 108 Antworten*. Frankfurt am Main: O.W. Barth.
- Sawaki, Kodo (2005). *Zen ist die größte Lüge aller Zeiten*. Frankfurt am Main: Angkor.
- Sawaki, Kodo & Uchiyama, Kosho (2007). *Die Zen-Lehre des Landstreichers Kodo*. Frankfurt am Main: Angkor.
- Schaun, Mike (2001). *Persönlichkeitsstörungen: Begriff, Typen und Therapien*. Philosophische Fakultät I, Universität Zürich. Online-Publikation: [http://content.grin.com/binary/hade\\_download/20361.pdf](http://content.grin.com/binary/hade_download/20361.pdf) (Stand: 30.11.2017).
- Sloterdijk, Peter (2009). *Du musst Dein Leben ändern. Über Anthropotechnik*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Suzuki, Shunryu (2002). *Zen-Geist, Anfänger-Geist*. Berlin: Theseus.
- Thich Nhat, Hanh (1997). *Schlüssel zum Zen. Der Weg zu einem achtsamen Leben*. Freiburg, Basel, Wien: Herder.
- Tomasello, Michael (2009). *Die Ursprünge der menschlichen Kommunikation*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Uchiyama, Kosho (2007). *Zen für Küche und Leben. Kommentare zu Zen-Meister Dogens Tenzo Kyokum – Anweisungen für den Koch*. Frankfurt am Main: Angkor.
- Weischede, Gerald & Zwiebel, Ralf (2009). *Neurose und Erleuchtung. Anfängergeist in Zen und Psychoanalyse. Ein Dialog*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Wohlfart, Günter (1997). Kleine unwissenschaftliche Vorschrift zum Zen-Weg. In: Günter Wohlfahrt (Hrsg.), *Zen und Haiku* (S. 11-41). Stuttgart: Reclam.
- Žižek, Slavoj (2003). *Die Puppe und der Zwerg. Das Christentum zwischen Perversion und Subversion*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

