



ERICH
FROMM

Psycho-
analyse
und Zen-
Buddhismus

 OPEN
PUBLISHING

Psychoanalyse und Zen-Buddhismus

(Psychoanalysis and Zen Buddhism)

Erich Fromm
(1960a)

Als E-Book herausgegeben und kommentiert von Rainer Funk
Aus dem Amerikanischen übersetzt von Marion Steipe
überarbeitet von Rainer Funk.

Psychoanalyse und Zen-Buddhismus erschien erstmals 1960 unter dem Titel *Psychoanalysis and Zen Buddhism*, in: D. T. Suzuki, E. Fromm and R. de Martino, *Zen Buddhism and Psychoanalysis* beim Verlag Harper and Brothers in New York. Eine von Marion Steipe besorgte deutsche Übersetzung wurde 1972 unter dem Titel *Psychoanalyse und Zen Buddhismus* bei Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main veröffentlicht. Anlässlich der Veröffentlichung in der *Erich Fromm Gesamtausgabe in zehn Bänden* 1980/1981 wurde die Übersetzung überarbeitet.

Die E-Book-Ausgabe orientiert sich an der von Rainer Funk herausgegebenen und kommentierten Textfassung der *Erich Fromm Gesamtausgabe in zwölf Bänden*, München (Deutsche Verlags-Anstalt und Deutscher Taschenbuch Verlag) 1999, Band VI, S. 301-356.

Die Zahlen in [eckigen Klammern] geben die Seitenwechsel in der *Erich Fromm Gesamtausgabe in zwölf Bänden* wieder.

Copyright © 1960 by Erich Fromm; Copyright © als E-Book 2015 by The Estate of Erich Fromm. Copyright © Edition Erich Fromm 2015 by Rainer Funk.

Inhalt

Psychoanalyse und Zen-Buddhismus

Inhalt

Vorwort

1. Die geistige Krise der Gegenwart und die Rolle der Psychoanalyse
2. Werte und Ziele in Freuds psychoanalytischen Auffassungen
3. Das Wesen des Wohl-Seins. Die psychische Entwicklung des Menschen
4. Bewusstsein, Verdrängung und Aufhebung der Verdrängung
5. Prinzipien des Zen-Buddhismus
6. Aufhebung der Verdrängung und Erleuchtung

Literaturverzeichnis

Der Autor

Der Herausgeber

Impressum

Vorwort

Wenn man den Zen-Buddhismus zur Psychoanalyse in Beziehung setzt, diskutiert man zwei Systeme, die sich beide mit einer Theorie über die Natur des Menschen und mit praktischen Maßnahmen für sein Wohl beschäftigen.^[1] Jedes von ihnen ist charakteristisch, das eine für das östliche, das andere für das westliche Denken. Der *Zen-Buddhismus* ist eine Verschmelzung der indischen Rationalität und Abstraktion mit chinesischer Konkretheit und chinesischem Realismus. Wie die *Psychoanalyse* ein Spezifikum des Westens ist, so ist Zen für den Osten typisch. Die Psychoanalyse ist das Kind des westlichen Humanismus und Rationalismus sowie der romantischen Suche des neunzehnten Jahrhunderts nach den dunklen Kräften, die sich dem Rationalismus entziehen. Und viel weiter zurück standen die Weisheit der Griechen und die hebräische Ethik an der Wiege dieser wissenschaftlich-therapeutischen Sicht des Menschen.

Ogleich sich sowohl die Psychoanalyse als auch das Zen mit der Natur des Menschen und mit einem Weg befassen, der zu seiner Wandlung führt, scheinen doch die Unterschiede diese Ähnlichkeiten zu überwiegen. Die Psychoanalyse ist eine wissenschaftliche und durch und durch unreligiöse Methode, das Zen hingegen eine Theorie und eine Technik, die zur „Erleuchtung“ führen, einem Erlebnis, das man im Westen religiös oder mystisch nennen würde. Die Psychoanalyse ist eine Therapie für Geisteskrankheiten; das Zen ein Weg zur geistigen Erlösung. Kann die Diskussion der Beziehungen zwischen Psychoanalyse und dem Zen-Buddhismus zu etwas anderem als der Feststellung führen, dass die einzige Beziehung zwischen ihnen eine radikale und unüberbrückbare Verschiedenheit ist?

Und doch besteht unter den Psychoanalytikern ein unverkennbares und wachsendes Interesse am Zen-Buddhismus.^[2] Was sind die Quellen für dieses Interesse? Was [VI-304] bedeutet es? Hier soll versucht werden, diese Fragen zu beantworten. Ich will dabei keine systematische Darstellung der Gedanken des Zen-Buddhismus geben, eine Aufgabe, die mein Wissen und meine Erfahrung übersteigen würde, noch will ich eine vollständige Darstellung der Psychoanalyse geben, weil das über den Rahmen dieser Arbeit hinausginge. Trotzdem will ich in meinem ersten Teil einigermaßen ausführlich diejenigen Aspekte der Psychoanalyse behandeln, die für die

Beziehung zwischen ihr und dem Zen-Buddhismus von unmittelbarer Bedeutung sind und die gleichzeitig Grundauffassungen jener Weiterentwicklung der Freudschen Analyse sind, die ich gelegentlich „humanistische Psychoanalyse“ genannt habe. Ich hoffe, damit zeigen zu können, warum das Studium des Zen-Buddhismus für mich von wesentlicher Bedeutung war und, wie ich glaube, für alle Psychoanalytiker wichtig ist.

1. Die geistige Krise der Gegenwart und die Rolle der Psychoanalyse

Wir wollen zuerst die geistige Krise betrachten, in der sich der westliche Mensch heute befindet, sowie die Funktion der Psychoanalyse in dieser Krise. Obwohl die meisten der im Westen lebenden Menschen nicht bewusst das Gefühl haben, in einer Krise der westlichen Kultur zu leben (wahrscheinlich war sich die Mehrheit in einer wirklich kritischen Situation niemals der Krise bewusst), sind sich zumindest eine Anzahl kritischer Beobachter über das Vorhandensein und das Wesen dieser Krise einig. Es ist die Krise, die man als *malaise*, *ennui*, *mal du siècle*, als Abstumpfung des Lebens, Automation des Menschen und seine Entfremdung von sich selbst, seinen Mitmenschen und von der Natur bezeichnet hat.^[3] Der Mensch ist dem Rationalismus bis zu dem Punkt gefolgt, wo der Rationalismus zur äußersten Irrationalität wurde. Seit Descartes hat der Mensch in immer größerem Ausmaß das Denken vom Affekt getrennt; nur das Denken wird für rational gehalten – der Affekt gilt schon seiner Natur nach als irrational; die Person, das *Ich*, wurde in einen Intellekt (*intellect*) abgespalten, der mein Selbst darstellt und *mich* ebenso beherrschen soll, wie er die Natur beherrscht. Die Herrschaft des Intellekts über die Natur und die Produktion von immer mehr und mehr Dingen wurden die höchsten Lebensziele. In diesem Prozess hat sich der Mensch in ein Ding verwandelt, das Leben ist dem Eigentum untergeordnet, das *Sein* wird vom *Haben* beherrscht. Während in den Anfängen der westlichen Kultur, und zwar sowohl bei den Griechen als auch bei den Juden, die *Vervollkommnung des Menschen* als Ziel des Lebens galt, befasst sich der moderne Mensch mit der *Vervollkommnung der Dinge* und mit dem Wissen, wie man sie herstellt. Der westliche Mensch befindet sich in einem Zustand schizoider Unfähigkeit, einen Affekt zu empfinden, und ist deshalb ängstlich, niedergeschlagen und verzweifelt. Mit dem Mund bezeichnet er immer noch Glück, Individualismus und Initiative als Ziele – aber in Wahrheit hat er kein Ziel. Fragen Sie ihn, wofür er lebt, was das Ziel seines Strebens ist – und er wird in Verlegenheit geraten. Manche sagen vielleicht, sie lebten für die Familie, andere „für [VI-306] das Vergnügen“, wieder andere, um Geld zu erwerben, aber in Wirklichkeit weiß keiner, wofür er lebt; er hat kein Ziel außer dem Wunsch, der Unsicherheit und dem Alleinsein zu entrinnen. Zwar

gibt es heute mehr Kirchenbesucher als je zuvor, Bücher über Religion werden zu Bestsellern und mehr Menschen sprechen von Gott als je. Und doch verdeckt diese Art von religiösem Bekenntnis nur eine zutiefst materialistische und unreligiöse Einstellung und ist als ideologische Reaktion – hervorgerufen durch Unsicherheit und Konformismus – auf die Tendenz des neunzehnten Jahrhunderts zu verstehen, die Nietzsche mit seinem berühmten „Gott ist tot“ charakterisierte. Eine wahrhaft religiöse Einstellung ist sie nicht.

Es war von einem bestimmten Gesichtspunkt aus keine geringe Leistung des neunzehnten Jahrhunderts, die theistischen Ideen aufzugeben. Der Mensch stürzte sich kopfüber in die Objektivität. Die Erde war nicht mehr der Mittelpunkt des Universums; der Mensch verlor seine Hauptrolle als Geschöpf, das von Gott dazu bestimmt war, alle anderen Geschöpfe zu beherrschen. Freud untersuchte mit einer neuen Objektivität die verborgenen Motivierungen des Menschen und erkannte, dass der Glaube an einen allmächtigen und allwissenden Gott seine Wurzel in der Hilflosigkeit menschlicher Existenz hatte sowie im Versuch des Menschen, mit seiner Hilflosigkeit mittels eines Glaubens an einen helfenden Vater oder an eine solche Mutter, die von Gott im Himmel verkörpert wurden, fertig zu werden. Er sah, dass nur der Mensch sich selbst erlösen kann; die Lehren der großen Lehrer, die liebevolle Hilfe von Eltern, Freunden und geliebten Menschen kann ihm helfen – aber nur dazu, dass er es wagt, die Herausforderung der Existenz anzunehmen und sie mit ganzer Kraft und seinem ganzen Herzen zu beantworten.

Der Mensch ließ die Illusion eines väterlichen Gottes als Helfer fallen – aber er gab auch die wahren Ziele aller großen humanistischen Religionen auf: die Überwindung der Grenzen, die ein egoistisches Ich setzt, die Verwirklichung von Liebe, Objektivität und Demut und die Ehrfurcht vor dem Leben, die als Ziel des Lebens das Leben selbst sieht und den Menschen zu dem macht, was er potenziell ist. Das waren die Ziele der großen Religionen des Westens ebenso wie die des Ostens. Der Osten war jedoch nicht mit der Vorstellung eines transzendenten Vaters und Erlösers belastet, in dessen Gestalt die monotheistischen Religionen ihre Sehnsucht zum Ausdruck brachten. Der Taoismus und der Buddhismus besaßen eine Rationalität und einen Realismus, die denen der westlichen Religionen überlegen waren. Sie konnten den Menschen realistisch und objektiv sehen, da es nur die „Erweckten“ gab, um ihn zu leiten, und er konnte sich leiten lassen, weil in jedem Menschen die Fähigkeit steckt, erweckt und erleuchtet

zu werden. Genau das ist der Grund, warum heute die religiösen Gedanken des Ostens, Taoismus und Buddhismus – und ihre Verschmelzung im Zen-Buddhismus – für den Westen eine solche Bedeutung annehmen. Der Zen-Buddhismus hilft dem Menschen, auf die Frage seiner Existenz eine Antwort zu finden, die im wesentlichen die gleiche ist wie die der jüdisch-christlichen Tradition und die dennoch keinen Widerspruch zur Rationalität, zum Realismus und zur Unabhängigkeit bildet, den kostbaren Errungenschaften des modernen Menschen. Paradoxe Weise stellt sich heraus, dass die religiösen Gedanken des Ostens dem westlichen rationalen Denken kongenialer sind, als die religiösen Gedanken des Westens selbst.

2. Werte und Ziele in Freuds psychoanalytischen Auffassungen

Die *Psychoanalyse* ist ein charakteristischer Ausdruck der geistigen Krise des westlichen Menschen und ein Versuch, eine Lösung zu finden. Das gilt ganz besonders für die neueren Entwicklungen der Psychoanalyse, die „humanistische“ oder „existenzialistische“ Analyse. Bevor ich jedoch meine eigene „humanistische“ Auffassung diskutiere, möchte ich zeigen, dass, im Gegensatz zu einer weitverbreiteten Annahme, Freuds eigenes System über eine Theorie von „Krankheit“ und „Heilung“ hinausgeht und sich mit der „Erlösung“ des Menschen und nicht nur mit einer Therapie für geisteskrankte Patienten befasste. Oberflächlich gesehen war Freud der Schöpfer einer neuen Therapie für Geisteskrankheiten, und das war auch der Gegenstand, dem sein Leben lang sein Hauptinteresse und alle seine Bemühungen galten. Bei näherer Betrachtung stellen wir jedoch fest, dass sich hinter dieser Idee einer medizinischen Therapie zur Heilung von Neurosen ein vollkommen anderes Interesse verbarg, dem Freud selten Ausdruck verlieh und dessen er sich wahrscheinlich kaum bewusst war. Diese versteckte oder nur implizierte Idee betraf nicht in erster Linie die Heilung von Geisteskrankheiten, sondern etwas, das über den Begriff von Krankheit und Heilung hinausging. Was war dieses Etwas? Was war das Wesen der „psychoanalytischen Bewegung“, die er begründete? Was war Freuds Vision der Zukunft der Menschheit? Was war das Dogma, auf das sich seine Bewegung gründete?

Freud hat diese Frage vielleicht am klarsten mit dem Satz beantwortet: „Wo Es war, soll Ich werden“ (S. Freud, 1933a, S. 86). Sein Ziel war die Beherrschung irrationaler und unbewusster Leidenschaften durch die Vernunft; die Befreiung des Menschen innerhalb seiner Möglichkeiten aus der Macht des Unbewussten. Der Mensch musste sich der unbewussten Mächte in ihm bewusst werden, um sie zu beherrschen und in der Gewalt zu haben. Freuds Ziel war die optimale Erkenntnis der Wahrheit, und das heißt die Erkenntnis der Wirklichkeit; diese Erkenntnis war für ihn die einzige Richtschnur, die der Mensch auf dieser Erde besitzt. Es waren dies die traditionellen Ziele des Rationalismus, der Philosophie der Aufklärung und der puritanischen Ethik. Aber während die Religion und die Philosophie diese Ziele der Beherrschung des Selbst in einer, wie man es nennen könnte,

utopischen Weise gefordert hatten, war Freud der erste – oder glaubte, der erste zu sein –, der sie (durch die Erforschung [VI-308] des Unbewussten) auf eine *wissenschaftliche* Grundlage stellte und so den Weg zu ihrer Verwirklichung zeigte. Obwohl Freud den Höhepunkt des westlichen Rationalismus repräsentiert, überwand er doch gleichzeitig durch sein Genie die falschen rationalistischen und oberflächlich optimistischen Aspekte des Rationalismus und schuf eine Synthese mit der Romantik, die sich im neunzehnten Jahrhundert durch ihre Wertschätzung der irrationalen, affektiven Seite des Menschen und ihre Beschäftigung damit, dem Rationalismus entgegenstellte.^[4]

Was die Behandlung des Individuums betrifft, so war Freuds Ziel ebenfalls mehr philosophischer und ethischer Natur als im allgemeinen angenommen wurde. In den Einführungsvorlesungen (S. Freud, 1916-17; 1933a) spricht er von den Bemühungen gewisser mystischer Praktiken, eine grundlegende Wandlung innerhalb der Persönlichkeit herbeizuführen. „Immerhin wollen wir zugeben“, fährt er fort,

dass die therapeutischen Bemühungen der Psychoanalyse sich einen ähnlichen Angriffspunkt gewählt haben. Ihre Absicht ist ja, das Ich zu stärken, es vom Über-Ich unabhängiger zu machen, sein Wahrnehmungsfeld zu erweitern und seine Organisation auszubauen, so dass es sich neue Stücke des Es aneignen kann. Wo Es war, soll Ich werden. Es ist Kulturarbeit etwa wie die Trockenlegung der Zuydersee. (S. Freud, 1933a, S. 86.)

In der gleichen Art sagte er von der psychoanalytischen Therapie, dass sie aus der „*Befreiung des Menschen* von seinen neurotischen Symptomen, Hemmungen und Charakterabnormitäten“ bestehe. Auch geht die Rolle des Analytikers, wie er sie versteht, über die des Arztes, der den Patienten „heilt“, hinaus. Der Analytiker, sagt er, muss „eine gewisse Überlegenheit“ besitzen,

um auf den Patienten in gewissen analytischen Situationen als *Vorbild*, in anderen als *Lehrer* zu wirken. Und endlich ist nicht zu vergessen, dass die analytische Beziehung auf Wahrheitsliebe, d.h. auf die Anerkennung der Realität gegründet ist und jeden Schein und Trug ausschließt. (S. Freud, 1937c, S. 59 und 94; Hervorhebungen E. F.)

Es gibt noch andere Faktoren in Freuds Auffassung der Psychoanalyse, die über die herkömmliche Vorstellung von Krankheit und Heilung hinausgehen. Wer mit dem östlichen Denken und vor allem mit dem Zen-Buddhismus

vertraut ist, wird bemerken, dass die Faktoren, die ich erwähnen will, nicht ohne Bezug zu Auffassungen und Gedanken des Ostens sind. Als erstes ist hier Freuds Auffassung zu nennen, dass *Erkenntnis zur Wandlung* führt, dass man Theorie und Praxis nicht trennen darf und dass die *Wandlung* schon durch bloße *Selbsterkenntnis* eintritt. Es ist kaum nötig, darauf hinzuweisen, wie sehr sich diese Idee von den Auffassungen der wissenschaftlichen Psychologie zu Freuds Zeit oder in der Gegenwart unterscheidet, wo die Erkenntnis an sich theoretische Erkenntnis bleibt und im Erkennenden keine Wandlung bewirkt.

Noch ein weiterer Aspekt der Methode Freuds ist mit dem Denken des Ostens und insbesondere mit dem Zen-Buddhismus eng verwandt. Freud teilte nicht die hohe Einschätzung unserer bewussten Gedanken, die so charakteristisch für den modernen Menschen des Westens ist. Im Gegenteil, er glaubte, dass unser bewusstes Denken nur ein kleiner Teil des gesamten psychischen Vorgangs sei, der in uns stattfindet, und zwar ein unbedeutender Teil im Vergleich zu der ungeheuren Macht jener Quellen in uns, die dunkel und irrational und gleichzeitig unbewusst sind. In seinem Wunsch, [VI-309] Einsicht in die wahre Natur eines Menschen zu gewinnen, wollte Freud mit seiner Methode der *freien Assoziation* das bewusste Gedankensystem durchbrechen. Die freie Assoziation sollte das logische, bewusste, konventionelle Denken umgehen und zu einer neuen Quelle unserer Persönlichkeit, dem Unbewussten, führen. Welche Kritik man an den Inhalten des Freudschen Unbewussten auch üben mag, die Tatsache bleibt bestehen, dass Freud durch das Hervorheben der freien Assoziation gegenüber dem logischen Denken in einem wesentlichen Punkt über die konventionelle, rationalistische Denkweise der westlichen Welt hinausging und eine Richtung einschlug, die im Denken des Ostens viel weiter und weitaus gründlicher entwickelt worden war.

Es gibt noch einen weiteren Punkt, in dem sich Freud grundlegend von der gegenwärtigen Einstellung im Westen unterscheidet. Ich meine hier die Tatsache, dass er bereit war, einen Menschen ein, zwei, drei, vier, fünf oder noch mehr Jahre lang zu analysieren. Das rief tatsächlich eine Menge Kritik gegen Freud hervor. Es erübrigt sich zu sagen, dass man versuchen sollte, die Analyse so wirksam wie möglich zu machen, aber was ich hier hervorheben will, ist, dass Freud den Mut hatte zu sagen, es habe einen Sinn, mit einer Person Jahre zu verbringen, nur um ihr zu helfen, sich selbst zu verstehen. Vom Standpunkt der Nützlichkeit, vom Standpunkt des Gewinnes und Verlustes ist das nicht sehr sinnvoll. Man würde vielmehr

sagen, dass die mit einer dermaßen ausgedehnten Analyse verbrachte Zeit sich nicht lohne, wenn man den *gesellschaftlichen Gewinn* der Änderung einer einzigen Person in Betracht zieht. Freuds Methode hat nur dann einen Sinn, wenn man über die moderne Idee des „Wertes“, des richtigen Verhältnisses zwischen Mittel und Zweck, der Bilanz sozusagen, hinausgeht. Wenn man glaubt, dass ein Mensch nicht mit demselben Maße zu messen ist wie irgendein *Ding*, dass seine Emanzipation, sein Wohl, seine Erleuchtung, oder wie immer wir es auch nennen wollen, eine Sache ist, „die uns unbedingt angeht“ (P. Tillich), dann kann kein Aufwand an Zeit und Geld in quantitativem Sinne zu diesem Ziel in Beziehung gesetzt werden. Dass Freud die Vision und den Mut hatte, eine Methode zu entwickeln, die eine so ausgedehnte Beschäftigung mit einer Person mit sich brachte, zeugte von einer Einstellung, die in einem wichtigen Punkt über das herkömmliche Denken des Westens hinausging.

Die vorstehenden Bemerkungen sollen nicht bedeuten, dass Freud in seinen bewussten Absichten dem Denken des Ostens oder insbesondere dem Denken des Zen-Buddhismus nahestand. Viele der Elemente, die ich zuvor erwähnt habe, waren in Freuds eigenem Denken mehr implizit als explizit und mehr unbewusst als bewusst. Freud war zu sehr ein Kind der westlichen Zivilisation und vor allem der Gedankenwelt des achtzehnten und neunzehnten Jahrhunderts, als dass er dem östlichen Denken, wie es im Zen-Buddhismus zum Ausdruck kommt, nahegestanden hätte, selbst wenn er damit vertraut gewesen wäre. Freuds Vorstellung vom Menschen entsprach in wesentlichen Zügen dem Bild, das die Nationalökonomien und Philosophen des achtzehnten und neunzehnten Jahrhunderts entwickelt hatten. Sie sahen den Menschen als ein im wesentlichen auf Wettbewerb eingestelltes, isoliertes Wesen, das mit anderen nur durch die Notwendigkeit der Befriedigung wirtschaftlicher und triebhafter Bedürfnisse in Beziehung stehe. Für Freud ist der Mensch eine Maschine, die von [VI-310] der Libido angetrieben und durch das Prinzip, die Erregung der Libido auf einem Minimum zu halten, gesteuert wird. Für ihn war der Mensch im Grunde egoistisch und mit anderen nur durch die gemeinsame Notwendigkeit, Triebwünsche zu befriedigen, verbunden. Die Lust war für Freud eine Befreiung von Spannung, nicht das Erleben von Freude. Man hat den Menschen als in seinen Verstand und seine Affekte aufgeteilt gesehen; er war nicht der ganze Mensch, sondern das Verstandeswesen der Philosophen der Aufklärung. Die brüderliche Liebe war eine unvernünftige Forderung und widersprach der Wirklichkeit; mystische Erfahrungen waren ein

Rückfall auf kindlichen Narzissmus.

Ich habe zu zeigen versucht, dass es in Freuds System trotz dieser offensichtlichen Widersprüche zum Zen-Buddhismus Elemente gab, die über die herkömmlichen Begriffe von Krankheit und Heilung und die traditionellen rationalistischen Auffassungen vom Bewusstsein hinausgingen und zu einer Weiterentwicklung der Psychoanalyse führten, die mit dem Denken des Zen-Buddhismus in engerem und positiverem Zusammenhang steht.

Bevor wir jedoch den Zusammenhang zwischen einer solchen „humanistischen“ Psychoanalyse und dem Zen-Buddhismus diskutieren, möchte ich auf eine Wandlung hinweisen, die eine Grundvoraussetzung für das Verständnis der Weiterentwicklung der Psychoanalyse ist: die Wandlung der Art der Patienten, die zur Analyse kommen, und der Probleme, die sie vorbringen.

Zu Beginn dieses Jahrhunderts gingen zum Psychiater hauptsächlich solche, die an *Symptomen* litten. Sie hatten einen gelähmten Arm, litten an Zwangssymptomen, beispielsweise an einem Waschzwang oder an Wahnvorstellungen, die sie nicht loswerden konnten. Mit anderen Worten, sie waren krank in dem Sinne, in dem das Wort „Krankheit“ in der Medizin verwendet wird; etwas hinderte sie daran, gesellschaftlich so zu funktionieren, wie der sogenannte normale Mensch funktioniert. Wenn sie an solchen Symptomen litten, entsprach ihre Vorstellung von Heilung der Auffassung vom Kranksein. Sie wollten die Symptome loswerden, und ihre Vorstellung von „Gesundheit“ war – nicht krank zu sein. Sie wollten so gesund sein wie der Durchschnittsmensch oder, wie wir es auch ausdrücken könnten, sie wollten nicht unglücklicher und ebenso normal sein, als es der Durchschnittsmensch in unserer Gesellschaft ist.

Diese Menschen kommen noch immer zum Psychoanalytiker, um Hilfe zu suchen, und für sie ist die Psychoanalyse noch immer eine Therapie mit dem Ziel, ihre Symptome zu beseitigen und sie gesellschaftsfähig zu machen. Aber während sie früher die Mehrzahl der Klienten eines Psychoanalytikers ausmachten, befinden sie sich heute in der Minderheit – und zwar wahrscheinlich nicht, weil ihre absolute Zahl heute geringer ist als früher, sondern weil ihre Anzahl relativ kleiner ist im Vergleich zu den vielen neuen „Patienten“, die gesellschaftlich funktionieren und im herkömmlichen Sinne nicht krank sind, sondern die an der *maladie du siècle*, der Malaise, der inneren Abgestorbenheit leiden, von der ich oben gesprochen habe.^[5]

Diese neuen „Patienten“ kommen zum Psychoanalytiker, ohne zu wissen, woran sie wirklich leiden. Sie klagen, dass sie niedergeschlagen seien, an Schlaflosigkeit litten, in ihren Ehen unglücklich seien, keine Freude an ihrer Arbeit hätten, und über alle möglichen ähnlichen Beschwerden. Gewöhnlich glauben sie, dass dieses oder jenes bestimmte [VI-311] Symptom ihr Problem sei und dass sie gesund wären, wenn sie diese bestimmte Beschwerde loswerden könnten. Diese Patienten sehen jedoch nicht, dass nicht Niedergeschlagenheit, Schlaflosigkeit, Ehe oder Arbeit ihr Problem ist. Ihre verschiedenen Beschwerden sind nur die Form, in der ihnen unsere Kultur gestattet, etwas bewusst zum Ausdruck zu bringen, was viel tiefer liegt und an dem all die verschiedenen Menschen gleichermaßen kranken, die glauben, an diesem oder jenem bestimmten Symptom zu leiden. Das allgemeine Leiden ist die Entfremdung von sich selbst, von den Mitmenschen und von der Natur; das Bewusstsein, dass uns das Leben wie Sand durch die Finger läuft, dass wir sterben werden, ohne gelebt zu haben, dass wir im Überfluss leben und doch ohne Freude sind.

Welche Hilfe kann die Psychoanalyse denen bieten, die an der *maladie du siècle* leiden? Diese Hilfe ist verschieden – und muss verschieden sein – von der „Heilung“, die in der Aufhebung von Symptomen besteht und denen geboten wird, die gesellschaftlich nicht funktionieren. Für den, der an Entfremdung leidet, besteht die Heilung nicht im *Fehlen einer Krankheit*, sondern im *Vorhandensein von Wohl-Sein (well-being)*.^[6]

Wenn wir Wohl-Sein jedoch definieren wollen, stehen wir vor beträchtlichen Schwierigkeiten. Wenn wir im Freudschen System bleiben, müsste Wohl-Sein in der Terminologie der Libidotheorie als Fähigkeit zur uneingeschränkten Funktion des Geschlechtstriebes, oder von einem anderen Blickwinkel, als Bewusstheit der verborgenen Ödipus-Situation definiert werden. Diese Definitionen berühren meiner Ansicht nach das wirkliche Problem der menschlichen Existenz und der Erlangung des Wohl-Seins des ganzen Menschen nur am Rande. Jeder Versuch, das Problem des Wohl-Seins zu lösen, muss den Freudschen Rahmen sprengen und zu einer, wenn auch unvollkommenen, Diskussion der Grundauffassung der menschlichen Existenz führen, die der humanistischen Psychoanalyse zugrunde liegt. Nur auf diese Weise können wir die Grundlage für einen Vergleich zwischen der Psychoanalyse und dem Gedankengut des Zen-Buddhismus schaffen.

3. Das Wesen des Wohl-Seins. Die psychische Entwicklung des Menschen

Eine vorläufige Definition von Wohl-Sein kann folgendermaßen formuliert werden: *Wohl-Sein heißt, mit der Natur des Menschen in Einklang stehen.* Wenn wir über diese formale Feststellung hinausgehen, erhebt sich die Frage: Was bedeutet hier: in Einklang mit den Bedingungen der menschlichen Existenz sein? Was sind diese Bedingungen?^[7]

Die menschliche Existenz wirft eine Frage auf. Der Mensch ist ohne seinen Willen in diese Welt geworfen und wird ohne seinen Willen wieder aus ihr genommen. Im Gegensatz zum Tier, das in seinen Instinkten einen „eingebauten“ Mechanismus der Anpassung an seine Umwelt besitzt und derart völlig in der Natur aufgeht, fehlt dem Menschen dieser instinktive Mechanismus. *Er muss sein Leben leben, er wird nicht von ihm gelebt.* Er ist *in* der Natur und geht doch *über sie hinaus*; er ist sich seiner selbst bewusst, und dieses Bewusstsein seiner selbst als einer abgetrennten Größe bewirkt, dass er sich unerträglich einsam, verloren und ohnmächtig fühlt. Allein die Tatsache, dass man geboren wird, wirft ein Problem auf. Im Augenblick der Geburt stellt das Leben dem Menschen eine Frage, die er in jedem Augenblick seines Lebens beantworten muss; nicht sein Geist, nicht sein Körper, sondern *er*, der Mensch, der denkt und träumt, schläft und isst, weint und lacht – *der ganze Mensch* –, muss sie beantworten. Was ist diese Frage, die das Leben stellt? Sie lautet: Wie können wir das Leiden, das Eingekerkertsein, die Schande überwinden, die die Erfahrung des Abgetrenntseins erzeugt; wie können wir zu einer Einheit mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen und mit der Natur gelangen? Der Mensch muss diese Frage irgendwie beantworten; und selbst im Wahnsinn gibt er eine Antwort, indem er die Wirklichkeit außerhalb seiner selbst auslöscht, völlig innerhalb der Schale seines Selbst lebt und so die Angst vor der Abgetrenntheit überwindet.

Die *Frage* ist immer die gleiche. Es gibt jedoch *verschiedene Antworten*, im Grunde freilich nur zwei. Die eine versucht, die Abgetrenntheit zu überwinden und eine Einheit dadurch zu finden, dass sie zu einem Stadium der Einheit, wie sie vor dem Bewusstwerden gegeben war, regrediert: in den Zustand vor der Geburt. Die andere Antwort lautet, ganz geboren zu

werden, das Bewusstsein, die Vernunft, die Fähigkeit zu lieben bis zu einem Grad zu entwickeln, dass man seine eigene egozentrische Ichbezogenheit [VI-313] hinter sich lässt und zu einer neuen Harmonie, einem neuen Einssein mit der Welt gelangt.

Wenn wir von Geburt sprechen, meinen wir gewöhnlich die physiologische Geburt, die beim Menschenkind ungefähr neun Monate nach der Empfängnis stattfindet. Vielfach wird die Bedeutung dieser Geburt jedoch überschätzt. Noch eine Woche nach der Geburt gleicht das Leben des Kindes in wichtigen Punkten mehr dem Leben im Mutterleib als dem Leben eines Erwachsenen. Die Geburt hat jedoch einen einzigartigen Aspekt: Die Nabelschnur wird durchtrennt, und das Kind beginnt seine erste Aktivität: atmen. Von da an ist jede Durchtrennung primärer Bindungen nur soweit möglich, als sie mit eigenem Tätigsein verbunden ist.

Die Geburt ist nicht ein augenblickliches Ereignis, sondern ein dauernder Prozess. Das Ziel des Lebens ist es, ganz geboren zu werden, und seine Tragödie, dass die meisten von uns sterben, bevor sie ganz geboren sind. Zu leben bedeutet, jede Minute geboren zu werden. Der Tod tritt ein, wenn die Geburt aufhört. Physiologisch gesehen, befindet sich unser Zellsystem in einem Prozess fortwährender Geburt; psychologisch gesehen, hört die Geburt der meisten von uns an einem bestimmten Punkte auf. Manche sind Totgeburten; sie leben physiologisch weiter, während sie sich geistig danach sehnen, in den Mutterschoß, die Erde, die Dunkelheit, den Tod zurückzukehren; sie sind tatsächlich oder beinahe geisteskrank. Viele andere schreiten auf dem Pfad des Lebens weiter, und können doch die Nabelschnur sozusagen nicht vollständig zerreißen; sie bleiben symbiotisch mit Mutter, Vater, Familie, Rasse, Staat, Stand, Geld, Göttern usw. verknüpft; niemals werden sie ganz sie selbst und sind daher niemals ganz geboren.^[8] [VI-314]

Der Versuch, das Problem der Existenz regressiv zu beantworten, kann verschiedene Formen annehmen; ihnen allen ist gemeinsam, dass sie notwendigerweise fehlschlagen und Leiden bringen. Wenn einmal der Mensch aus der vormenschlichen, paradiesischen Harmonie mit der Natur gerissen ist, kann er niemals dorthin zurückkehren, von wo er gekommen ist; zwei Engel mit feurigen Schwertern versperren ihm den Rückweg. Nur im Tod oder im Wahnsinn kann die Rückkehr verwirklicht werden – nicht im Leben und in geistig-seelischer Gesundheit.

Der Mensch kann sich bemühen, auf verschiedenen Ebenen zu dieser regressiven Einheit zu gelangen, die gleichzeitig verschiedene Stufen der

Pathologie und Irrationalität sind. Er kann von der Leidenschaft besessen sein, in den Mutterleib, die Mutter Erde, den Tod zurückzukehren. Wenn dieses Streben übermächtig und unbeherrscht ist, führt es zu Selbstmord oder Wahnsinn. Eine weniger gefährliche und pathologische Form einer regressiven Suche nach der Einheit ist das Bestreben, an der Brust oder der Hand der Mutter oder dem Befehl des Vaters hängenzubleiben. Die Unterschiede zwischen diesen verschiedenen Bestrebungen kennzeichnen die Verschiedenheiten zwischen verschiedenen Persönlichkeiten. Wer an der Brust der Mutter bleibt, ist der ewig abhängige Säugling, der das Gefühl der Euphorie empfindet, wenn er geliebt, umsorgt, beschützt und bewundert wird, und der von unerträglicher Angst erfüllt ist, wenn ihm die Trennung von der all-liebenden Mutter droht. Wer an den Befehl des Vaters gebunden bleibt, kann eine Menge Initiative und Aktivität entfalten, doch immer unter der Voraussetzung, dass eine Autorität vorhanden ist, die Befehle gibt, lobt und straft. Eine andere Form regressiver Orientierung ist die Destruktivität, der Wunsch, die Getrenntheit durch die Leidenschaft zu überwinden, alles und jeden zu zerstören. Man kann dabei den Wunsch hegen, alles und jeden aufzuessen und sich einzuverleiben, das heißt die Welt und alles, was sie enthält, als Nahrung empfinden oder alle Dinge unmittelbar zerstören mit Ausnahme des einen – seiner selbst. Eine weitere Form, das Leiden der Getrenntheit zu heilen, besteht darin, das eigene Ich als selbständiges, gewappnetes, unzerstörbares „Ding“ aufzubauen. Man erfährt sich dann als seinen eigenen Besitz, als seine Macht, sein Prestige oder seinen Verstand.

Wenn das Individuum aus der regressiven Einheit heraustritt, überwindet es auch allmählich den Narzissmus. Das Neugeborene hat nicht einmal das Bewusstsein einer Wirklichkeit außerhalb seiner selbst im Sinne einer Sinneswahrnehmung; Kind und Brustwarze und Brust der Mutter sind noch eins; das Kind befindet sich in einem Stadium, in dem Subjekt und Objekt noch nicht unterschieden werden. Nach einiger Zeit entwickelt sich in jedem Kind die Fähigkeit, Subjekt und Objekt zu unterscheiden – jedoch eindeutig nur in dem Sinne, dass es sich des Unterschiedes zwischen Ich und Nicht-Ich bewusst wird. Im Gefühlsbereich jedoch muss es sich bis zur völligen Reife entwickeln, um die narzisstische Haltung der Allwissenheit und Allmacht zu überwinden, vorausgesetzt, dass es dieses Stadium überhaupt jemals erreicht. Wir können [VI-315] diese narzisstische Einstellung deutlich im Verhalten von Kindern und Neurotikern beobachten, nur dass sie bei ersteren gewöhnlich bewusst, bei den letzteren unbewusst ist. Das Kind nimmt die Wirklichkeit nicht so, wie sie ist, sondern wie es sie haben

möchte. Es lebt in seinen Wünschen und sieht die Wirklichkeit so, wie es sie sich wünscht. Wenn sein Wunsch nicht erfüllt wird, wird es wütend, und der Zweck dieser Wut ist, die Welt (durch seine Eltern als Mittler) zu zwingen, seinem Wunsch zu entsprechen. Im Laufe der normalen Entwicklung des Kindes verwandelt sich diese Haltung allmählich in die des reifen Menschen, der sich der Wirklichkeit bewusst ist und sie und ihre Gesetze und somit eine Notwendigkeit anerkennt. Bei dem Neurotiker finden wir stets, dass er diesen Punkt nicht erreicht hat und die Wirklichkeit noch immer narzisstisch interpretiert. Er besteht darauf, dass die Wirklichkeit seinen Ideen entsprechen muss, und wenn er erkennt, dass das nicht der Fall ist, reagiert er entweder mit dem Impuls, die Wirklichkeit zu zwingen, dass sie seinen Wünschen entspricht (das heißt, das Unmögliche zu tun), oder mit dem Gefühl der Ohnmacht, weil er das Unmögliche nicht vollbringen kann. Unter der Freiheit versteht dieser Mensch narzisstische Allmacht, ob er sich dessen nun bewusst ist oder nicht, während der Freiheitsbegriff der voll ausgereiften Persönlichkeit darin besteht, die Wirklichkeit und ihre Gesetze anzuerkennen und innerhalb der Gesetze der Notwendigkeit zu handeln, indem man sich dadurch produktiv mit der Welt in Beziehung setzt, dass man sie mit seinen eigenen Kräften des Denkens und Fühlens erfasst.

Diese verschiedenen Ziele und die Wege zu ihrer Verwirklichung sind nicht in erster Linie verschiedene *Gedankensysteme*, sondern verschiedene *Arten des Seins*, verschiedene Antworten des ganzen Menschen auf die Frage, die ihm das Leben stellt. Sie sind ebenso die Antworten der verschiedenen Religionen, aus denen Religionsgeschichte besteht. Vom primitiven Kannibalismus bis zum Zen-Buddhismus hat die menschliche Rasse nur wenige Antworten auf die Frage des Seins gegeben, und jeder Mensch gibt in seinem Leben eine dieser Antworten, wenn er sich ihrer auch im allgemeinen nicht bewusst ist. In unserer westlichen Kultur *glaubt* fast jeder, dass er die Antwort der christlichen oder jüdischen Religion oder die Antwort eines aufgeklärten Atheismus gibt, und doch, wenn wir ein geistiges Röntgenbild jedes Menschen machen könnten, würden wir soundso viele Anhänger des Kannibalismus, soundso viele Totemanbeter, soundso viele Anbeter von Idolen verschiedener Art, und einige wenige Christen, Juden, Buddhisten und Taoisten finden. Die Religion ist die formalisierte und ausgearbeitete Antwort auf das Dasein des Menschen, und da man sie bewusst und mit anderen gemeinsam erfährt, ruft selbst die niedrigste Religion allein schon durch die Gemeinschaft mit anderen das Gefühl hervor, dass sie vernünftig ist und Sicherheit bietet. Wenn man nicht daran

teilnimmt, wenn die regressiven Wünsche zum Bewusstsein und den Forderungen der Kultur im Widerspruch stehen, dann ist die geheime, private „Religion“ eine Neurose.

Um den einzelnen Patienten – oder irgendeinen Menschen – zu verstehen, muss man wissen, wie *seine* Antwort auf die Frage des Seins lautet, oder anders ausgedrückt, was seine geheime, individuelle Religion ist, der er all seine Bemühungen und Leidenschaften widmet. Die meisten der sogenannten „psychologischen Probleme“ sind nur sekundäre Folgen seiner fundamentalen „Antwort“, und es ist daher ziemlich [VI-316] nutzlos zu versuchen, sie zu „heilen“, bevor man nicht diese fundamentale Antwort – das heißt, seine geheime, private Religion – verstanden hat.

Wie sollen wir nun angesichts des bisher Gesagten das Wohl-Sein definieren?

Das Wohl-Sein ist der Zustand, in dem die Vernunft ihr volles Entwicklungsstadium erreicht hat, und zwar die Vernunft nicht im Sinne einer rein intellektuellen Urteilsfähigkeit, sondern in dem Sinne, dass man die Wahrheit erfasst, indem man „die Dinge sein lässt“, wie sie sind (um Heideggers Ausdruck zu verwenden). Wohl-Sein gibt es nur in dem Maße, als man den eigenen Narzissmus überwunden hat; in dem Maße, als man offen, aufnahmefähig, empfindsam, wach und leer (im Sinne des Zen) ist. Wohl-Sein bedeutet, gefühlsmäßig ganz auf den Menschen und die Natur bezogen sein, die Getrenntheit und die Entfremdung zu überwinden, zur Erfahrung des Einsseins mit allem Lebendigen zu kommen, und doch gleichzeitig sich als die separate Ganzheit, die man ist, als das Individuum, das Ungeteilte, zu erleben. Wohl-Sein bedeutet, ganz geboren zu sein und das zu werden, was man potenziell ist. Es bedeutet, Freude und Traurigkeit unbeeinträchtigt empfinden zu können, oder noch anders ausgedrückt, aus dem Halbschlaf zu erwachen, in dem der Durchschnittsmensch sein Leben führt, und hellwach zu sein.

Wenn Wohl-Sein das alles ist, so bedeutet es auch, schöpferisch zu sein, das heißt, als der wirkliche, ganze Mensch, der ich bin, auf mich, auf andere, auf alles Existierende, so wie er oder es wirklich ist, zu reagieren und einzugehen. In diesem wahren Eingehen liegt das Schöpferische, es bedeutet, die Welt zu sehen, wie sie ist, und sie gleichzeitig als *meine* Welt zu sehen, als die Welt, die durch mein schöpferisches Begreifen geschaffen und verwandelt wurde, so dass sie nicht mehr eine fremde Welt „dort drüben“ ist, sondern zu *meiner* Welt wird. Wohl-Sein bedeutet endlich, dass

man sein Ich fallen lässt, seine Gier abstreift, nicht mehr der Erhaltung und Mehrung des Ich nachjagt, dass man *ist* und sich selbst im Sein, und nicht in dem erfährt, was wir haben, bewahren, begehren, gebrauchen.

Ich habe in den vorstehenden Bemerkungen auf die parallele Entwicklung des Einzelnen und der Religionen in der Geschichte hingewiesen. Da sich diese Arbeit mit dem Zusammenhang zwischen Psychoanalyse und Zen-Buddhismus befasst, ist es meiner Ansicht nach notwendig, wenigstens einige psychologische Aspekte der Entwicklung der Religion eingehender zu behandeln.

Ich habe gesagt, dass dem Menschen allein durch die Tatsache seiner Existenz eine Frage gestellt wird, die der Widerspruch in ihm selbst aufwirft – der Widerspruch, dass er in der Natur ist und gleichzeitig dadurch über die Natur hinausgeht, dass er das sich seiner selbst bewusste Leben ist. Jeder Mensch, der auf diese ihm gestellte Frage hört und für den es eine Angelegenheit ist, die ihn unbedingt angeht, diese Frage als ganzer Mensch und nicht nur in Gedanken zu beantworten, der ist ein „religiöser“ Mensch; und alle Systeme, die versuchen, solche Antworten zu geben, zu lehren und zu vermitteln, sind „Religionen“. Andererseits ist jeder Mensch – und jede Kultur –, der versucht, sich gegenüber der Existenzfrage taub zu stellen, unreligiös. Das beste Beispiel für Menschen, die taub sind gegenüber der Frage, die uns das Dasein stellt, sind wir selbst, die Menschen des zwanzigsten Jahrhunderts. Wir versuchen, dieser Frage auszuweichen, indem wir uns mit Besitz, Prestige, Macht, [VI-317] Produktion und Vergnügen befassen, und schließlich, indem wir versuchen zu vergessen, dass wir – ich – existieren. Es ist gleichgültig, wie oft jemand an Gott *denkt* oder zur Kirche geht, oder wie fest er an religiöse Anschauungen glaubt. Wenn er, der ganze Mensch, gegen die Frage der Existenz taub ist und keine Antwort darauf hat, tritt er auf der Stelle, und er entsteht und vergeht wie eines der Millionen Dinge, die er erzeugt. Er *denkt* an Gott, anstatt die Erfahrung des Gott-*Seins* zu machen.

Es ist jedoch irreführend zu glauben, die Religionen hätten notwendigerweise etwas Gemeinsames außer der Bestrebung, *irgendeine* Antwort auf die Frage des Seins zu geben. Was den *Gehalt* der Religionen betrifft, gibt es keinerlei Einheitlichkeit; im Gegenteil, es gibt zwei grundlegend verschiedene Antworten, die oben in Bezug auf das Individuum bereits erwähnt wurden: Die eine Antwort besagt, man solle zur vormenschlichen, vorbewussten Existenz zurückkehren, die Vernunft abschaffen, zu einem Tier werden und so wieder mit der Natur eins werden.

Die Formen, in denen dieses Bestreben zum Ausdruck kommt, sind vielgestaltig.

Auf der einen Seite gibt es Erscheinungen, wie wir sie in den germanischen Geheimgesellschaften der „Berserker“ (wörtlich: Bärenhemden) finden, die sich mit Bären identifizierten und in denen ein junger Mann bei seiner Einweihung „seine menschliche Natur in einem Anfall aggressiver und furchterregender Wut, der ihn dem rasenden Raubtier ähnlich machte, umwandeln musste“ (M. Eliade, 1961, S. 119^of.). (Dass diese Tendenz, zur vormenschlichen Einheit mit der Natur zurückzukehren, keineswegs auf primitive Gesellschaften beschränkt ist, wird deutlich, wenn wir die „Bärenhemden“ mit Hitlers „Braunhemden“ vergleichen. Während ein großer Teil der Anhänger der Nationalsozialistischen Partei ganz einfach aus weltlichen, opportunistischen, unbarmherzigen und machtgierigen Politikern, Junkern, Generalen, Geschäftsleuten und Bürokraten bestand, unterschied sich der Kern, durch das Triumvirat Hitler, Himmler und Goebbels repräsentiert, im wesentlichen nicht von den primitiven „Bärenhemden“, die von einer „heiligen“ Wut getrieben wurden und die Zerstörung als höchste Erfüllung ihrer religiösen Vision sahen. Diese „Bärenhemden“ des zwanzigsten Jahrhunderts, die die „Ritualmord“-Legende über die Juden wiederaufleben ließen, projizierten damit in Wirklichkeit einen ihrer eigenen tiefsten Wünsche: den Ritualmord. Zuerst begingen sie Ritualmorde an den Juden, dann an fremden Völkern, dann am deutschen Volk selbst, und schließlich mordeten sie ihre eigenen Frauen und Kinder und sich selbst im letzten Ritus der vollständigen Zerstörung.) Es gibt viele andere weniger archaische religiöse Formen, die nach der vormenschlichen Einheit mit der Natur streben. Man findet sie in Kulturen, in denen der Stamm mit einem Totemtier identifiziert wird, in religiösen Systemen, die der Verehrung von Bäumen, Seen, Höhlen usw. geweiht sind, und in orgiastischen Kulturen, deren Ziel die Auslöschung von Bewusstsein, Vernunft und Gewissen ist. In all diesen Religionen ist das Heilige das, was zur Vision einer Verwandlung des Menschen in einen vormenschlichen Teil der Natur gehört; der „heilige Mann“ (zum Beispiel der Schamane) ist der, der in der Verwirklichung dieses Zieles am weitesten gekommen ist.

Den anderen Pol repräsentieren alle jene Religionen, die die Antwort auf die Frage des menschlichen Seins darin suchen, die vormenschliche Existenz vollkommen hinter sich zu lassen, die spezifisch menschlichen Fähigkeiten der Vernunft und Liebe [VI-318] zu entwickeln und so eine neue Harmonie zwischen Mensch und Natur – und zwischen Mensch und Mensch

– zu finden. Obgleich solche Bemühungen auch bei Individuen relativ primitiver Gesellschaften festzustellen sind, so scheint doch die große Trennlinie für die gesamte Menschheit in der Zeit von ungefähr 2000 v. Chr. und dem Beginn unserer Ära zu liegen. Der Taoismus und Buddhismus im Fernen Osten, Echnatons religiöse Revolution in Ägypten, die Religion Zarathustras in Persien, die Mosaische Religion in Palästina, die Quetzalcoatl-Religion in Mexiko (vgl. L. Séjournée, 1957), sie alle kennzeichnen die vollständige Wendung, die die Menschheit gemacht hat.

Alle diese Religionen suchen die Einheit – nicht die regressive Einheit, die durch Rückkehr zur vor-individuellen, vorbewussten Harmonie des Paradieses gefunden wird, sondern die Einheit auf einer neuen Ebene, die der Mensch nur erreichen kann, nachdem er seine Getrenntheit empfunden und das Stadium der Entfremdung von sich selbst und von der Welt durchlaufen hat und ganz geboren wurde. Eine Voraussetzung dieser neuen Einheit ist die volle Entwicklung der Vernunft des Menschen bis zu einem Stadium, in dem sie ihn nicht mehr daran hindert, die Realität unmittelbar und intuitiv zu erfassen. Für dieses Ziel, das vor uns liegt und nicht in der Vergangenheit, gibt es viele Symbole: Tao, Nirwana, Erleuchtung, das Gute, Gott. Die Unterschiede in diesen Symbolen gehen auf die gesellschaftlichen und kulturellen Unterschiede in den einzelnen Ländern zurück, in denen sie entstanden sind. In der westlichen Tradition wurde als Symbol für „das Ziel“, die autoritäre Gestalt des höchsten Königs oder des höchsten Stammeshäuptlings gewählt. Jedoch schon zu Zeiten des Alten Testaments änderte sich diese Gestalt vom willkürlichen Herrscher zum Herrscher, der durch den Bund und die darin enthaltenen Versprechungen dem Menschen gegenüber verpflichtet ist. In der prophetischen Literatur wird das Ziel als neue Harmonie zwischen Mensch und Natur in der messianischen Zeit gesehen; im Christentum offenbart sich Gott als Mensch; in der Philosophie von Maimonides sowie in der Mystik sind die anthropomorphen und autoritären Elemente fast vollständig eliminiert, wenn sie auch in den populären Formen der westlichen Religionen ohne wesentliche Änderung beibehalten wurden.

Was das jüdisch-christliche und das zen-buddhistische Denken gemeinsam haben, ist das Bewusstsein, dass ich meinen „Willen“ (in der Bedeutung meines Verlangens, die Welt außerhalb und in mir zu zwingen, zu lenken und zu unterdrücken) aufgeben muss, um vollständig offen, aufnahmefähig, wach und lebendig zu sein. In der Terminologie des Zen heißt das oft „sich leer machen“ – was nichts Negatives bedeutet, sondern die Offenheit, um etwas

aufzunehmen. In der christlichen Terminologie heißt es „sich abtöten und dem Willen Gottes beugen“. Es scheint zwischen der christlichen und der buddhistischen Erfahrung, die hinter diesen beiden verschiedenen Formulierungen steckt, wenig Unterschied zu geben. Nach der populären Auslegung und Erfahrung bedeutet diese Formulierung jedoch, dass der Mensch, anstatt selbst Entscheidungen zu treffen, diese Entscheidungen einem allwissenden und allmächtigen Vater überlässt, der über ihn wacht und weiß, was für ihn gut ist. Es ist klar, dass der Mensch durch diese Erfahrung nicht offen und aufnahmefähig, sondern gehorsam und unterwürfig wird. Dem Willen Gottes zu folgen, im Sinne einer wahren [VI-319] Aufgabe des Egoismus, gelingt am besten, wenn es keinen Gottesbegriff gibt. Paradoxe Weise folge ich dann dem Willen Gottes richtig, wenn ich Gott selbst vergesse. Die Auffassung des Zen von der Lehre hat die richtige Bedeutung, dass man seinen Willen aufgibt, jedoch ohne die Gefahr eines Rückschrittes zu dem götzenhaften Begriff eines helfenden Vaters.

4. Bewusstsein, Verdrängung und Aufhebung der Verdrängung

Im vorigen Kapitel habe ich versucht, die Vorstellungen vom Menschen und der menschlichen Existenz zu umreißen, die den Zielen der humanistischen Psychoanalyse zugrunde liegen. Die Psychoanalyse hat diese allgemeinen Vorstellungen jedoch mit anderen philosophischen oder religiösen humanistischen Auffassungen gemeinsam. Wir müssen nun beschreiben, wie die Psychoanalyse im besonderen versucht, ihr Ziel zu erreichen.

Das charakteristischste Element in der Methode der Psychoanalyse ist zweifellos ihre Bemühung, das *Unbewusste bewusst zu machen* – oder mit Freuds Worten, das Es in das Ich zu verwandeln. Das ist jedoch keineswegs so einfach und klar, wie es in dieser Formulierung klingt. Es erheben sich sofort die Fragen: Was ist das Unbewusste? Was ist das Bewusstsein? Was ist Verdrängung? Wie wird das Unbewusste bewusst? Und wenn das geschieht, welche Wirkung hat es?

Zunächst müssen wir bedenken, dass die Ausdrücke *bewusst* und *unbewusst* in verschiedenen Bedeutungen verwendet werden. In einer bestimmten Bedeutung, die man funktionell nennen könnte, bezeichnen „bewusst“ und „unbewusst“ einen subjektiven Zustand innerhalb des Individuums. Wenn man sagt, jemand sei sich dieses oder jenes psychischen Gehaltes bewusst, bedeutet es, dass er von Affekten, Wünschen, Urteilen usw. weiß. „Unbewusst“, im gleichen Sinne verwendet, bezeichnet eine geistige Verfassung, in der der Mensch von seinen inneren Erfahrungen nicht weiß; wenn er sich überhaupt keiner Empfindungen, einschließlich der sensorischen, bewusst wäre, wäre er genau wie ein Mensch, der bewusstlos ist. Wenn man sagt, der Mensch sei sich gewisser Affekte usw. bewusst, bedeutet das, er sei, soweit es sich um diese Affekte handelt, bei Bewusstsein; wenn man sagt, gewisse Affekte seien unbewusst, bedeutet es, er sei bewusstlos, soweit es sich um diese Affekte handelt. Wir müssen bedenken, dass „unbewusst“ nicht das Fehlen jeglicher Impulse, Gefühle, Begierden, Angst usw. bedeutet, sondern nur, dass das *Bewusstsein* dieser Impulse fehlt.

Ganz verschieden von der funktionellen Bedeutung der Bezeichnungen „bewusst“ und „unbewusst“, die soeben beschrieben wurde, ist eine andere

Anwendung, die bestimmte Örtlichkeiten im Menschen und gewisse, mit diesen Örtlichkeiten verbundene Inhalte bezeichnet. Das ist im allgemeinen der Fall, wenn man die Hauptwörter [VI-321] „Bewusstsein“ und „Unbewusstes“ verwendet. Hier ist das „Bewusstsein“ *ein Teil der Persönlichkeit* mit bestimmten Inhalten, und das „Unbewusste“ ist ein anderer Teil der Persönlichkeit mit anderen bestimmten Inhalten. Nach Freuds Auffassung ist das Unbewusste im wesentlichen der Sitz der Irrationalität. Nach Jungs Anschauung hingegen scheint die Bedeutung fast umgekehrt zu sein; für ihn ist das Unbewusste im wesentlichen der Sitz der tiefsten Quellen der Weisheit, während das Bewusstsein der intellektuelle Teil der Persönlichkeit ist. In dieser Sicht des Bewusstseins und des Unbewussten wird das letztere mit dem Keller eines Hauses verglichen, in dem alles angehäuft ist, was weiter oben im Gebäude keinen Platz hat; Freuds Keller enthält in der Hauptsache die Laster des Menschen, Jungs Keller hauptsächlich seine Weisheit.

Wie H. S. Sullivan betont hat, ist es keine glückliche Lösung, den Ausdruck „das Unbewusste“ im lokalen Sinne zu verwenden; die psychischen Tatsachen, um die es geht, werden damit nur mangelhaft beschrieben. Ich könnte noch hinzufügen, dass die Verwendung eines solchen Hauptwortes anstelle eines funktionellen Begriffs der allgemeinen Tendenz der westlichen Kultur der Gegenwart entspricht, alles als Dinge, die wir *haben*, aufzufassen anstatt in Begriffen des *Seins*. Wir *haben* ein Problem der Angst, wir *haben* Schlaflosigkeit, wir *haben* eine Depression, wir *haben* einen Psychoanalytiker, so wie wir ein Auto, ein Haus oder ein Kind haben. Im gleichen Stil *haben* wir auch ein „Unbewusstes“. Es ist kein Zufall, dass viele Leute anstatt „Unbewusstes“ das Wort „Unterbewusstsein“ verwenden, und zwar offensichtlich deshalb, weil „Unterbewusstsein“ der lokalen Auffassung besser entspricht; ich kann sagen: „Dieses oder jenes ist mir unbewusst“, aber ich kann nicht sagen: „Es ist mir unterbewusst.“

Es gibt noch eine andere Verwendung des Begriffes „bewusst“, die manchmal Verwirrung stiftet. Das Bewusstsein wird mit dem überlegenen Verstand, das Unbewusste mit unreflektierten Erfahrungen gleichgesetzt. Gegen diese Verwendung von „bewusst“ und „unbewusst“ ist natürlich nichts einzuwenden, vorausgesetzt, dass der Sinn klar ist und nicht mit den beiden anderen Bedeutungen verwechselt wird. Trotzdem erscheint diese Verwendung nicht glücklich. Die gedankliche Überlegung ist natürlich immer bewusst, aber nicht alles, was bewusst ist, ist eine gedankliche Überlegung. Wenn ich einen Menschen ansehe, bin ich mir seiner bewusst;

ich bin mir dessen bewusst, was in mir im Zusammenhang mit diesem Menschen vorgeht. Aber nur, wenn ich mich als Subjekt von ihm als Objekt distanziert habe, ist dieses Bewusstsein mit der gedanklichen Überlegung identisch. So ist es auch, wenn ich mir bewusst bin, dass ich atme, was keineswegs das gleiche ist, als wenn ich an mein Atmen denke; ja, sobald ich an mein Atmen denke, bin ich mir meines Atmens nicht mehr bewusst. Das gleiche gilt für alle meine Handlungen, die mich zur Welt in Beziehung setzen. Darüber wird später noch mehr gesagt werden.

Nachdem wir uns geeinigt haben, „bewusst“ und „unbewusst“ als Zustand des Gewährseins oder Nichtgewährseins und nicht als „Teile“ der Persönlichkeit und spezifische Inhalte aufzufassen, müssen wir nun die Frage untersuchen, was eine Empfindung daran hindert, unser Bewusstsein zu erreichen, das heißt, bewusst zu werden.

Bevor wir jedoch mit der Diskussion dieser Frage beginnen, erhebt sich noch eine [VI-322] andere, die wir zuerst behandeln sollten. Wenn wir im Zusammenhang mit Psychoanalyse von Bewusstsein und Unbewusstem sprechen, entsteht der Eindruck, als besitze das Bewusstsein einen größeren Wert als das Unbewusste. Warum sollten wir sonst danach streben, den Bereich des Bewusstseins zu erweitern, wenn dem nicht so wäre? Und doch ist es ganz offenkundig, dass das Bewusstsein als solches keinen besonderen Wert besitzt; in Wirklichkeit besteht der größte Teil des bewussten Denkens der Menschen nur in Fiktion und Täuschung. Der Grund hierfür ist nicht sosehr die Unfähigkeit der Menschen, die Wahrheit zu sehen, sondern die Funktion der Gesellschaft. Während des größten Teils der Geschichte der Menschheit hat stets (mit Ausnahme einiger primitiver Gesellschaften) eine kleine Minderheit über die Mehrheit ihrer Mitmenschen geherrscht und sie ausgebeutet. Um das zu erreichen, hat die Minderheit meistens Gewalt angewendet; aber Gewalt ist nicht genug. Auf die Dauer musste die Mehrheit ihre eigene Ausbeutung freiwillig anerkennen – und das ist nur möglich, wenn ihr Geist mit den verschiedensten Lügenmärchen und Fiktionen erfüllt wurde, die die Anerkennung der Herrschaft der Minderheit erklärten und rechtfertigten. Das ist jedoch nicht der einzige Grund dafür, dass das meiste von dem, was das Bewusstsein der Menschen über sie selbst, über andere, über die Gesellschaft usw. enthält, erfunden ist. Im Lauf der historischen Entwicklung entsteht in jeder Gesellschaft zwangsläufig das Bedürfnis, in der besonderen Form bestehen zu bleiben, zu der sie sich entwickelt hat, und das erreicht sie gewöhnlich, indem sie die höheren Ziele der Menschheit, die alle Menschen gemeinsam haben, außer acht lässt.

Dieser Widerspruch zwischen dem gesellschaftsspezifischen und dem universalen Ziel führt (auf sozialer Ebene) ebenfalls zur Erdichtung von allen möglichen Fiktionen und Illusionen, die die Aufgabe haben, die Dichotomie zwischen den Zielen der Menschheit und denen einer gegebenen Gesellschaft abzuleugnen und zu rationalisieren.

Wir könnten also sagen, dass der Inhalt des Bewusstseins hauptsächlich aus Fiktion und Täuschung besteht und nicht die Wirklichkeit repräsentiert. Das Bewusstsein als solches ist daher nichts Erstrebenswertes. Nur wenn die verborgene Wirklichkeit (die unbewusst ist) enthüllt wird und daher nicht mehr verborgen (d.h. bewusst geworden) ist, ist etwas Wertvolles erreicht worden. Wir werden an anderer Stelle auf dieses Thema zurückkommen. Jetzt möchte ich nur betonen, dass das meiste von dem, was unser Bewusstsein enthält, ein „falsches Bewusstsein“ ist und dass es im wesentlichen die Gesellschaft ist, die uns diese Fiktionen und unrealistischen Vorstellungen eingibt.

Die Wirkung der Gesellschaft besteht jedoch nicht nur darin, unserem Bewusstsein Fiktionen einzutrichern, sondern auch darin, uns daran zu hindern, uns der Wirklichkeit bewusst zu sein. Die weitere Behandlung dieses Punktes führt uns geradewegs in das zentrale Problem, wie die Verdrängung oder das Unbewusste zustande kommt.

Das Tier ist sich der Dinge bewusst, die es umgeben, und dieses Bewusstsein können wir mit R. M. Buckes (1954) Bezeichnung das „einfache Bewusstsein“ nennen. Das Gehirn des Menschen, größer und komplizierter als das des Tieres, geht über dieses einfache Bewusstsein hinaus und ist die Grundlage des *Selbstbewusstseins*, des Bewusstseins von sich selbst als Subjekt der Erfahrung. Aber vielleicht gerade weil es so ungeheuer [VI-323] kompliziert ist (Anregungen über die neurologischen Grundlagen des Bewusstseins bekam ich von Dr. William Wolf), ist das menschliche Bewusstsein auf verschiedene mögliche Weisen gegliedert, und damit irgendeine Empfindung bewusst werden kann, muss sie innerhalb der Kategorien verständlich sein, in die das bewusste Denken eingeteilt ist. Einige Kategorien wie Zeit und Raum mögen universal sein und Kategorien sein, die allen Menschen gemeinsam sind. Andere, wie die Kausalität, sind vielleicht für viele, aber nicht alle Formen der bewussten Wahrnehmung eine gültige Kategorie. Wieder andere Kategorien sind noch weniger allgemeingültig und von Kultur zu Kultur verschieden. Wie dem auch sein mag, die Empfindung kann nur unter der Bedingung bewusst werden, dass sie wahrgenommen, mit einem Begriffssystem und seinen Kategorien in

Beziehung gesetzt und darin eingeordnet werden kann.^[9] Dieses System selbst ist das Ergebnis der gesellschaftlichen Entwicklung. Jede Gesellschaft bildet durch ihre Lebenspraxis und die Art ihres Bezogenseins, Fühlens und Wahrnehmens ein System von Kategorien, das die Formen des Bewusstseins bestimmt. Dieses System arbeitet sozusagen wie ein *gesellschaftlich bedingter Filter*.^[10] Eine Empfindung kann nur dann ins Bewusstsein eindringen, wenn sie diesen Filter passiert.

Damit stellt sich das Problem, konkreter zu verstehen, wie dieser „gesellschaftliche Filter“ wirkt und wie es kommt, dass er gewisse Empfindungen durchlässt und andere daran hindert, in das Bewusstsein einzudringen.

Zunächst müssen wir bedenken, dass viele Empfindungen nicht ohne weiteres geeignet sind, bewusst wahrgenommen zu werden. Unter den körperlichen Empfindungen eignet sich vielleicht am besten der Schmerz für eine bewusste Wahrnehmung; auch sexuelle Begierde, Hunger usw. werden leicht wahrgenommen; offensichtlich gehen alle Empfindungen, die zur Erhaltung des Lebens des Individuums oder der Gruppe dienen, leicht in das Bewusstsein ein. Eine subtilere oder kompliziertere Empfindung, zum Beispiel *beim Anblick einer Rosenknospe mit einem Tautropfen am frühen Morgen, während die Luft noch kühl ist, die Sonne gerade aufgeht und ein Vogel singt*, wird in gewissen Kulturkreisen (zum Beispiel in Japan) leicht in das Bewusstsein dringen, während die gleiche Empfindung in der modernen westlichen Kultur gewöhnlich das Bewusstsein nicht erreichen wird, weil sie nicht genügend „wichtig“ oder „ereignisreich“ ist, um bemerkt zu werden. Ob subtile affektive Empfindungen bewusst werden können oder nicht, hängt davon ab, wieweit solche Empfindungen in einem [VI-324] Kulturkreis gepflegt werden. Es gibt viele affektive Empfindungen, für die eine bestimmte Sprache keine Bezeichnung hat, während eine andere reich an Ausdrücken ist, die diese Gefühle benennen. Im Deutschen haben wir beispielsweise ein Wort, „Liebe“, das Empfindungen vom einfachen Gernhaben bis zur erotischen Leidenschaft und bis zur brüderlichen Liebe und Mutterliebe umfasst. Wenn in einer Sprache verschiedene affektive Empfindungen nicht durch verschiedene Wörter ausgedrückt werden, ist es fast unmöglich, dass diese Empfindungen in das Bewusstsein dringen, und umgekehrt. Allgemein kann man sagen, dass eine Empfindung selten bewusst wird, für die die Sprache kein Wort hat.

Das ist jedoch nur *ein* Aspekt der Filterwirkung der Sprache. Verschiedene Sprachen unterscheiden sich nicht nur in der Mannigfaltigkeit von

Ausdrücken zur Bezeichnung gewisser affektiver Empfindungen, sondern auch in ihrer Syntax, in ihrer Grammatik und in der Stammbedeutung ihrer Wörter. Die ganze Sprache enthält eine Einstellung zum Leben, ist ein erstarrter Ausdruck für eine bestimmte Art und Weise, das Leben zu erleben. (Vgl. B. Whorf, 1952.)

Hier einige Beispiele. Es gibt Sprachen, in denen das Verb „regnen“ zum Beispiel verschieden konjugiert wird, je nachdem, ob ich sage, dass es regnet, weil ich im Regen draußen war und nass geworden bin, oder weil ich es von einer Hütte aus regnen gesehen habe oder weil mir jemand gesagt hat, dass es regne. Es ist ganz offenkundig, dass der Nachdruck, den die Sprache auf die verschiedenen *Quellen* legt, aus denen man eine Tatsache erfährt (in diesem Fall, dass es regnet), einen großen Einfluss auf die Art hat, wie die Menschen die Tatsachen erleben. (In unserer modernen Kultur beispielsweise mit ihrer Betonung der rein intellektuellen Seite des Wissens ist es ziemlich gleichgültig, auf welche Weise ich von einer Tatsache erfahren habe, ob aus direkter oder indirekter Erfahrung oder vom Hörensagen.) Oder: Im Hebräischen besteht das Hauptprinzip der Konjugation darin, festzustellen, ob eine Handlung vollendet (perfekt) oder unvollendet (imperfekt) ist, während die Zeit, in der sie stattfindet – Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft – erst in zweiter Linie zum Ausdruck gebracht wird. Im Lateinischen werden beide Prinzipien (Zeit und Vollendung) gemeinsam beachtet, während wir im Englischen (und Deutschen) hauptsächlich nach der Zeit orientiert sind. Wieder ist es selbstverständlich, dass diese Unterschiede in der Konjugation eine Verschiedenheit im Erleben zum Ausdruck bringen. (Die Bedeutung dieser Verschiedenheit wird in den englischen und deutschen Übersetzungen des Alten Testaments offenkundig; wenn der hebräische Text für eine emotionelle Empfindung wie „lieben“ die Vergangenheit verwendet, was bedeutet: „Ich empfinde tiefe Liebe“, missversteht dies der Übersetzer und schreibt: „Ich liebte.“)

Ein weiteres Beispiel findet man in der unterschiedlichen Verwendung von Zeitwörtern und Hauptwörtern in verschiedenen Sprachen oder auch unter verschiedenen Menschen, die die gleiche Sprache sprechen. Das Hauptwort bezeichnet ein „Ding“, das Zeitwort eine Tätigkeit. Immer mehr Menschen denken lieber in Begriffen des „Habens von Dingen“ anstatt in Begriffen des Seins oder *Tätig-Seins*; deshalb ziehen sie auch Hauptwörter den Zeitwörtern vor.

Die Sprache bestimmt durch ihre Vokabeln, ihre Grammatik, ihre Syntax und

durch den ganzen Geist, der in ihr erstarrt ist, wie und was wir bewusst empfinden. [VI-325]

Der zweite Aspekt des Filters, der das Bewusstwerden ermöglicht, ist die *Logik*, die das Denken der Menschen in einem Kulturkreis lenkt.^[11] Wie die meisten Menschen annehmen, dass ihre Sprache „natürlich“ sei und andere Sprachen nur andere Wörter für die gleichen Dinge verwenden, nehmen sie auch an, dass die Regeln für das richtige Denken natürlich und allgemeingültig seien und dass, was in einem Kulturkreis unlogisch ist, in jedem anderen ebenfalls unlogisch sei, weil es zur „natürlichen“ Logik im Widerspruch stehe. Ein gutes Beispiel dafür ist der Unterschied zwischen der aristotelischen und der paradoxen Logik.

Die *aristotelische Logik* beruht auf dem Satz der Identität, der besagt, dass A gleich A ist, auf dem Satz vom Widerspruch (A ist nicht nicht-A) und auf dem Satz vom ausgeschlossenen Dritten (A kann nicht gleichzeitig A und nicht-A, und auch nicht weder A noch nicht-A sein). Aristoteles drückte es so aus: „Es ist unmöglich, dass dasselbe gleichzeitig und in gleicher Hinsicht demselben zukomme und nicht zukomme. (...) Das ist das allergewisseste aller Prinzipien“ (Aristoteles, 1951, *Metaphysik* 1005b, 19^of.).

Im Gegensatz zur aristotelischen Logik steht die sogenannte *paradoxe Logik*, die annimmt, dass A und nicht-A einander als Prädikate von X nicht ausschließen. Die paradoxe Logik herrschte im chinesischen und indischen Denken, in der Philosophie Heraklits und ferner unter dem Namen Dialektik in den Gedanken von Hegel und Marx vor. Das allgemeine Prinzip der paradoxen Logik wurde von Laotse deutlich beschrieben: „Worte, die eindeutig wahr sind, scheinen paradox zu sein“, und von Tschuang-tse: „Was Eines ist, ist Eines. Was Nicht-Eines ist, ist ebenfalls Eines.“ (Vgl. F. M. Müller, 1927, S. 120.)

Lebt ein Mensch in einem Kulturkreis, in dem die Richtigkeit der aristotelischen Logik nicht bezweifelt wird, ist es für ihn überaus schwierig, wenn nicht überhaupt unmöglich, sich solcher Erfahrungen bewusst zu werden, die der aristotelischen Logik widersprechen und daher auf dem Standpunkt seiner Kultur unsinnig sind. Ein gutes Beispiel ist Freuds Begriff der Ambivalenz, der besagt, dass man zur gleichen Zeit für die gleiche Person Liebe und Hass empfinden kann. Diese Erfahrung, auf dem Standpunkt der paradoxen Logik durchaus „logisch“, ist auf dem der aristotelischen Logik unsinnig. Das Ergebnis ist, dass es den meisten

Menschen überaus schwerfällt, sich ambivalenter Gefühle bewusst zu werden. Wenn sie sich der Liebe bewusst sind, können sie sich nicht des Hasses bewusst sein – da es völlig unsinnig wäre, gleichzeitig gegen dieselbe Person zwei einander widersprechende Gefühle zu haben.^[12]

Der dritte Aspekt des Filters neben Sprache und Logik ist der *Gehalt* von Erfahrungen. In jeder Gesellschaft dürfen gewisse Gedanken und Gefühle nicht gedacht, gefühlt und ausgedrückt werden. Es gibt Dinge, die man nicht nur „nicht tut“, sondern die man „nicht einmal denkt“. In einem Stamm von Kriegern beispielsweise, dessen Mitglieder davon leben, Mitglieder anderer Stämme zu töten und zu berauben, könnte es einen Einzelnen geben, der eine innere Abneigung gegen Töten und Rauben fühlt. Es ist jedoch höchst unwahrscheinlich, dass er sich seines Gefühls bewusst wird, da es mit dem Fühlen des ganzen Stammes unvereinbar wäre. Wenn er sich eines solchen Gefühls bewusst würde, brächte das die Gefahr mit sich, dass er sich völlig isoliert und ausgeschlossen fühlte. Deshalb würde ein Individuum, das eine solche [VI-326] Abneigung fühlt, wahrscheinlich ein psychosomatisches Symptom, etwa Erbrechen, entwickeln, anstatt das Gefühl der Abneigung in sein Bewusstsein dringen zu lassen.

Genau das Gegenteil würde man bei einem Mitglied eines friedlichen, vom Ackerbau lebenden Stammes finden, das den Drang verspürte, Mitglieder anderer Gruppen zu töten und zu berauben. Es würde sich wahrscheinlich ebenfalls nicht gestatten, sich seiner Impulse bewusst zu werden, sondern würde stattdessen ein Symptom entwickeln – vielleicht heftige Angst. Noch ein weiteres Beispiel: Es muss in unseren großen Städten viele Geschäftsinhaber geben, zu denen ein Kunde kommt, der, sagen wir, dringend einen Anzug braucht, der aber nicht genügend Geld hat, um auch nur den billigsten zu kaufen. Unter diesen Geschäftsinhabern muss es einige geben, die den natürlichen menschlichen Impuls haben, dem Kunden den Anzug für den Preis zu überlassen, den er bezahlen kann. Wie viele dieser Geschäftsinhaber werden sich jedoch gestatten, sich eines solchen Impulses bewusst zu werden? Ich glaube, nur sehr wenige. Die Mehrzahl wird ihn verdrängen, und manche von ihnen werden sich vielleicht dem Kunden gegenüber aggressiv verhalten und damit den unbewussten Impuls verdecken, oder sie werden in der folgenden Nacht einen Traum haben, der ihn offenbart.

Wenn wir die Behauptung aufstellen, dass gesellschaftlich unzulässige Inhalte nicht in das Bewusstsein eingelassen werden, werfen wir zwei weitere Fragen auf. Warum stehen gewisse Inhalte zu einer Gesellschaft im

Widerspruch? Ferner, warum hat das Individuum Angst davor, sich solcher verbotenen Inhalte bewusst zu werden?

Zur ersten Frage muss ich auf den Begriff des „Gesellschafts-Charakters“ verweisen.^[13] Um fortzubestehen, muss jede Gesellschaft den Charakter ihrer Mitglieder so formen, *dass sie das tun wollen, was sie tun müssen*. Ihre gesellschaftliche Funktion muss zu einem Teil ihrer selbst werden und muss in etwas verwandelt werden, zu dem sie sich getrieben fühlen, und nicht etwas sein, das sie tun müssen. Eine Gesellschaft kann ein Abweichen von diesem Schema nicht dulden, denn wenn dieser „Gesellschafts-Charakter“ seine zusammenhaltende Festigkeit verliert, werden viele Individuen nicht mehr so handeln, wie man es von ihnen erwartet, und der Fortbestand der Gesellschaft in ihrer gegebenen Form wäre gefährdet. Natürlich gibt es Unterschiede in der Strenge, mit der die Gesellschaften ihren Gesellschafts-Charakter und die Einhaltung der Tabus zum Schutze dieses Charakters durchsetzen, aber Tabus, deren Verletzung zur Ächtung führt, gibt es in allen Gesellschaften.

Die zweite Frage lautet, warum das Individuum solche Angst vor der drohenden Gefahr der Ächtung hat, dass es sich nicht gestattet, sich „verbotener“ Triebe bewusst zu werden. Um diese Frage zu beantworten, muss ich auch auf ausführlichere Erklärungen an anderer Stelle verweisen.^[14] Um es kurz zu sagen, wenn ein Individuum nicht geisteskrank werden will, muss es in irgendeiner Weise mit anderen in Verbindung treten. Vollkommene Isolierung bringt es an den Rand des Wahnsinns. Zwar fürchtet es, soweit seine Natur animalisch ist, am meisten das Sterben, aber insofern es ein Mensch ist, hat es die größte Angst davor, vollkommen allein zu sein. Diese Angst, und nicht, wie Freud annimmt, Angst vor Kastration, verbietet es ihm, sich solcher Gefühle und Gedanken bewusst zu werden, die unter ein Tabu fallen.

Wir kommen also zu dem Schluss, dass es gesellschaftlich bedingt ist, ob etwas bewusst [VI-327] oder unbewusst ist. Ich bin mir all meiner Gefühle und Gedanken bewusst, die den dreifachen Filter der (gesellschaftlich bedingten) Sprache, der Logik und der Tabus (Gesellschafts-Charakter) passieren dürfen. Empfindungen, die nicht durch den Filter gehen, bleiben außerhalb des Bewusstseins; das heißt, sie bleiben unbewusst.^[15]

Im Zusammenhang mit der Betonung der gesellschaftlichen Eigenart des Unbewussten muss man zwei Einschränkungen machen. Die eine, die ziemlich offenkundig ist, besagt, dass es neben den gesellschaftlichen Tabus

noch individuelle Auslegungen dieser Tabus gibt, die von Familie zu Familie verschieden sind. Ein Kind, das fürchtet, von seinen Eltern „fallengelassen“ zu werden, weil es sich solcher Empfindungen bewusst wird, die für sie persönlich tabu sind, wird außer der gesellschaftlich normalen Verdrängung auch noch diese Gefühle verdrängen, die der individuelle Aspekt des Filters daran hindert, in das Bewusstsein zu dringen. Andererseits werden Eltern, die innerlich sehr aufgeschlossen sind und wenig „Verdrängungen“ haben, durch ihren Einfluss den gesellschaftlichen Filter (und das Über-Ich) weniger dicht und undurchdringlich machen.

Die andere Einschränkung betrifft eine kompliziertere Erscheinung. Wir verdrängen nicht nur das Bewusstsein der Bestrebungen, die mit dem gesellschaftlichen Denkschema unvereinbar sind, sondern neigen auch dazu, Strebungen zu verdrängen, die mit dem Prinzip des Aufbaus und Wachstums des ganzen Menschen, das heißt mit dem „humanistischen Gewissen“ unvereinbar sind, jener Stimme, die im Namen der vollen Entwicklung unserer Person spricht.

Destruktive Triebe, der Drang, in den Mutterleib oder in den Tod zurückzukehren, oder der Drang, diejenigen aufzufressen, denen ich nahe sein möchte – alle diese und viele andere regressive Triebe mögen mit dem Gesellschafts-Charakter vereinbar sein oder nicht, auf keinen Fall lassen sie sich mit den inhärenten Entwicklungszielen der Natur des Menschen in Einklang bringen. Wenn ein Säugling gesäugt werden möchte, ist das normal, das heißt, es entspricht dem Entwicklungsstadium, in dem er sich gerade befindet. Wenn ein Erwachsener die gleichen Wünsche hat, ist er krank; da er nicht nur von der Vergangenheit, sondern auch von dem Ziel, das seiner Gesamtstruktur angeboren ist, bestimmt wird, fühlt er die Diskrepanz zwischen dem, was er ist, und dem, was er sein sollte; „sollte“ wird hier nicht im Sinne eines sittlichen Gebotes gebraucht, sondern im Sinne der immanenten Entwicklungsziele, die in den Chromosomen liegen, aus denen er sich entwickelt, so wie auch sein zukünftiger Körperbau, seine Augenfarbe usw. bereits in den Chromosomen „vorhanden“ sind.

Wenn der Mensch seinen Kontakt zur sozialen Gruppe, in der er lebt, verliert, bekommt er Angst, dass er vollkommen isoliert wird, und wegen dieser Angst wagt er nicht zu denken, was „man nicht denkt“. Aber der Mensch hat auch Angst, von der Menschlichkeit in seinem Innern, die von seinem Gewissen verkörpert wird, völlig abgeschnitten zu werden. Ganz und gar unmenschlich zu sein erzeugt ebenfalls Angst, [VI-328] wenn auch,

wie die Geschichte zu beweisen scheint, weniger als die soziale Ächtung, vorausgesetzt, dass eine ganze Gesellschaft unmenschliche Verhaltensnormen angenommen hat. Je mehr die Lebensnorm einer Gesellschaft der menschlichen Lebensnorm entspricht, um so weniger gibt es einen Konflikt zwischen der Isolierung von der Gesellschaft und der Isolierung von der Menschheit. Je größer der Konflikt zwischen gesellschaftlichen und menschlichen Zielen ist, um so mehr ist das Individuum zwischen den beiden gefährlichen Polen der Isoliertheit hin- und hergerissen. Es bedarf kaum einer Erwähnung, dass ein Mensch die soziale Ächtung um so leichter ertragen kann, je mehr er sich – infolge seiner eigenen intellektuellen und geistigen Entwicklung – mit der Menschheit solidarisch fühlt, und umgekehrt. Die Fähigkeit, seinem Gewissen zu folgen, hängt davon ab, wie weit man über die Grenzen seiner Gesellschaft hinausgewachsen und ein Weltbürger, ein „Kosmopolit“ geworden ist.

Der Einzelne kann es sich nicht gestatten, Gedanken oder Gefühle bewusst werden zu lassen, die mit den Schemata seiner Kultur unvereinbar sind, und er ist daher gezwungen, sie zu verdrängen. In formaler Hinsicht hängt es also (außer von den individuellen, familienbedingten Elementen und dem Einfluss des humanistischen Gewissens) von der Struktur der Gesellschaft und von den Normen für Gefühle und Gedanken ab, die sie aufstellt, was bewusst und was unbewusst ist. Was den *Inhalt des Unbewussten* betrifft, so ist keine Verallgemeinerung möglich. Eines jedoch kann man sagen: Das Unbewusste repräsentiert stets den ganzen Menschen mit all seinen Möglichkeiten für Licht und Dunkelheit; es enthält stets die Grundlage für die verschiedenen Antworten, die der Mensch auf die Frage des Lebens geben kann. Im extremsten Fall der rückschrittlichsten Kulturen, die nach einer Rückkehr zur tierischen Existenz streben, ist gerade dieser Wunsch vorherrschend und bewusst, während alle Bestrebungen, sich über diese Stufe zu erheben, verdrängt werden. In einer Kultur, die sich vom regressiven zum geistig-progressiven Ziel gewandelt hat, sind jene Kräfte unbewusst, die die Dunkelheit vertreten. Aber in jeder Kultur liegen im Menschen alle Möglichkeiten; er ist der archaische Mensch, das Raubtier, der Kannibale, der Götzenanbeter und das Wesen mit der Fähigkeit zur Vernunft, Liebe und Gerechtigkeit. Der Inhalt des Unbewussten ist also weder das Gute noch das Böse, weder das Rationale noch das Irrationale, sondern beides; er besteht aus allem, was menschlich ist. Das Unbewusste ist der ganze Mensch – abzüglich des Teiles, der seiner Gesellschaft entspricht. Das Bewusstsein repräsentiert den gesellschaftlichen Menschen,

dessen zufällige Grenzen durch die historische Situation gezogen sind, in die ein Individuum geworfen ist. Das Unbewusste hingegen verkörpert den universalen, den ganzen Menschen, der im Kosmos verwurzelt ist; es verkörpert die Pflanze, das Tier und den Geist in ihm. Es verkörpert seine Vergangenheit bis zur Morgendämmerung des menschlichen Seins, und seine Zukunft bis zu dem Tag, wo der Mensch vollkommen menschlich und die Natur ebenso vermenschlicht wie der Mensch „natürlich“ geworden sein wird.^[16]

Nachdem wir nun das Bewusstsein und das Unbewusste definiert haben, was bedeutet es nun, das Unbewusste bewusst zu machen, die Verdrängung rückgängig zu machen? Nach Freud hatte das Bewusstmachen des Unbewussten nur eine begrenzte Funktion, vor allem deshalb, weil das Unbewusste hauptsächlich aus den verdrängten, triebhaften [VI-329] Begierden bestehen sollte, soweit sie mit dem zivilisierten Leben unvereinbar sind. Er befasste sich mit einzelnen triebhaften Begierden wie den inzestuösen Impulsen, der Kastrationsangst, dem Penisneid usw., von denen man annahm, dass sie in der Entwicklung jedes Einzelnen verdrängt worden waren. Das Bewusstwerden des verdrängten Impulses sollte dazu beitragen, dass er vom siegreichen Ich beherrscht würde. Wenn wir uns von der engen Auffassung Freuds vom Unbewussten freimachen und uns der oben vorgetragenen Auffassung anschließen, gewinnt Freuds Ziel, das Unbewusste in das Bewusstsein zu transformieren („Es in Ich“), eine weitere und tiefere Bedeutung. *Wenn das Unbewusste bewusst wird, verwandelt sich die bloße Idee der Universalität des Menschen in die lebendige Erfahrung seiner Universalität; es ist die erfahrungsmäßige Verwirklichung des Humanismus.*

Freud erkannte klar, wie Verdrängung den Sinn für Wirklichkeit bei einem Menschen beeinträchtigt und wie die Aufhebung der Verdrängung zu einer neuen Einschätzung der Wirklichkeit führt. Freud nannte den entstellenden Effekt unbewusster Strebungen „Übertragung“; H. S. Sullivan nannte später die gleiche Erscheinung „parataktische Entstellung“. Freud entdeckte zuerst in der Beziehung des Patienten zum Analytiker, dass der Patient den Analytiker nicht so sieht, *wie er ist*, sondern als Projektion seiner (des Patienten) eigenen Erwartungen, Wünsche und Ängste, wie sie ursprünglich durch seine Erfahrungen mit den wichtigen Personen seiner Kindheit entstanden waren. Nur wenn der Patient mit seinem Unbewussten in Berührung kommt, kann er die Entstellungen überwinden, die er selbst erzeugt hat, und die Person des Analytikers sowie die seines Vaters oder

seiner Mutter so sehen, wie sie sind.

Was Freud hier entdeckte, war die Tatsache, dass wir die Wirklichkeit entstellt sehen; dass wir glauben, wir sähen einen Menschen so, wie er ist, während wir in Wahrheit ein projiziertes Bild dieses Menschen sehen, ohne uns dessen bewusst zu sein. Freud erkannte nicht nur den entstellenden Einfluss der Übertragung, sondern auch die vielen anderen entstellenden Einflüsse der Verdrängung. Wenn ein Mensch von Impulsen getrieben wird, von denen er nichts weiß und die im Widerspruch zu seinem bewussten Denken stehen (das die Forderungen der gesellschaftlichen Wirklichkeit verkörpert), ist es möglich, dass er seine eigenen unbewussten Strebungen auf einen anderen Menschen überträgt und sich ihrer in seinem eigenen Inneren nicht bewusst ist, sondern sie – entrüstet – im anderen Menschen (in der „Projektion“) sieht. Oder er kann vernünftige Gründe für Impulse erfinden, die eigentlich eine völlig andere Ursache haben. Dieses bewusste Argumentieren, eine Pseudoerklärung für Strebungen, deren wahre Motive unbewusst sind, nannte Freud *Rationalisierung*. Ob es sich nun um Übertragung, Projektion oder Rationalisierung handelt, das meiste von dem, dessen sich der Mensch bewusst wird, ist eine Fiktion – wogegen das, was er verdrängt (das heißt das Unbewusste), wirklich ist.

Wenn wir das, was wir oben über den verdummenden Einfluss der Gesellschaft gesagt haben, und ferner unsere erweiterte Auffassung des Unbewussten in Betracht ziehen, gelangen wir zu einer neuen Auffassung des Bewusstseins und des Unbewussten. Wir können damit beginnen, dass sich der Durchschnittsmensch in Wahrheit in einem Halbschlaf befindet, während er glaubt, wach zu sein. Mit „Halbschlaf“ meine ich, dass er mit der Wirklichkeit nur teilweise in Verbindung steht; das meiste von dem, [VI-330] was er für Wirklichkeit hält (außerhalb oder innerhalb seiner selbst), ist eine Reihe von Fiktionen, die sein Geist konstruiert. Er ist sich der Wirklichkeit nur soweit bewusst, als es sein gesellschaftliches Funktionieren notwendig macht. Er ist sich seiner Mitmenschen in dem Grade bewusst, als er mit ihnen zusammenarbeiten muss; er ist sich der materiellen und sozialen Wirklichkeit soweit bewusst, als er sich ihrer bewusst sein muss, um sie zu gestalten. *Er ist sich der Wirklichkeit in dem Ausmaße bewusst, in dem das Ziel des Fortbestehens ein solches Bewusstsein notwendig macht.* (Zum Unterschied dazu ist im Zustand des Schlafs das Bewusstsein der äußeren Wirklichkeit aufgehoben, lässt sich jedoch notfalls leicht zurückgewinnen, und im Falle der Geisteskrankheit fehlt das volle Bewusstsein der äußeren Wirklichkeit und kann nicht einmal

im Notfall wiedererlangt werden.) Das Bewusstsein des Durchschnittsmenschen ist hauptsächlich ein „falsches Bewusstsein“, das aus Fiktionen und Illusionen besteht, während die Wirklichkeit genau das ist, dessen er sich nicht bewusst ist. Wir können daher zwischen dem, dessen sich ein Mensch bewusst ist, und dem, dessen er sich bewusst wird, unterscheiden. Er ist sich hauptsächlich seiner Fiktionen bewusst; er kann sich der Wirklichkeit, die hinter diesen Fiktionen steckt, bewusst werden.

Es gibt noch einen anderen Aspekt des Unbewussten, der sich aus den vorher besprochenen Voraussetzungen ergibt. Da das Bewusstsein nur den kleinen Sektor gesellschaftlich bestimmter Erfahrungen und das Unbewusste den Reichtum und die Tiefe des ganzen Menschen verkörpert, führt die Verdrängung dazu, dass ich, der zufällige, gesellschaftliche Mensch, von mir, dem ganzen Menschen, getrennt bin. Ich bin mir selbst ein Fremder, und in dem gleichen Grade ist auch jeder andere ein Fremder für mich. Ich bin von dem unermesslichen Bereich menschlichen Empfindens abgeschnitten und bleibe ein menschliches Fragment, ein Krüppel, der nur einen kleinen Teil dessen empfindet, was in ihm und in anderen wirklich ist.

Bis jetzt haben wir nur von der entstellenden Wirkung der Verdrängung gesprochen; es ist jedoch noch ein weiterer Aspekt zu erwähnen, der nicht zur Entstellung führt, sondern dazu, dass eine Empfindung durch das Denken (*cerebration*) unwirklich gemacht wird. Damit meine ich die Tatsache, dass ich zu sehen glaube – aber *nur Worte sehe*; dass ich zu fühlen glaube, aber *die Gefühle nur denke*. Der Mensch, der alles denkerisch verarbeitet, ist der Entfremdete, der Mensch in der Höhle, der, wie in Platons Allegorie, nur Schatten sieht und sie für die unmittelbare Wirklichkeit hält.

Dieser Prozess der gedanklichen Verarbeitung (*cerebration*) hängt mit der Ambiguität der Sprache zusammen. Sobald ich etwas durch ein Wort ausgedrückt habe, findet eine Entfremdung statt, und die volle Erfahrung ist bereits durch das Wort ersetzt. Die volle Erfahrung besteht tatsächlich nur bis zu dem Augenblick, wo sie sprachlich ausgedrückt wird. Dieser allgemeine Prozess der gedanklichen Verarbeitung (*cerebration*) ist in der modernen Kultur weiter verbreitet und intensiver als wahrscheinlich je zuvor in der Geschichte. Gerade wegen der zunehmenden Betonung des intellektuellen Wissens als Vorbedingung für wissenschaftliche und technische Leistungen und damit zusammenhängend der Bildung und Erziehung, nehmen die Worte immer mehr die Stellung der Erfahrung ein. Und doch ist sich der betroffene Mensch dessen nicht bewusst. Er glaubt, etwas zu sehen; er glaubt, etwas zu fühlen; und doch hat er kein Empfinden

außer Erinnerung und Denken. Wenn er glaubt, *er* erfasse die [VI-331] Wirklichkeit, ist es nur sein Gehirn-Ich, das sie erfasst, während er, der ganze Mensch, seine Augen, seine Hände, sein Herz, sein Bauch, nichts erfassen – ja *er* nimmt an der Erfahrung nicht teil, von der er glaubt, dass sie *seine* Erfahrung sei.

Was geschieht nun also, wenn das Unbewusste bewusst wird? Um diese Frage zu beantworten, sollten wir sie lieber anders formulieren. So etwas wie „das Bewusstsein“ und „das Unbewusste“ gibt es nicht, sondern nur Abstufungen von „bewusst“ und „unbewusst“. Unsere Frage sollte daher lauten: Was geschieht, wenn ich mir dessen bewusst werde, wessen ich mir vorher nicht bewusst war? Nach dem, was bisher gesagt wurde, lautet die allgemeine Antwort auf diese Frage, dass wir durch jeden Schritt in dieser Richtung immer mehr erkennen, wie fiktiv und unwirklich unser „normales“ Bewusstsein ist. Sich des Unbewussten bewusst zu werden und damit sein Bewusstsein zu erweitern, bedeutet, mit der Wirklichkeit und – in diesem Sinne – (intellektuell und affektiv) mit der Wahrheit in Berührung zu kommen. Das Bewusstsein erweitern heißt aufwachen, den Schleier lüften, die Höhle verlassen, Licht in die Finsternis bringen. Ist das die gleiche Erfahrung, die die Zen-Buddhisten „Erleuchtung“ nennen? Ich will auf diese Frage später zurückkommen und an dieser Stelle einen für die Psychoanalyse wichtigen Punkt ausführlicher behandeln, nämlich welcher Art *die Einsicht* und *das Wissen* sind, die die Transformierung des Unbewussten ins Bewusstsein bewerkstelligen sollen.^[17]

Zweifellos teilte Freud in den ersten Jahren seiner psychoanalytischen Forschung den konventionellen, rationalistischen Glauben, dass das Wissen theoretisch und intellektuell sei. Er glaubte, es genüge, dem Patienten zu erklären, warum gewisse Entwicklungen stattgefunden hatten, und ihm zu sagen, was der Analytiker in seinem Unbewussten gefunden hatte. Dieses intellektuelle Wissen, das „Deutung“ genannt wurde, sollte eine Wandlung im Patienten bewirken. Aber bald mussten Freud und andere Analytiker die Wahrheit von Spinozas Feststellung entdecken, dass das *intellektuelle* Wissen die Wandlung nur soweit befördert, als es gleichzeitig *affektiv* ist. Es wurde offenkundig, dass das intellektuelle Wissen als solches keine Wandlung bewirkt, außer vielleicht in dem Sinne, dass ein Mensch durch das intellektuelle Wissen um seine unbewussten Bestrebungen sie vielleicht besser beherrschen kann – was jedoch eher das Ziel der herkömmlichen Ethik und nicht das der Psychoanalyse ist. Solange der Patient die Stellung des objektiven, wissenschaftlichen Beobachters einnimmt, der selbst

Gegenstand seiner Untersuchung ist, ist er mit seinem Unbewussten nicht in Berührung, außer dadurch, dass er darüber nachdenkt; er *erfährt nicht* die weitere, tiefere Wirklichkeit in seinem Innern. Sein Unbewusstes zu entdecken, ist gerade *keine* intellektuelle Tätigkeit, sondern eine affektive Erfahrung, die sich, wenn überhaupt, kaum in Worte fassen lässt. Das bedeutet nicht, dass Denken und Spekulation der Entdeckung nicht vorausgehen können; aber die Entdeckung selbst ist stets eine *totale* Erfahrung in dem Sinne, dass die ganze Persönlichkeit sie erfährt; sie ist eine Erfahrung, die durch ihre Spontaneität und Unmittelbarkeit charakterisiert wird. Plötzlich werden einem die Augen geöffnet; man selbst und [VI-332] die Welt erscheinen in einem neuen Licht, werden von einem anderen Gesichtspunkt aus gesehen. Vor dem Erlebnis empfindet man gewöhnlich große Angst, während man nachher ein neues Gefühl der Stärke und Gewissheit hat. Der Vorgang der Entdeckung des Unbewussten kann als Serie sich immer erweiternder Erlebnisse beschrieben werden, die man intensiv empfindet und die über theoretisches, intellektuelles Wissen hinausgehen. Die Bedeutung dieses *erlebten Wissens* liegt darin, dass es die Art von Wissen und Bewusstsein übersteigt, bei dem sich das intellektualistische Subjekt (*subject-intellect*) selbst als Objekt betrachtet, und daher geht es über die westliche, rationalistische Auffassung des Wissens hinaus. (Ausnahmen in der westlichen Tradition, bei denen es sich um erlebtes Wissen handelt, findet man in Spinozas höchster Form des Wissens, der Intuition, in Fichtes intellektueller Intuition oder in Bergsons schöpferischem Bewusstsein. Alle diese Kategorien der Intuition gehen über das durch die Trennung von Subjekt und Objekt erworbene Wissen hinaus. Die Bedeutung einer solchen Erfahrung für das Problem des Zen-Buddhismus wird später, in der Diskussion des Zen, geklärt werden.)

In unserer kurzen Skizze der wesentlichen Elemente der Psychoanalyse ist noch ein weiterer Punkt zu erwähnen, nämlich *die Rolle des Psychoanalytikers*. Ursprünglich unterschied sie sich nicht von der irgendeines Arztes, der einen Patienten „behandelt“. Aber nach einigen Jahren änderte sich die Situation von Grund auf. Freud erkannte, dass es für den Analytiker selbst notwendig ist, sich zu analysieren, das heißt, sich dem gleichen Vorgang zu unterwerfen, dem sich später sein Patient unterziehen sollte. Diese Notwendigkeit wurde so erklärt, dass sich der Analytiker von seinen eigenen blinden Flecken, neurotischen Tendenzen usw. befreien müsse. Aber diese Erklärung scheint schon im Hinblick auf Freuds eigene Ansichten ungenügend, wenn wir seine frühen oben erläuterten

Feststellungen in Betracht ziehen, dass der Analytiker ein „Vorbild“ und ein „Lehrer“ sein müsse, der imstande sei, zwischen sich und dem Patienten eine Beziehung herzustellen, die auf „Wahrheitsliebe“ aufgebaut sei und jede Art von „Falschheit und Trug“ ausschließe. Freud scheint hier gefühlt zu haben, dass der Analytiker in seinem Verhältnis zum Patienten eine Funktion besitzt, die über die des Arztes hinausgeht. Aber dennoch änderte er seine Grundauffassung nicht, dass der Analytiker ein distanzierter Beobachter und der Patient sein Beobachtungsobjekt sei.

In der Geschichte der Psychoanalyse wurde diese Vorstellung vom distanzierten Beobachter von zwei Richtungen her modifiziert, und zwar zuerst von Ferenczi, der in seinen letzten Lebensjahren behauptete, es genüge nicht, wenn der Analytiker beobachte und interpretiere, sondern er müsse imstande sein, den Patienten mit genau der Liebe zu lieben, die der Patient als Kind gebraucht und doch niemals erfahren hatte. Ferenczi meint nicht, der Analytiker solle seinem Patienten gegenüber erotische Liebe empfinden, sondern eher eine mütterliche oder väterliche Liebe, oder, um es noch allgemeiner auszudrücken, liebevolle Fürsorge. (Vgl. [S. Ferenczi, 1970/1972](#), und [I. de Forest, 1954](#).) H. S. Sullivan ging an das gleiche Problem von einer anderen Seite heran. Er war der Meinung, der Analytiker dürfe nicht die Haltung eines distanzierten Beobachters, sondern müsse die eines „teilnehmenden Beobachters“ (*participant observer*) einnehmen, und er versuchte so, über die orthodoxe Auffassung von der Distanziertheit des Analytikers hinauszukommen.

Ich [VI-333] finde, Sullivan ist doch wohl nicht weit genug gegangen, und man sollte den Analytiker eher definieren als „beobachtenden Teilnehmer“ (*observant participant*) denn als „teilnehmenden Beobachter“. Aber selbst der Ausdruck „Teilnehmer“ drückt nicht ganz das aus, was hier gemeint ist; „teilnehmen“ heißt immer noch, draußen zu stehen. Um eine andere Person zu kennen, muss man in ihr sein, muss man sie selbst sein. Der Analytiker versteht den Patienten nur soweit, als er in seinem Innern alles empfindet, was der Patient empfindet; sonst wird er nur ein intellektuelles Wissen über den Patienten besitzen, aber weder die Empfindungen des Patienten wirklich kennen, noch ihm das Gefühl vermitteln können, dass er seine (des Patienten) Empfindungen teilt und versteht. Es ist eine der wesentlichen Bedingungen des psychoanalytischen Verstehens und Heilens, dass diese produktive Beziehung zwischen Analytiker und Patient besteht, bei der der Analytiker ganz beim Patienten ist, für ihn völlig offen und aufnahmefähig und in dieser Bezogenheit von Person zu Person sozusagen von ihm

durchdrungen ist. (Vgl. E. Fromm, *Der Mensch ist kein Ding* (1957a), GA VIII, S. 21-26.^[18]) Der Analytiker muss zum Patienten werden und doch er selbst bleiben. Er muss vergessen, dass er der Arzt ist, und muss sich dessen doch bewusst bleiben. Nur wenn er dieses Paradoxon akzeptiert, kann er Deutungen geben, die Autorität besitzen, weil sie ihre Wurzeln in seiner eigenen Erfahrung haben. Der Analytiker analysiert den Patienten, aber der Patient analysiert den Analytiker ebenfalls, weil der Analytiker, wenn er das Unbewusste seines Patienten teilt, nicht umhin kann, sein eigenes Unbewusstes zu klären. So heilt der Analytiker nicht nur den Patienten, sondern wird auch von ihm geheilt. Nicht nur er versteht den Patienten, sondern mit der Zeit versteht der Patient auch ihn. Wenn dieses Stadium erreicht ist, ist das Ergebnis Solidarität und Gemeinsamkeit.

Dieses Verhältnis zum Patienten muss realistisch und frei von aller Sentimentalität sein. Weder der Analytiker noch sonst ein Mensch kann einen anderen Menschen „erlösen“. Er kann als Führer – oder Hebamme – wirken; er kann ihm den Weg zeigen, Hindernisse aus dem Weg räumen und manchmal direkte Hilfe leisten, aber er kann für den Patienten niemals das tun, was nur der Patient selbst für sich tun kann. Er muss das dem Patienten vollkommen klarmachen, und zwar nicht nur mit Worten, sondern mit seiner ganzen Haltung. Er muss auch betonen, dass er sich der realistischen Situation bewusst ist, die noch beschränkter ist, als es eine Beziehung zwischen zwei Menschen zu sein braucht. Wenn er, der Analytiker, sein eigenes Leben führen und einer Anzahl von Patienten gleichzeitig dienen soll, gibt es zeitliche und räumliche Beschränkungen. Aber das Hier und Jetzt der Begegnung zwischen Patient und Analytiker ist nicht beschränkt. Wenn diese Begegnung während der analytischen Sitzung stattfindet und wenn die beiden miteinander sprechen, gibt es in der ganzen Welt nichts Wichtigeres als ihr Gespräch – und zwar ebenso für den Patienten wie für den Analytiker. In Jahren der Zusammenarbeit mit dem Patienten geht der Analytiker wirklich über die konventionelle Rolle des Arztes hinaus, er wird ein Lehrer, ein Vorbild, vielleicht ein Meister, vorausgesetzt, dass er selbst sich niemals als analysiert betrachtet, bis er das volle Bewusstsein seiner selbst und die volle Freiheit erreicht und seine eigene Entfremdung und Getrenntheit überwunden hat. Die didaktische Analyse des Analytikers ist nicht das Ende, sondern der Beginn einer kontinuierlichen Selbstanalyse, das heißt der Beginn immer größerer Wachheit.

5. Prinzipien des Zen-Buddhismus

Auf den vorstehenden Seiten habe ich eine kurze Skizze der Freudschen Psychoanalyse und ihrer Weiterentwicklung in der humanistischen Psychoanalyse gegeben. Ich habe über die Existenz des Menschen und die Frage, die sie aufwirft, gesprochen sowie über das Wesen des Wohl-Seins, das als Überwindung von Entfremdung und Getrenntheit definiert wurde, und über die spezielle Methode, mit der die Psychoanalyse versucht, ihr Ziel zu erreichen, indem sie in das Unbewusste eindringt. Ich habe die Frage behandelt, was das Wesen des Unbewussten und des Bewusstseins ist und was „Wissen“ und „Bewusstwerden“ in der Psychoanalyse bedeuten, und schließlich habe ich die Rolle des Psychoanalytikers bei dem Vorgang besprochen.

Um die Vorbedingungen für eine Diskussion der Beziehungen zwischen der Psychoanalyse und dem Zen zu schaffen, müsste ich eigentlich eine systematische Übersicht über den Zen-Buddhismus geben. Glücklicherweise ist das nicht notwendig, da Dr. Suzukis Vorträge in diesem Buch^[19] (sowie seine anderen Veröffentlichungen) genau das Ziel verfolgen, ein Verständnis des Wesens des Zen zu vermitteln, soweit das mit Worten überhaupt möglich ist. Ich muss jedoch von denjenigen Prinzipien des Zen sprechen, die eine direkte Beziehung zur Psychoanalyse haben.

Das Wesentliche am Zen ist der Gewinn von Erleuchtung (*Satori*). Wer dieses Erlebnis nicht gehabt hat, kann Zen niemals vollkommen verstehen. Da ich selbst *Satori* nicht erlebt habe, kann ich über Zen nur am Rande und nicht so darüber sprechen, wie man es eigentlich sollte – aus dem Reichtum des Erlebnisses heraus. Aber das ist nicht deshalb, wie C. G. Jung gemeint hat, weil *Satori* „eine Art und einen Weg der Erleuchtung bezeichnet, welche nachzufühlen dem Europäer fast unmöglich ist“ (C. G. Jung, 1939). In dieser Hinsicht ist Zen für den Europäer nicht schwieriger als Heraklit, Meister Eckhart oder Heidegger. Die Schwierigkeit liegt an der ungeheuren Anstrengung, die zur Erlangung des *Satori* erforderlich ist; diese Anstrengung ist mehr, als die meisten Menschen auf sich zu nehmen bereit sind, und deshalb ist *Satori* sogar in Japan selten. Jedoch, wenn ich auch über Zen nicht als Autorität sprechen kann, hat mir das Glück, dass ich Suzukis Bücher kennengelernt, eine ganze Anzahl seiner Vorträge gehört und auch sonst alles über den Zen-Buddhismus gelesen habe, was mir

zugänglich war, wenigstens eine ungefähre Vorstellung vermittelt, worin [VI-335] Zen besteht, eine Vorstellung, die, wie ich hoffe, mich befähigt, den Versuch eines Vergleichs zwischen dem Zen-Buddhismus und der Psychoanalyse zu wagen.

Was ist das Hauptziel des Zen? Mit Suzukis Worten:

Zen ist seinem Wesen nach die Kunst, in die Natur seines Seins zu blicken, und es zeigt den Weg von der Knechtschaft zur Freiheit. (...) Wir können sagen, dass das Zen alle Energien freisetzt, die in jedem von uns richtig und natürlich aufgespeichert, aber unter normalen Bedingungen verkrampft und verzerrt sind, so dass sie keinen angemessenen Kanal zur Betätigung finden. (...) Es ist deshalb das Ziel des Zen, uns davor zu bewahren, geisteskrank oder verkrüppelt zu werden. Das verstehe ich unter Freiheit, dass man allen schöpferischen und wohlwollenden Impulsen, die in unseren Herzen schlummern, freien Spielraum lässt. Im allgemeinen sind wir der Tatsache gegenüber blind, dass wir alle notwendigen Fähigkeiten besitzen, die uns glücklich und anderen gegenüber liebevoll machen. (D. T. Suzuki, 1956, S. 3.)

Wir finden in dieser Definition eine Anzahl wesentlicher Aspekte des Zen, die ich gerne hervorheben möchte: Zen ist die Kunst, *in die Natur seines Seins zu blicken*, es ist ein Weg *von der Knechtschaft zur Freiheit*, es *setzt unsere natürlichen Energien frei*, es *bewahrt uns davor, geisteskrank oder verkrüppelt zu werden*, und es *zwingt uns, unserer Fähigkeit zum Glücklichsein und zur Liebe Ausdruck zu verleihen*.

Das höchste Ziel des Zen ist das Erlebnis der Erleuchtung, *Satori* genannt. Dr. Suzuki hat es in diesen Vorträgen und seinen anderen Veröffentlichungen so genau beschrieben, wie dies überhaupt möglich ist. Ich möchte hier einige Aspekte hervorheben, die für den westlichen Leser und vor allem für den Psychologen von besonderer Bedeutung sind. *Satori* ist *keine* abnorme Geistesverfassung, es ist *kein* Trancezustand, in der die Wirklichkeit verschwindet. Es ist kein narzisstischer Gemütszustand, wie man ihn bei manchen religiösen Erscheinungen beobachten kann. Es ist höchstens „der vollkommen normale Zustand des Geistes“. Wie Joshu erklärte: „Zen ist euer tägliches Denken“, und: „es hängt von der Art, wie eine Türangel angebracht ist, ab, ob die Tür nach innen oder nach außen aufgeht“. *Satori* hat auf den Menschen, der es erlebt, eine eigenartige Wirkung.

Alle deine geistigen Kräfte wirken in einem neuen Grundton, beglückender, friedvoller, freudiger als je zuvor. Die Tonart des Lebens

ist geändert. Es liegt etwas Verjüngendes im Besitz des Zen. Die Frühlingsblumen lachen heiterer, der Bergstrom rinnt kühler und klarer zu Tal. (D. T. Suzuki, 1934, S. 97^of.; dt.: S. 136.)

Offensichtlich ist *Satori* die wahre Erfüllung des Zustandes des Wohl-Seins, den Dr. Suzuki im oben zitierten Absatz beschrieben hat. Wenn wir versuchen, die Erleuchtung mit psychologischen Ausdrücken zu beschreiben, möchte ich sagen, sie sei ein Zustand, in dem der Mensch mit der Wirklichkeit in sich und außerhalb seiner vollkommen übereinstimmt, ein Zustand, in dem er sich ihrer vollkommen bewusst ist und sie vollkommen erfasst. *Er* ist sich ihrer bewusst – das heißt, weder sein Gehirn noch irgendein anderer Teil seines Organismus, sondern *er*; der ganze Mensch. Er ist sich *ihrer* bewusst, und zwar nicht als eines Objektes, das er mit seinem Denken erfasst, sondern *ihrer*; der Blume, des Hundes, des Menschen, in ihrer oder seiner vollen Realität. Wer erwacht, ist für die Welt offen und aufnahmefähig, und er kann offen und aufnahmefähig sein, weil er aufgehört hat, an sich als an einem Ding festzuhalten, und [VI-336] weil er dadurch leer und aufnahmebereit geworden ist. Erleuchtung bedeutet „das volle Erwachen des ganzen Menschen zur Wirklichkeit“.

Es ist sehr wichtig zu verstehen, dass der Zustand der Erleuchtung kein Zustand der Dissoziation oder Trance ist, in dem man *glaubt*, erwacht zu sein, während man in Wirklichkeit tief schläft. Der westliche Psychologe wird natürlich geneigt sein zu glauben, dass *Satori* nur ein subjektiver Zustand, eine Art selbstinduzierter Trance sei, und selbst ein Psychologe, der dem Zen so anteilnehmend gegenübersteht wie Dr. Jung, verfällt in den gleichen Fehler. Jung schreibt:

Auch die Einbildung ist ein psychischer Vorgang, weshalb es völlig irrelevant ist, ob eine „Erleuchtung“ „wirklich“ oder „eingebildet“ genannt wird. Der, welcher eine Erleuchtung hat oder zu haben vorgibt, meint auf alle Fälle, erleuchtet zu sein. (...) Selbst wenn er lüge, wäre seine Lüge eine seelische Tatsache. (C. G. Jung, 1939.)

Das entspricht natürlich Jungs allgemeiner relativistischer Einstellung in Bezug auf die „Wahrheit“ religiöser Erfahrungen. Im Gegensatz zu ihm glaube ich, dass eine Lüge niemals eine „geistige Tatsache“ oder irgendeine andere Tatsache ist, außer, dass sie eine Lüge ist. Wie dem aber auch sein mag, Jungs Einstellung wird ganz gewiss nicht von Zen-Buddhisten geteilt. Im Gegenteil, es ist für sie von höchster Bedeutung, zwischen dem echten *Satori*-Erlebnis, in dem wirklich ein neuer Gesichtspunkt gefunden wird und

das daher wahr ist, und einem Pseudoerlebnis zu unterscheiden, das hysterischer oder psychotischer Natur sein kann und in dem der Zen-Schüler überzeugt ist, dass ihm *Satori* zuteilwurde, während ihm der Zen-Meister klarmachen muss, dass es nicht der Fall ist. Genau das ist eine der Funktionen des Zen-Meisters, wachsam zu sein, dass der Schüler wirkliche und eingebildete Erleuchtung nicht verwechselt.

Für die Wirklichkeit hellwach zu sein bedeutet, wieder in psychologischen Begriffen gesprochen, dass man eine vollkommen „produktive Orientierung“^[20] erlangt hat. Das heißt, dass man sich zur Welt nicht rezeptiv, ausbeutend, hortend oder in der Weise des Marketing-Menschen in Beziehung setzt, sondern schöpferisch und tätig (im Sinne Spinozas). Im Zustand voller Produktivität gibt es keine Schleier, die das Ich vom Nicht-Ich trennen. Das Objekt ist kein Objekt mehr; es steht nicht mehr mir gegenüber, sondern ist bei mir. Die Rose, die ich sehe, ist kein Objekt für mein Denken, so wie wir sagen: „Ich sehe eine Rose“, und damit nur feststellen, dass das Objekt, eine Rose, zu der Gattung „Rose“ gehört, sondern in der Bedeutung: „Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose.“

Der Zustand der Produktivität ist gleichzeitig der Zustand der größten Objektivität; ich sehe das Objekt ohne Entstellung durch meine Gier und Angst. Ich sehe es, wie es ist, nicht wie ich will, dass es ist oder nicht ist. Bei dieser Art der Wahrnehmung gibt es keine parataktischen Entstellungen, sondern sie ist vollkommen lebendig, und es besteht eine Synthese zwischen Subjektivität und Objektivität. *Ich* erlebe intensiv – und doch bleibt das Objekt das, was es ist. Ich erwecke es zum Leben – und es erweckt mich zum Leben. Das *Satori* erscheint nur dem geheimnisvoll, der sich nicht bewusst ist, in welchem Ausmaß seine Wahrnehmung der Welt rein gedanklicher oder parataktischer Natur ist. Wenn man sich dessen bewusst ist, ist man sich auch eines anderen Bewusstseins bewusst, das man auch ein vollkommen realistisches Bewusstsein nennen kann. Vielleicht hat man nur Bruchstücke davon empfunden – und doch kann man sich vorstellen, was es ist. Ein kleiner Junge, [VI-337] der Klavier spielen lernt, spielt nicht wie ein großer Künstler. Und doch ist das Spiel des Künstlers nichts Geheimnisvolles, sondern nur die Vervollkommnung des rudimentären Erlebnisses, das der Junge hat.

Dass die unentstellte und ohne Denkarbeit gewonnene Wahrnehmung der Wirklichkeit ein wesentliches Element der Zen-Erfahrung ist, wird in zwei Zen-Geschichten deutlich zum Ausdruck gebracht. Die eine schildert das Gespräch eines Meisters mit einem Mönch:

„Bemühst du dich je, die Wahrheit zu lernen?“

„Ja.“

„Wie übst du dich?“

„Wenn ich hungrig bin, esse ich; wenn ich müde bin, schlafe ich.“

„Das tut doch jeder. Kann man von ihnen sagen, sie übten sich auf die gleiche Weise wie du?“

„Nein.“

„Warum nicht?“

„Wenn sie essen, so essen sie nicht, sondern denken an verschiedene andere Dinge und lassen sich hierdurch stören; wenn sie schlafen, so schlafen sie nicht, sondern träumen von tausenderlei Dingen. Deshalb sind sie nicht wie ich.“

(D. T. Suzuki, 1934, S. 86; dt.: S. 120.)

Die Geschichte bedarf kaum einer Erklärung. Der Durchschnittsmensch, der von Unsicherheit, Gier und Angst getrieben wird, ist unaufhörlich in eine Phantasiewelt verstrickt (ohne sich notwendigerweise dessen bewusst zu sein), in der er der Welt Eigenschaften verleiht, die er in sie hineinprojiziert, die aber nicht in ihr vorhanden sind. Das traf schon damals zu, als dieses Gespräch geführt wurde; um wieviel mehr trifft es heute zu, wo fast jeder nur noch mit seinen Gedanken sieht, hört, fühlt und schmeckt, anstatt mit jenen Kräften in ihm, die sehen, hören, fühlen und schmecken können.

Die andere, ebenso bezeichnende Feststellung ist die eines Zen-Meisters, der sagte: „Bevor ich erleuchtet wurde, waren die Flüsse Flüsse und die Berge Berge. Als ich den Weg zur Erleuchtung beschritt, waren die Flüsse keine Flüsse und die Berge keine Berge mehr. Jetzt, da ich erleuchtet bin, sind die Flüsse wieder Flüsse und die Berge wieder Berge.“ Wieder sehen wir die neue Einstellung zur Wirklichkeit. Der Durchschnittsmensch ist wie der Mann in Platons Höhle, der nur die Schatten sieht und sie für die Wirklichkeit hält. Sobald er einmal diesen Irrtum erkannt hat, weiß er nur, dass die Schatten *nicht* die Wirklichkeit sind. Aber wenn er erleuchtet ist, hat er die Höhle und ihre Finsternis verlassen und ist ins Licht getreten: Hier sieht er die Wirklichkeit und nicht die Schatten. Er ist wach. Solange er im Dunkel ist, kann er das Licht nicht verstehen (wie die Bibel sagt: „Und das Licht scheint in der Finsternis, und die Finsternis hat es nicht begriffen“, Jo 1,5). Sobald er aus der Finsternis heraus ist, begreift er den Unterschied zwischen der Schattenwelt, die er sah, und der wirklichen Welt, die er jetzt sieht.

Das Ziel des Zen ist die Kenntnis des eigenen Wesens. Es strebt nach dem „Erkenne dich selbst! „Aber dieses Wissen ist nicht das „wissenschaftliche“ Wissen des modernen Psychologen, das Wissen des Verstandes des Wissenden, der sich als Objekt [VI-338] kennt; die Kenntnis des Selbst im Zen ist ein Wissen, das nicht intellektuell und nicht entfremdet, sondern die Total-Erfahrung ist, in der Wissen und Gewusstes eins werden. Wie es Suzuki ausgedrückt hat: „Die Grundidee des Zen besteht darin, mit dem inneren Wirken unseres Wesens in Berührung zu kommen, und zwar auf die unmittelbarste Weise, ohne auf etwas Äußerliches oder Überlagertes zurückzugreifen.“ (D. T. Suzuki, 1934, S. 44; dt.: S. 60.)

Diese Einsicht in das eigene Wesen ist keine intellektuelle und äußerliche, sondern eine erlebte und sozusagen innere Einsicht. Für das Zen ist dieser Unterschied zwischen intellektuellem und erlebtem Wissen von höchster Wichtigkeit und bildet gleichzeitig eine der Grundschwierigkeiten für den Menschen des Westens, wenn er versucht, Zen zu verstehen. Der Westen (mit nur wenigen Ausnahmen, wie den Mystikern) glaubt seit zweitausend Jahren daran, dass sich eine endgültige Antwort auf das Problem der Existenz gedanklich geben lässt. In der Religion und in der Philosophie ist die „richtige Antwort“ von überragender Bedeutung. Darauf zu bestehen, bildet die Voraussetzung für die Blüte der Naturwissenschaften. In ihnen ist der richtige Gedanke, wenn er auch auf das Problem der Existenz keine endgültige Antwort gibt, ein Teil der Methode, und er ist für die Anwendung des Gedankens auf die Praxis, das heißt für die Technik, notwendig. Das Zen hingegen setzt voraus, dass sich die letzte Antwort auf das Leben nicht durch Denken geben lässt.

Die intellektuelle Schablone von „Ja“ und „Nein“ ist ganz bequem, wenn die Dinge normal laufen, sobald jedoch die letzte Frage des Lebens aufgeworfen wird, ist der Verstand nicht imstande, eine befriedigende Antwort zu geben. (D. T. Suzuki, 1934, S. 67; dt.: S. 93.)

Aus diesem Grunde kann das *Satori*-Erlebnis niemals mit dem Verstand begreiflich gemacht werden. Es ist

ein Erlebnis, das durch keine Menge von Erklärungen und Argumenten anderen mitgeteilt werden kann, wenn es ihnen nicht bereits zuteil wurde. Wenn sich das *Satori* analysieren lässt, so dass es dadurch für einen anderen, der es niemals erlebt hat, vollkommen klar wird, so ist dieses *Satori* kein *Satori*. Denn ein *Satori*, das in einen Begriff verwandelt wird, ist nicht mehr es selbst; und es wird kein Zen-Erlebnis mehr geben.

(D. T. Suzuki, 1934, S. 92; dt.: S. 128^of.)

Die letzte Antwort auf das Leben lässt sich also durch keine verstandesmäßige Formulierung geben; ja, um die Erleuchtung zu erlangen, muss man auch die vielen konstruierten Gebilde des Geistes fallenlassen, die eine wahre Einsicht behindern.

Das Zen will den Geist frei und unbehindert; selbst die Idee der Einheit und Allheit ist ein Hindernis und ein Fallstrick, die die ursprüngliche Freiheit des Geistes bedrohen. (D. T. Suzuki, 1934, S. 41; dt.: S. 56.)

Als weitere Folge ist der Begriff der Anteilnahme und des Einfühlungsvermögens, die von westlichen Psychologen so sehr betont werden, für das Denken des Zen unannehmbar.

Die Idee der Anteilnahme und des Einfühlungsvermögens ist eine verstandesmäßige Interpretation einer ursprünglichen Empfindung, während die Empfindung selbst keinen Platz für irgendeinen Widerspruch lässt. Aber der Verstand drängt sich auf und zerbricht die Empfindung, damit sie verstandesmäßiger Verarbeitung zugänglich ist, was eine Unterscheidung oder Spaltung bedeutet. Das ursprüngliche Gefühl der Identität geht dann verloren, und der Verstand kann auf seine charakteristische Weise die Wirklichkeit in Stücke brechen. Die Anteilnahme oder das Einfühlungsvermögen ist das Ergebnis der [VI-339] Bearbeitung durch den Verstand. Der Philosoph, der keine ursprüngliche Empfindung hat, wird geneigt sein, sich damit zufriedenzugeben. (D. T. Suzuki 1957, S. 105.)

Nicht nur der Verstand, sondern alle autoritativen Begriffe oder Wendungen beschränken die Spontaneität des Empfindens, deshalb

misst das Zen den heiligen Sutras oder ihrer Auslegung durch die Weisen und Gelehrten keine wesentliche Bedeutung bei. Das persönliche Empfinden wirkt der Autorität und objektiven Offenbarung stark entgegen. (D. T. Suzuki, 1934, S. 34; dt. S. 45.)

Das Zen besteht weder auf einem Gott, noch leugnet es ihn. „Das Zen will absolute Freiheit, selbst Freiheit von Gott“ (D. T. Suzuki, 1934, S. 97; dt.: S. 135). Sogar von Buddha will es gleichermaßen frei sein; deshalb der Ausspruch des Zen: „Reinige deinen Mund, wenn du das Wort Buddha aussprichst.“

Gemäß der Einstellung des Zen zur verstandesmäßigen Einsicht ist sein Lehrziel nicht wie im Westen eine immer größere Verfeinerung des

logischen Denkens, sondern seine Methode „besteht darin, jemand in eine Zwangslage zu bringen, aus der er sich bemühen muss, nicht durch Logik, sondern durch einen Geist einer höheren Stufe, zu entkommen“ (D. T. Suzuki, 1934, S. 40; dt.: S. 55). Demgemäß ist der Lehrer nicht ein Lehrer im westlichen Sinne. Er ist ein Meister, weil er seinen eigenen Geist gemeistert hat und daher imstande ist, dem Schüler das einzige mitzuteilen, was sich mitteilen lässt: seine Existenz.

Trotz allem, was der Meister tun kann, kann er doch den Schüler nicht das Ding erfassen lassen, wenn dieser dafür nicht vollkommen vorbereitet ist. (...) Die höchste Wirklichkeit kann man nur selbst erfassen. (D. T. Suzuki, 1956, S. 96.)

Die Einstellung des Zen-Meisters zu seinem Schüler ist für den modernen westlichen Leser verwirrend, der in der Alternative zwischen einer irrationalen Autorität, die die Freiheit beschränkt und ihr Objekt ausbeutet, und einem *laissez-faire*, das jede Autorität vermissen lässt, gefangen ist. Das Zen stellt eine andere Form der Autorität dar, die „rationale Autorität“. Der Meister ruft den Schüler nicht; er will von ihm nichts, nicht einmal, dass er erleuchtet wird; der Schüler kommt freiwillig und geht freiwillig. Aber wenn er von dem Meister lernen will, muss er die Tatsache anerkennen, dass der Meister ein Meister ist, das heißt, dass der Meister weiß, was der Schüler wissen will und selbst noch nicht weiß. Für den Meister

gibt es nichts, was durch Worte zu erklären wäre, nichts von der Art einer heiligen Lehre. Dreißig Stockschläge, ob du zustimmst oder ablehnst. Steh nicht schweigend da, noch ergehe dich in Reden. (D. T. Suzuki, 1934, S. 49; dt.: S. 68.)

Der Zen-Meister wird gleichzeitig durch das völlige Fehlen jeglicher irrationalen Autorität und durch die gleichermaßen starke Bejahung jener nicht gebieterischen Autorität gekennzeichnet, deren Ursprung genuine Erfahrung ist.

Das Zen lässt sich unmöglich verstehen, wenn man nicht die Idee in Betracht zieht, dass die Verwirklichung der wahren Einsicht unauflöslich mit einer Änderung des Charakters verbunden ist. Hier wurzelt das Zen im buddhistischen Denken, für das die Änderung des Charakters Voraussetzung einer Erlösung ist. Gier nach Besitz oder irgendetwas anderem, Eitelkeit und Selbstverherrlichung muss man hinter sich lassen. Gegen die Vergangenheit ist man dankbar, der Gegenwart dienstbereit und vor der

Zukunft verantwortungsbewusst. Im Zen leben heißt „dich selbst und die Welt mit höchster Wertschätzung und Ehrerbietung behandeln“, eine Einstellung, die die [VI-340] Grundlage „geheimer Tugend ist, eines höchst charakteristischen Zuges der Lehre des Zen. Sie bedeutet, dass man natürliche Hilfsquellen nicht vergeudet und alles, dem man begegnet, wirtschaftlich und moralisch voll ausnützt.“

Das positive, ethische Ziel von Zen besteht darin, „vollkommene Sicherheit und Furchtlosigkeit“ zu verwirklichen und von der Knechtschaft zur Freiheit zu gelangen. „Zen ist eine Sache des Charakters und nicht des Verstandes, was bedeutet, dass das Zen aus dem Willen als dem ersten Lebensprinzip erwächst.“ (D. T. Suzuki, 1934, S. 131.)

6. Aufhebung der Verdrängung und Erleuchtung

Was ergibt nun unsere Erörterung im Hinblick auf die Beziehung zwischen der Psychoanalyse und dem Zen? (Wenn ich in diesem Kapitel von „Psychoanalyse“ spreche, meine ich die humanistische Psychoanalyse, eine Weiterentwicklung der Freudschen Analyse, schließe jedoch diejenigen Aspekte der Freudschen Analyse mit ein, die die Grundlage dieser Weiterentwicklung gebildet haben.)

Der Leser wird jetzt davon überzeugt sein, dass die Annahme einer Unvereinbarkeit von Zen-Buddhismus und Psychoanalyse nur aus einer oberflächlichen Betrachtung beider herrühren kann. Im Gegenteil, ihre Verwandtschaft scheint viel auffällender zu sein. Dieses Kapitel soll diese Verwandtschaft im Detail behandeln.

Beginnen wir mit der bereits oben zitierten Feststellung Suzukis über das Ziel des Zen.

Zen ist seinem Wesen nach die Kunst, in die Natur seines Seins zu blicken, und es zeigt den Weg von der Knechtschaft zur Freiheit. (...) Wir können sagen, dass das Zen alle Energien freisetzt, die in jedem von uns richtig und natürlich aufgespeichert, aber unter normalen Bedingungen verkrampft und entstellt sind, so dass sie keinen angemessenen Kanal zur Betätigung finden. (...) Es ist deshalb das Ziel des Zen, uns davor zu bewahren, geisteskrank oder verkrüppelt zu werden. Das verstehe ich unter Freiheit, dass man allen schöpferischen und wohlwollenden Impulsen, die in unseren Herzen schlummern, freien Spielraum lässt. Im allgemeinen sind wir der Tatsache gegenüber blind, dass wir alle notwendigen Fähigkeiten besitzen, die uns glücklich und anderen gegenüber liebevoll machen. (D. T. Suzuki, 1956, S. 3.)

Diese Beschreibung der Ziele des Zen könnte ohne Änderung als Beschreibung dessen verwendet werden, was die Psychoanalyse sich bemüht zu erreichen: Einsicht in die eigene Natur, Verwirklichung von Freiheit, Glück und Liebe, Freisetzung von Energie und Erlösung von geistigem und körperlichem Siechtum.

Diese letzte Feststellung, dass wir vor der Alternative zwischen Erleuchtung oder Wahnsinn stehen, mag bestürzend wirken, wird jedoch meiner Ansicht nach durch beobachtbare Tatsachen bewiesen. Während sich

die Psychiatrie mit der Frage befasst, warum *einige* Menschen geisteskrank werden, lautet die eigentliche Frage, warum die *meisten* Menschen *nicht* geisteskrank werden. Wenn man die Stellung des Menschen in der Welt, seine Isoliertheit, seine Einsamkeit, seine Ohnmacht und sein [VI-342] Wissen darum bedenkt, sollte man annehmen, diese Last übersteige seine Kräfte und er müsse ganz wörtlich unter der Belastung „zusammenbrechen“. Die meisten vermeiden ein solches Resultat durch kompensierende Mechanismen wie übertönende Alltagsroutine, Übereinstimmung mit der Masse, Streben nach Macht, Prestige und Geld, Abhängigkeit von Idolen, die man mit anderen in religiösen Kulte teilt, ein aufopferndes, masochistisches Leben, narzisstische Aufgeblasenheit – kurz, indem sie zum Krüppel werden. Alle diese Kompensationen können, wenn sie funktionieren, die geistige Gesundheit bis zu einem gewissen Grad sichern, aber die einzige grundlegende Lösung, die die potenzielle Geisteskrankheit wirklich überwindet, ist das volle, produktive Ja zur Welt, das in seiner höchsten Form Erleuchtung ist.

Bevor wir zum Kernpunkt des Zusammenhangs zwischen Psychoanalyse und Zen kommen, möchte ich noch einige Verwandtschaften ins Auge fassen.

Als erstes ist die dem Zen und der Psychoanalyse gemeinsame ethische Orientierung zu erwähnen. Eine Voraussetzung für die Erreichung der Ziele des Zen ist Überwindung der Gier, sei es Gier nach Besitz oder Ruhm oder irgendeine andere („Begehren“ im Sinne des Alten Testaments). Genau das ist auch das Ziel der Psychoanalyse. Freud hat in seiner Theorie der Entwicklung der Libido von der oral-rezeptiven Phase über die oral-sadistische und anale Phase zur genitalen ausdrücklich betont, dass sich der gesunde Charakter von gieriger, grausamer, geiziger Orientierung zu einer aktiven, unabhängigen Orientierung entwickelt. In meiner eigenen Terminologie, die sich an Freuds klinische Beobachtungen anlehnt, hebe ich dieses Wertelement noch stärker hervor, indem ich von einer Entwicklung von der rezeptiven über die ausbeutende, hortende und Marketing-Orientierung zur produktiven Orientierung spreche. (Vgl. E. Fromm, *Psychoanalyse und Ethik* (1947a), GA II, S. 44-56.) Aber welche Terminologie man auch anwendet, das Wesentliche ist, dass in der psychoanalytischen Auffassung Gier eine pathologische Erscheinung ist; sie tritt dann auf, wenn ein Mensch seine aktiven, produktiven Fähigkeiten nicht entwickelt hat. Und doch sind weder Psychoanalyse noch Zen in erster Linie *ethische Systeme*. Das Ziel des Zen ist höher als das ethische Verhalten, und das gleiche gilt für die Psychoanalyse. Man könnte sagen, beide Systeme

sehen in der Verwirklichung ihrer Ziele eine ethische Wandlung, die Überwindung von Gier und die Fähigkeit, Liebe und Mitgefühl zu empfinden. Sie wollen nicht erreichen, dass ein Mensch durch die Unterdrückung „böser“ Begierden ein tugendhaftes Leben führt, sondern sie erwarten, dass die bösen Begierden unter dem Licht und der Wärme des erweiterten Bewusstseins schmelzen und verschwinden. Aber wie die kausale Zusammenhang zwischen Erleuchtung und ethischer Wandlung auch sein mag, es wäre ein grundlegender Irrtum, anzunehmen, das Ziel des Zen ließe sich von dem Ziel trennen, Gier, Selbstverherrlichung und Dummheit zu überwinden, oder *Satori* könne ohne Demut, Liebe und Mitgefühl erreicht werden. Ebenso falsch wäre es, das Ziel der Psychoanalyse erreicht zu glauben, wenn nicht im Charakter des Menschen eine ähnliche Wandlung stattgefunden hätte. Ein Mensch, der die produktive Ebene erreicht hat, ist nicht gierig und hat gleichzeitig seine Großartigkeit und die Fiktion seiner Allwissenheit und Allmacht überwunden; er ist bescheiden und sieht sich so, wie er ist. Sowohl Zen als auch Psychoanalyse streben nach etwas, das über die Ethik hinausgeht, und doch lässt sich ihr Ziel nicht verwirklichen, wenn nicht eine ethische Wandlung stattfindet. [VI-343]

Den beiden Systemen ist weiterhin gemeinsam, dass sie auf Unabhängigkeit von jeglicher Autorität bestehen. Dies ist der Hauptgrund, aus dem Freud die Religion kritisiert hat. Nach ihm ist das Wesentliche der Religion die Illusion, die ursprüngliche Abhängigkeit von einem helfenden und strafenden Vater durch eine Abhängigkeit von Gott zu ersetzen. Im Glauben an Gott behält der Mensch nach Freud seine infantile Abhängigkeit bei, anstatt zu reifen, das heißt, sich nur auf seine eigene Kraft zu verlassen. Was hätte Freud zu einer „Religion“ gesagt, die verlangt: „Wenn du Buddhas Namen ausgesprochen hast, reinige deinen Mund!“ Was hätte er zu einer Religion gesagt, in der es keinen Gott und keinerlei irrationale Autorität gibt und deren Hauptziel genau darin besteht, den Menschen von jeglicher Abhängigkeit zu befreien, ihn zu aktivieren und ihm zu zeigen, dass er und kein anderer die Verantwortung für sein Schicksal trägt?

Man könnte allerdings fragen, ob diese anti-autoritäre Einstellung nicht der Bedeutung des Meisters im Zen und des Analytikers in der Psychoanalyse widerspricht. Auch diese Frage berührt einen tiefen Zusammenhang zwischen Zen und Psychoanalyse. In beiden Systemen wird ein Führer benötigt, jemand, der selbst die Erfahrung gemacht hat, die dem Patienten (Schüler) unter seiner Obhut zuteilwerden soll. Bedeutet dies, dass der Schüler vom Meister (oder Psychoanalytiker) abhängig wird und für ihn

deshalb die Worte des Meisters die Wahrheit bedeuten? Zweifellos befassen sich Psychoanalytiker mit der *Tatsache* einer solchen Abhängigkeit (Übertragung) und erkennen den mächtigen Einfluss, den sie gewinnen kann. Aber es ist das Ziel der Psychoanalyse, diese Bindung bewusst zu machen und mit der Zeit aufzulösen und den Patienten so weit zu bringen, dass er vom Analytiker vollkommen frei ist, weil er das Unbewusste in seinem Inneren erkannt und es wieder in sein Bewusstsein aufgenommen hat.

Der Zen-Meister – und das gleiche gilt für den Psychoanalytiker – weiß mehr und kann daher in sein Urteil Vertrauen haben, aber das bedeutet keineswegs, dass er dem Schüler sein Urteil aufzwingt. Er hat den Schüler nicht gerufen und hindert ihn nicht daran, ihn zu verlassen. Wenn der Schüler freiwillig zu ihm kommt und sich von ihm auf dem steilen Pfad zur Erleuchtung führen lassen will, ist der Meister bereit, ihn zu führen, aber nur unter einer Bedingung: Der Schüler muss einsehen, dass er sich um sich selbst kümmern muss, so gern ihm auch der Meister helfen will. Keiner von uns kann die Seele eines andern erlösen, man kann sich nur selbst erlösen. Alles, was der Meister tun kann, ist, die Rolle einer Hebamme oder eines Bergführers zu spielen. Wie es ein Meister ausdrückte: „Es gibt wirklich nichts, was ich dir mitteilen könnte, und wenn ich es versuchte, könntest du mich lächerlich finden. Außerdem ist alles, was ich dir sagen kann, mein Eigentum und kann niemals dir gehören.“

Ein sehr auffallendes und konkretes Beispiel für die Einstellung des Zen-Meisters findet man in Herrigels Buch über die Kunst des Bogenschießens (E. Herrigel, 1960). Der Zen-Meister macht seine rationale Autorität geltend, das heißt, er weiß besser, wie man sich die Kunst des Bogenschießens aneignet, und muss daher auf einer bestimmten Methode, sie zu lernen, bestehen; aber er will keine irrationale Autorität, keine Macht über den Schüler, keine dauernde Abhängigkeit des Schülers vom Meister. Im Gegenteil, sobald der Schüler selbst ein Meister geworden ist, geht er seine [VI-344] eigenen Wege, und das einzige, was der Meister von ihm erwartet, ist von Zeit zu Zeit ein Bild, das ihm zeigt, wie es dem Schüler geht. Man könnte sagen, der Zen-Meister liebe seine Schüler. Seine Liebe ist realistisch und reif und lässt ihn jede Anstrengung machen, um dem Schüler zu helfen, dass er sein Ziel erreicht, und doch weiß er, dass er durch kein Mittel das Problem *für* den Schüler lösen und das Ziel für ihn erreichen kann. Diese Liebe des Zen-Meisters ist realistisch und nicht sentimental; sie ist eine Liebe, die die Realität des menschlichen Schicksals hinnimmt: dass keiner von uns den anderen erlösen kann und dass wir doch

niemals aufhören dürfen, jede Anstrengung zu machen, um einem anderen zu helfen, sich selbst zu erlösen. Jede Liebe, die diese Beschränkung nicht kennt und behauptet, sie könne die Seele eines anderen „erlösen“, ist eine Liebe, die sich von Großspürigkeit und Ehrgeiz nicht freigemacht hat.

Ein weiterer Beweis dafür, dass, was über den Zen-Meister gesagt wurde, im Prinzip auch für den Psychoanalytiker gilt (oder gelten sollte), ist kaum nötig. Freud dachte, die Unabhängigkeit des Patienten vom Analytiker könne am besten durch eine spiegelgleiche, unpersönliche Haltung des Analytikers erreicht werden. Analytiker wie Ferenczi, Sullivan, ich und andere erachten allerdings eine Beziehung zwischen Analytiker und Patienten als notwendig für das Verstehen, stimmen darin jedoch völlig überein, dass diese Beziehung frei sein müsse von jeder Sentimentalität, von unrealistischen Entstellungen und vor allem von jeglicher Einmischung des Analytikers in das Leben des Patienten, selbst der subtilsten und indirektesten. Sie dürfe nicht einmal in der Forderung bestehen, dass er gesund werde. Wenn der Patient gesund werden und sich ändern will, ist das gut, und der Analytiker ist bereit, ihm zu helfen. Wenn sein Widerstand gegen eine Änderung zu groß ist, ist nicht der Analytiker dafür verantwortlich. Dessen ganze Verantwortung besteht darin, auf der Suche nach dem Ziel, um dessentwillen der Patient ihn aufsucht, sein bestes Wissen und alle seine Bemühungen einzusetzen und sich dem Patienten zu schenken.

Im Zusammenhang mit der Einstellung des Analytikers gibt es noch eine weitere Ähnlichkeit zwischen Zen-Buddhismus und Psychoanalyse. Die „Lehr“-Methode des Zen besteht darin, den Schüler sozusagen in die Ecke zu drängen. Das Koan macht es dem Schüler unmöglich, im intellektuellen Denken Zuflucht zu suchen; es wirkt wie eine Schranke, die eine weitere Flucht verhindert. Der Analytiker tut etwas Ähnliches – oder sollte etwas Ähnliches tun. Er muss den Fehler vermeiden, dem Patienten Deutungen und Erklärungen zu bieten, die diesen nur daran hindern, den Sprung vom Denken zum Empfinden zu machen. Er muss ihm im Gegenteil eine Rationalisierung nach der anderen, eine Krücke nach der anderen wegnehmen, bis der Patient nicht mehr länger ausweichen kann und statt dessen die Fiktionen durchbricht, die seinen Geist erfüllen, und bis er Wirklichkeit erlebt – das heißt, sich dessen bewusst wird, wessen er sich zuvor nicht bewusst war. Dieser Vorgang ruft oft große Angst hervor, die manchmal den Durchbruch verhindern würde, wenn nicht die beruhigende Gegenwart des Analytikers wäre. Aber diese Beruhigung besteht darin, dass er „da ist“, und nicht in Worten, die den Patienten hindern können, zu

empfinden, was nur er selbst empfinden kann.

Unsere Erörterung hat bis jetzt äußere Berührungspunkte und Ähnlichkeiten zwischen Zen-Buddhismus und Psychoanalyse behandelt. Aber ein solcher Vergleich [VI-345] kann nicht befriedigen, wenn er nicht direkt das Hauptanliegen des Zen, die Erleuchtung, und das Hauptanliegen der Psychoanalyse, die Überwindung der Verdrängung und die Transformierung des Unbewussten ins Bewusstsein, behandelt.

Fassen wir zusammen, was wir bisher über dieses Problem, soweit es die Psychoanalyse betrifft, gesagt haben. Das Ziel der Psychoanalyse besteht darin, das Unbewusste bewusst werden zu lassen. Wenn wir jedoch von „Bewusstsein“ und von „Unbewusstem“ sprechen, nehmen wir Worte für die Wirklichkeit. Wir müssen an der Tatsache festhalten, dass „bewusst“ und „unbewusst“ Funktionen und nicht Orte oder Inhalte bezeichnen. Genaugenommen können wir also nur von Zuständen verschiedenen Grades von Verdrängung sprechen, in denen nur diejenigen Empfindungen in das Bewusstsein dringen können, die den gesellschaftlichen Filter von Sprache, Logik und Gehalt passieren dürfen. In dem Ausmaß, in dem ich mich von diesem Filter befreien und mich als ganzen Menschen empfinden kann, das heißt, in dem Ausmaß, in dem die Verdrängung abnimmt, bin ich mit den tiefsten Quellen in meinem Inneren, das heißt mit der ganzen Menschheit, in Berührung. Wenn jede Verdrängung aufgehoben wurde, gibt es kein Unbewusstes im Gegensatz zum Bewussten mehr, sondern ein direktes, unmittelbares Erleben; im gleichen Ausmaß, in dem ich mir selbst nicht fremd bin, ist mir niemand und nichts fremd. Und ferner, in dem Grad, in dem ein Teil von mir mir selbst entfremdet und mein „Unbewusstes“ von meinem Bewusstsein getrennt ist (das heißt, dass ich, der ganze Mensch, von mir, dem gesellschaftlichen Menschen, getrennt bin), wird die Art und Weise, wie ich die Welt erfasse, auf verschiedene Arten verfälscht. Erstens durch parataktische Entstellungen (Übertragung): Ich erlebe den anderen nicht mit meinem ganzen Ich, sondern mit meinem gespaltenen, infantilen Ich, und daher empfinde ich einen anderen Menschen als wichtige Person meiner Kindheit, und nicht als den Menschen, der er wirklich ist.

Zweitens erlebt der Mensch im Zustand der Verdrängung die Welt mit einem falschen Bewusstsein. Er sieht nicht das, was ist, sondern er projiziert sein Gedankenbild in die Dinge hinein und sieht sie im Licht seiner Gedankenbilder und Phantasien, und nicht in ihrer Realität. Durch das Gedankenbild, die entstellende Maske, entstehen seine Leidenschaften und Ängste. Schließlich erlebt der Mensch mit Verdrängungen keine Dinge und

Menschen, sondern sein Erleben ist gedanklicher Natur. Er hat die Illusion, mit der *Welt* in Berührung zu sein, während er nur mit *Worten* in Berührung ist. Parataktische Entstellung, falsches Bewusstsein und Intellektualisierung (*cerebration*) sind nicht streng getrennte Arten von Unwirklichkeit; sie sind vielmehr verschiedene und doch sich überschneidende Aspekte der gleichen Erscheinung von Unwirklichkeit, die so lange vorhanden ist, wie der universale Mensch vom gesellschaftlichen Menschen verschieden ist. Wir beschreiben nur dasselbe Phänomen auf andere Weise, wenn wir sagen, der Mensch, der in einem Zustand der Verdrängung lebt, sei der entfremdete Mensch. Er projiziert seine eigenen Gefühle und Ideen auf Objekte und empfindet dann nicht sich selbst als Subjekt seiner Gefühle, sondern wird von den Objekten beherrscht, die mit seinen Gefühlen beladen sind.^[21]

Das Gegenteil der entfremdeten, entstellten, parataktischen, falschen und rein denkerischen Empfindung ist das unmittelbare, direkte, totale Erfassen der Welt, das wir am Kind beobachten, bevor die Macht der Erziehung diese Form des Empfindens [VI-346] verändert. Für das Neugeborene gibt es noch keine Trennung zwischen Ich und Nicht-Ich. Diese Trennung vollzieht sich allmählich, und ihre Vollendung kommt dadurch zum Ausdruck, dass das Kind „ich“ sagen kann. Aber immer noch erfasst das Kind die Welt verhältnismäßig unmittelbar und direkt. Wenn das Kind mit einem Ball spielt, sieht es den Ball sich wirklich bewegen, es befindet sich vollkommen *in* diesem Erlebnis und kann es deshalb endlos und mit stets der gleichen Freude wiederholen. Der Erwachsene glaubt ebenfalls, dass er den Ball rollen sieht. Das stimmt natürlich insofern, als er sieht, dass das Objekt Ball über das Objekt Fußboden rollt. Aber er *sieht* das Rollen nicht wirklich. Er *denkt* den rollenden Ball auf dem Boden. Wenn er sagt: „Der Ball rollt“, bestätigt er in Wirklichkeit nur (a) sein Wissen, dass der runde Gegenstand dort drüben Ball genannt wird, und (b) sein Wissen, dass runde Gegenstände über eine glatte Fläche rollen, wenn man ihnen einen Anstoß gibt. Seine Augen arbeiten mit dem Ziel, sein Wissen zu beweisen und ihn so seiner Welt sicher zu machen.

Wenn man keine Verdrängungen hat, lernt man wieder, die Wirklichkeit unmittelbar und unentstellt zu erfassen, und erwirbt wieder die Einfachheit und Spontaneität des Kindes. Wenn man durch den Prozess der Entfremdung und der Entwicklung des Verstandes hindurchgegangen ist, bedeutet das Nichtverdrängen die Rückkehr zur Unschuld auf einer höheren Ebene; diese Rückkehr zur Unschuld ist nur möglich, nachdem man seine Unschuld verloren hat.

Diese ganze Idee ist im Alten Testament in der Geschichte vom Sündenfall und in der prophetischen Auffassung vom Messias klar zum Ausdruck gebracht. In der biblischen Geschichte befindet sich der Mensch im Garten Eden in einem Zustand undifferenzierter Einheit. Es gibt kein Bewusstsein, keine Differenzierung, keine Wahl, keine Freiheit, keine Sünde. Er ist ein Teil der Natur und ist sich keines Abstandes zwischen sich und der Natur bewusst. Dieser Zustand ursprünglicher und vor-individueller Einheit wird durch seine erste Entscheidung zerrissen, die gleichzeitig seine erste Tat des Ungehorsams und der Freiheit ist. Diese Tat bringt das Entstehen des Bewusstseins mit sich. Der Mensch ist sich seiner selbst als Er, seiner Getrenntheit von Eva, der Frau, und von der Natur, den Tieren und der Erde bewusst. Wenn er dieses Getrenntsein empfindet, schämt er sich – so wie wir uns noch immer (wenn auch unbewusst) schämen, wenn wir unser Getrenntsein von unseren Mitmenschen empfinden. Er verlässt den Garten Eden, und das ist der Beginn der Geschichte der Menschheit. Er kann nicht in den ursprünglichen Zustand der Harmonie zurückkehren, aber er kann einen neuen Zustand der Harmonie anstreben, indem er seine Vernunft, seine Objektivität, sein Gewissen und seine Liebe vollkommen entwickelt, so dass, wie die Propheten es ausdrücken, „das Land voll Erkenntnis des Herrn ist, wie Wasser das Meer bedeckt“ (Jes 11,9). Die Geschichte ist in der messianischen Auffassung der Ort, wo sich diese Entwicklung von der vor-individuellen, vor-bewussten Harmonie zu einer neuen Harmonie, die sich auf Vollendung und Vervollkommnung der Entwicklung der Vernunft gründet, vollziehen wird. Dieser neue Zustand der Harmonie wird die Messianische Zeit genannt, in der es zwischen Mensch und Natur, Mensch und Mensch keinen Konflikt mehr geben wird, wo die Wüste zu einem fruchtbaren Tal wird und wo Wolf und Lamm Seite an Seite ruhen und die Schwerter [VI-347] zu Pflugscharen werden. Die Messianische Zeit ist die Zeit des Gartens Eden und doch ihr Gegenteil. Sie ist das Einssein, die Unmittelbarkeit und Ganzheit des vollentwickelten Menschen, der wieder zum Kind geworden und doch darüber hinausgewachsen ist.

Die gleiche Idee wird im Neuen Testament zum Ausdruck gebracht: „Wahrlich, ich sage euch: Wer das Reich Gottes nicht annimmt, als wäre er ein Kind, wird nicht hineinkommen“ (Lk 18,17). Der Sinn ist klar: Wir müssen wieder zu Kindern werden, um die Welt unentfremdet und schöpferisch zu erfassen; aber während wir zu Kindern werden, sind wir gleichzeitig keine Kinder, sondern vollentwickelte Erwachsene. Dann haben wir wirklich das Erlebnis, das das Neue Testament folgendermaßen

beschreibt: „Jetzt schauen wir in einen Spiegel und sehen nur rätselhafte Umrisse, dann aber schauen wir von Angesicht zu Angesicht. Jetzt erkenne ich unvollkommen, dann aber werde ich ganz erkennen, so wie ich auch ganz erkannt bin“ (1 Kor 13,12). „Sich des Unbewussten bewusst werden“ heißt, die Verdrängungen und Entfremdung von mir, und damit von dem Fremden, zu überwinden. Es bedeutet aufzuwachen, Illusionen, Fiktionen und Lügen abzuschütteln und die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist.

Der Mensch, der erwacht, ist der befreite Mensch, der Mensch, dessen Freiheit weder von ihm noch von anderen eingeschränkt werden kann. Der Vorgang, dass man sich dessen bewusst wird, wessen man sich nicht bewusst war, bildet die innere Revolution des Menschen. Es ist das wahre Erwachen, das an der Wurzel sowohl des schöpferischen intellektuellen Denkens als auch des intuitiven, unmittelbaren Erfassens liegt. Lügen kann man allein im Zustand der Entfremdung, wo man die Wirklichkeit nur als Gedanken empfindet. Wenn man für die Wirklichkeit offen, das heißt, wenn man erwacht ist, ist Lügen unmöglich, weil die Lüge unter der Kraft des vollen Erlebens dahinschmelzen würde. Schließlich bedeutet das Unbewusste bewusst zu machen, dass man in der Wahrheit lebt. Die Wirklichkeit ist nicht mehr entfremdet, ich bin für sie offen, ich lasse sie existieren; daher sind meine Reaktionen auf sie „wahr“.

Dieses Ziel, dass man die Welt unmittelbar und voll erfasst, ist auch das Ziel des Zen. Da Suzuki in diesem Buch ein Kapitel über das Unbewusste geschrieben hat, kann ich auf seinen Beitrag verweisen und hier versuchen, den Zusammenhang zwischen der Auffassung der Psychoanalyse und der des Zen noch weiter zu klären.

Zunächst möchte ich auf eine Schwierigkeit in der Terminologie hinweisen, die meiner Ansicht nach die Sache unnötig kompliziert, nämlich die Verwendung der Begriffe „Bewusstsein“ und „das Unbewusste“ anstatt des funktionellen Begriffes, dass sich der ganze Mensch der Empfindung mehr oder weniger stark bewusst ist. Ich glaube, wenn wir unsere Erörterung von diesen terminologischen Hindernissen befreien, können wir den Zusammenhang zwischen dem, was es wirklich bedeutet, das Unbewusste bewusst zu machen, und der Idee der Erleuchtung leichter erkennen.

„Die Methode des Zen besteht darin, in den Gegenstand selbst einzudringen und ihn sozusagen von innen zu sehen. „Dieses unmittelbare Erfassen der Wirklichkeit „kann man auch triebhaft oder schöpferisch nennen“. Suzuki spricht dann von dieser Quelle der Schöpferkraft als vom „Unbewussten des

Zen“ und fährt fort: „Das Unbewusste ist etwas, das man fühlt, und zwar nicht im gewöhnlichen Sinne, sondern was ich den [VI-348] elementarsten oder fundamentalsten Sinn nennen möchte.“ Die Formulierung spricht hier vom Unbewussten als von einem Bereich innerhalb der Persönlichkeit, der gleichzeitig über sie hinausreicht, und wie Suzuki weiter sagt: „Das Gefühl des Unbewussten ist grundlegend und elementar.“ Wenn ich das in funktionelle Begriffe übersetze, würde ich nicht sagen, man fühle „das Unbewusste“, sondern vielmehr, man sei sich eines tieferen und nicht konventionalisierten Bereichs des Empfindens bewusst, oder anders ausgedrückt, der Grad der Verdrängung und somit die parataktische Entstellung, die projizierten Bilder und die rein gedankliche Verarbeitung der Wirklichkeit würden verringert. Wenn Suzuki sagt, der Zen-Anhänger stehe „in direkter Verbindung mit dem großen Unbewussten“, würde ich folgende Formulierung vorziehen: Er ist sich seiner eigenen Wirklichkeit und der Wirklichkeit der Welt in ihrer vollen Tiefe und ohne Maske bewusst. Ein wenig später verwendet Suzuki die gleiche funktionelle Sprache, wenn er sagt:

Vielmehr ist es (das Unbewusste) im Gegenteil das uns Vertrauteste, und gerade wegen dieser Vertrautheit lässt es sich schwer greifen, so wie auch das Auge sich selbst nicht sehen kann. *Um sich daher des Unbewussten bewusst zu werden, muss das Bewusstsein besonders geübt werden.* (D. T. Suzuki, 1960, S. 18; dt.: S. 30 – Hervorhebungen E. F.)

Hier wählt Suzuki eine Formulierung, die man auch vom psychoanalytischen Standpunkt aus gewählt hätte: Das Ziel besteht darin, sich des Unbewussten bewusst zu werden, und um dieses Ziel zu erreichen, muss das Bewusstsein besonders geübt werden. Bedeutet dies, dass Zen und Psychoanalyse das gleiche Ziel haben und sich nur darin unterscheiden, welche Schulung des Bewusstseins sie entwickelt haben? Bevor wir auf diesen Punkt zurückkommen, möchte ich noch einige weitere Punkte besprechen, die der Klärung bedürfen.

In seinem Beitrag bezieht sich Suzuki auf das gleiche Problem, das ich weiter oben in meiner Besprechung der psychoanalytischen Auffassung erwähnt habe, nämlich auf das Problem des Gegensatzes zwischen dem Wissen und dem Zustand der Unschuld. Was man im biblischen Sinne Verlust der Unschuld durch Erwerb von Wissen nennt, heißt im Zen und im Buddhismus im allgemeinen „affektive Verseuchung“ (Klesha) oder „Einmischung des bewussten Geistes, der vom Verstand beherrscht ist“

(Vijnana). Der Begriff Verstandesarbeit wirft eine sehr wichtige Frage auf: Ist Verstandesarbeit dasselbe wie Bewusstsein? In diesem Fall würde die Bewusstmachung des Unbewussten die Förderung von Verstandesarbeit bedeuten und damit zu einem Ziel führen, das dem des Zen genau entgegengesetzt ist. Wenn dies der Fall wäre, dann wären wahrhaftig die Ziele der Psychoanalyse und des Zen diametral entgegengesetzt, weil das eine nach mehr Verstandesarbeit, das andere nach Überwindung der Verstandesarbeit strebte.

Man muss zugeben, dass Freud in den frühen Jahren seiner Arbeit, als er noch glaubte, es genüge zur Heilung, wenn der Psychoanalytiker dem Patienten die richtige Information gebe, die verstandesmäßige Verarbeitung als das Ziel der Psychoanalyse betrachtete; man muss ferner zugeben, dass sich viele Analytiker in der Praxis noch immer nicht von dieser Auffassung freigemacht haben und dass Freud niemals in voller Klarheit über den Unterschied zwischen verstandesmäßiger Verarbeitung und affektivem Gesamterlebnis gesprochen hat, das beim echten „Durcharbeiten“ auftritt. [VI-349] Und doch ist es genau diese empfundene und nicht-intellektuelle Einsicht, die das Ziel der Psychoanalyse ist. Wie ich bereits sagte, ist es nicht das gleiche, ob ich mir bewusst bin, dass ich atme, oder ob ich über mein Atmen nachdenke. Wenn ich mir der Bewegung meiner Hand bewusst bin, heißt das nicht, dass ich daran denke. Im Gegenteil, sobald ich an mein Atmen oder an die Bewegung meiner Hand denke, bin ich mir des Atmens oder der Handbewegung nicht mehr bewusst. Das gleiche gilt, wenn ich mir einer Blume oder eines Menschen, meiner Empfindung der Freude, der Liebe oder des Friedens bewusst bin. Es ist in der Psychoanalyse für jede wahre Einsicht charakteristisch, dass man sie gedanklich nicht formulieren kann, während es für jede schlechte Analyse charakteristisch ist, dass die „Einsicht“ in komplizierte Theorien gefasst ist, die mit dem unmittelbaren Empfinden nichts zu tun haben. Die authentische psychoanalytische Einsicht kommt unvermittelt, sie tritt nicht erzwungen oder vorsätzlich auf. Sie beginnt nicht in unserem Gehirn, sondern, um ein japanisches Bild zu verwenden, in unserem Bauch. Sie lässt sich nicht ausreichend in Worte fassen und weicht uns aus, wenn wir es versuchen; und doch ist sie wirklich und bewusst und lässt den Menschen, der sie empfindet, verändert zurück.

Das Kleinkind erfasst die Welt unmittelbar, weil bei ihm das Bewusstsein, die Objektivität und der Sinn dafür, dass die Wirklichkeit vom Ich getrennt ist, noch nicht voll entwickelt sind. In diesem Stadium ist „das Unbewusste instinktiv und geht über das von Tieren oder kleinen Kindern nicht hinaus.

Es kann nicht das Unbewusste des reifen Menschen sein“ (D. T. Suzuki, 1960, S. 19; dt. S. 31). Während der Wandlung vom primitiven Unbewussten zum Ich-Bewusstsein empfindet man infolge der Kluft zwischen Subjekt und Objekt, der Trennung zwischen dem universalen Menschen und dem gesellschaftlichen Menschen, zwischen dem Unbewussten und dem Bewusstsein, die Welt als entfremdete Welt. In dem Maße jedoch, in dem das Bewusstsein geübt wird, sich zu öffnen und den dreifachen Filter zu lockern, verschwindet die Diskrepanz zwischen dem Bewusstsein und dem Unbewussten. Wenn sie vollständig verschwunden ist, ist das Empfinden direkt, unreflektiert, bewusst und das gleiche, wie man es ohne Verstandesarbeit und ohne Nachdenken hat. Dieses Wissen ist das, was Spinoza die höchste Form des Wissens, *Intuition*, nannte; das Wissen, das Suzuki so beschreibt, dass man „direkt in das Objekt selbst eindringt und es sozusagen von innen sieht“; es ist die konative oder schöpferische Art, die Wirklichkeit zu sehen. Wenn der Mensch die Welt unmittelbar und ohne Nachdenken erfasst, wird er durch dieses Erlebnis zum „schöpferischen Künstler des Lebens“, der wir alle sind und es doch vergessen haben.

Jede seiner (des schöpferischen Künstlers des Lebens) Handlungen ist Ausdruck seiner Originalität, Kreativität und lebendigen Persönlichkeit. In ihm gibt es keine Konventionalität, keine Konformität, keine hemmende Motivierung. (...) Sein Ich ist nicht in seiner fragmentarischen, begrenzten, gehemmten egozentrischen Existenz eingekerkert; er hat sein Gefängnis verlassen. (D. T. Suzuki, 1960, S. 19 und 16; dt.: S. 31 und 27.)

Wenn sich der „reife Mensch“ von der „affektiven Verseuchung“ und vom Dazwischentreten des Verstandes gereinigt hat, kann er „ein Leben der Freiheit und Spontaneität führen, in dem ihn solche beunruhigenden Gefühle wie Furcht, Angst oder Unsicherheit nicht überfallen können“ (D. T. Suzuki, 1960, S. 20; dt.: S. 32). Was Suzuki hier [VI-350] von der befreienden Funktion dieser Errungenschaften sagt, ist das gleiche, was man vom psychologischen Standpunkt aus über die erwartete Wirkung der vollen Einsicht sagen würde.

Es bleibt noch eine Frage der Terminologie zu klären, die ich nur kurz erwähnen will, da sie wie alle terminologischen Fragen nicht sehr wichtig ist. Ich habe bereits erwähnt, dass Suzuki davon spricht, das Bewusstsein zu üben; aber an anderen Stellen spricht er vom „trainierten Unbewussten, in das alle bewussten Erfahrungen, die er seit seiner Kindheit gemacht hat, aufgenommen sind, weil sie zusammen sein ganzes Wesen ausmachen“ (D.

T. Suzuki, 1960, S. 19; dt.: S. 32 – Hervorhebungen E. F.). Man könnte darin einen Widerspruch sehen, dass einmal von „trainiertem Bewusstsein“ und ein andermal von „trainiertem Unbewussten“ gesprochen wird. Aber in Wirklichkeit glaube ich nicht, dass wir es hier überhaupt mit einem Widerspruch zu tun haben. Wenn das Unbewusste bewusstgemacht wird und man zur vollen und daher unreflektierten Realität des Empfindens gelangt, müssen sowohl das Bewusstsein als auch das Unbewusste geübt werden. Das Bewusstsein muss geübt werden, so dass es sich nicht mehr auf den herkömmlichen Filter verlässt, und das Unbewusste, damit es aus seiner geheimen, getrennten Existenz ins Licht tritt. Aber in Wirklichkeit verwenden wir nur Metaphern, wenn wir davon sprechen, das Bewusstsein und das Unbewusste zu üben. Weder das Unbewusste noch das Bewusstsein brauchen geübt zu werden (da es weder ein Bewusstsein noch ein Unbewusstes gibt), sondern der *Mensch* muss lernen, seine Verdrängungen fallen zu lassen und die Wirklichkeit voll, klar und bewusst und doch ohne intellektuelle Reflexion zu erleben, außer dort, wo sie notwendig oder erwünscht ist, wie in der Wissenschaft und in praktischen Beschäftigungen.

Suzuki schlägt vor, dieses Unbewusste das kosmische Unbewusste zu nennen. Gegen diesen Ausdruck gibt es natürlich kein stichhaltiges Argument, vorausgesetzt, er wird so klar erklärt wie in Suzukis Text. Trotzdem würde ich lieber den Ausdruck „kosmisches Bewusstsein“ verwenden, den Bucke zur Bezeichnung einer neuen, im Entstehen begriffenen Form des Bewusstseins benutzte.^[22] Ich möchte diesen Begriff vorziehen, denn in dem Maße wie das Unbewusste bewusst wird, hört es auf, unbewusst zu sein (wobei wir stets beachten, dass es nicht zur gedanklichen Überlegung wird). Das kosmische Unbewusste ist nur so lange unbewusst, als wir von ihm getrennt sind, das heißt, solange wir uns der Wirklichkeit nicht bewusst sind. In dem Grad, wie wir erwachen und mit der Wirklichkeit in Berührung kommen, gibt es nichts, dessen wir uns nicht bewusst sind. Mit dem Begriff „kosmisches Bewusstsein“ soll jedoch die Funktion des Bewusstseins und nicht ein Ort innerhalb der Persönlichkeit bezeichnet werden. [VI-351]

Was ergibt diese ganze Diskussion in Bezug auf die Beziehungen zwischen Zen-Buddhismus und Psychoanalyse?

Das Ziel des Zen ist die Erleuchtung: das unmittelbare, unreflektierte Erfassen der Wirklichkeit ohne affektive Versuchung und Verstandesarbeit, und die Erkenntnis der Beziehung zwischen mir und dem Universum. Diese neue Erfahrung ist eine Wiederholung des vor-intellektuellen, unmittelbaren

Erfassens des Kindes, aber auf einer neuen Ebene, auf der die Vernunft, Objektivität und Individualität des Menschen voll entwickelt sind. Während die Erfahrung der Unmittelbarkeit und des Einsseins beim Kind vor der Erfahrung der Entfremdung und der Kluft in Subjekt und Objekt liegt, kommt das Erlebnis der Erleuchtung danach.

Das Ziel der Psychoanalyse, wie es von Freud formuliert wurde, besteht darin, das Unbewusste bewusst zu machen, Es durch Ich zu ersetzen. Sicherlich war der Inhalt des Unbewussten, der freigelegt werden sollte, auf einen kleinen Sektor der Persönlichkeit begrenzt, und zwar auf jene triebhaften Strebungen, die in der frühen Kindheit wirksam waren, jedoch der Amnesie anheimfielen. Diese aus dem Zustand der Verdrängung zu befreien, war das Ziel der psychoanalytischen Technik. Ferner wurde, ganz abgesehen von Freuds theoretischen Voraussetzungen, der freizulegende Sektor durch die therapeutische Notwendigkeit bestimmt, ein bestimmtes Symptom zu heilen. Für die Freilegung des Unbewussten außerhalb des Sektors, der mit der Symptombildung in Zusammenhang stand, bestand wenig Interesse. Allmählich haben die Einführung der Begriffe des Todestribs und des Eros und die Entwicklung der Ich-Aspekte in den letzten Jahren eine gewisse Erweiterung der Freudschen Auffassungen über den Inhalt des Unbewussten mit sich gebracht. Die von Freud unabhängigen Schulen haben den Sektor des Unbewussten, der freigelegt werden soll, stark vergrößert. Am radikalsten haben Jung, aber auch Adler, Rank und die anderen jüngeren sogenannten Neo-Freudianer zu dieser Erweiterung beigetragen. Aber das Ausmaß des freizulegenden Sektors blieb (mit Ausnahme von Jung) trotz einer solchen Erweiterung durch das therapeutische Ziel der Heilung von diesem oder jenem Symptom oder neurotischen Charakterzug bestimmt und umfasste nicht den ganzen Menschen.

Wenn man jedoch Freuds ursprüngliches Ziel, das Unbewusste bewusst zu machen, bis zur letzten Konsequenz verfolgt, muss man es von den Beschränkungen befreien, die ihm Freuds eigene Ausrichtung auf die Triebe und die Aufgabe, Symptome zu heilen, auferlegt haben. Wenn man das Ziel verfolgt, das Unbewusste vollständig freizulegen, ist diese Aufgabe weder auf die Triebe noch auf andere begrenzte Teile des Empfindens beschränkt, sondern umfasst das gesamte Empfinden des ganzen Menschen; dann besteht das Ziel in der Überwindung der Entfremdung und der Subjekt-Objekt-Kluft bei der Wahrnehmung der Welt; dann bedeutet die Freilegung des [VI-352] Unbewussten die Überwindung der affektiven Versuchung und der rein

gedanklichen Bewältigung; sie bedeutet die Befreiung des Verdrängten, die Aufhebung der Kluft in mir zwischen dem universalen Menschen und dem gesellschaftlichen Menschen; sie bedeutet das Verschwinden der Polarität von Bewusstsein gegenüber Unbewusstem; sie bedeutet, dass man die Wirklichkeit unmittelbar, ohne Entstellung und ohne Dazwischentreten der intellektuellen Reflexion erfasst; sie bedeutet die Überwindung des Verlangens, am eigenen Ich festzuhalten und es anzubeten; sie bedeutet die Aufgabe der Illusion von einem unzerstörbaren, isolierten Ich, das vergrößert und bewahrt werden muss, wie die ägyptischen Pharaonen hofften, sich durch Mumifizierung für die Ewigkeit zu bewahren. Sich des Unbewussten bewusst zu sein bedeutet, offen und aufnahmebereit zu sein und nicht zu *haben*, sondern zu *sein*.

Dieses Ziel, das Unbewusste durch das Bewusstsein vollständig zu erobern, ist ganz eindeutig viel tiefgreifender als das allgemeine Ziel der Psychoanalyse. Die Gründe hierfür sind leicht einzusehen. Dieses Gesamtziel zu erreichen erfordert eine Anstrengung, die weit größer ist, als die meisten Menschen des Westens bereit sind auf sich zu nehmen. Aber ganz abgesehen von der Frage der Anstrengung ist es nur unter gewissen Bedingungen möglich, dieses Ziel auch nur ins Auge zu fassen. Erstens lässt sich dieses tiefgreifende Ziel nur vom Standpunkt einer gewissen philosophischen Einstellung heraus anstreben. Diese Einstellung braucht im einzelnen nicht beschrieben zu werden. Es mag genügen zu sagen, dass durch sie nicht das negative Ziel des Fehlens einer Krankheit, sondern das positive Ziel des Vorhandenseins des Wohl-Seins angestrebt wird, und dass unter Wohl-Sein die volle Einheit und das unmittelbare und unverseuchte Erfassen der Welt verstanden wird.

Dieses Ziel könnte man nicht besser beschreiben, als es Suzuki mit dem Ausdruck „die Kunst des Lebens“ getan hat. Man muss sich vor Augen halten, dass jede solche Auffassung, die dieser Kunst des Lebens entspricht, aus dem Boden einer geistig-humanistischen Orientierung erwächst, wie sie der Lehre Buddhas, der Propheten, Jesu, Meister Eckharts oder der von Männern wie Blake, Walt Whitman oder Bucke zugrunde liegt. Wenn man sie nicht in diesem Zusammenhang sieht, verliert die Auffassung von der „Kunst des Lebens“ alles Spezifische und entartet zu einer Auffassung, die heutzutage unter dem Namen „Glück“ verbreitet ist. Man darf ferner nicht vergessen, dass diese Orientierung ein ethisches Ziel enthält. Obwohl das Zen über die Ethik hinausgeht, enthält es doch die ethischen Grundziele des Buddhismus, die im wesentlichen die gleichen sind wie die aller

humanistischen Lehren. Wie es Suzuki sehr klar ausgesprochen hat, bedeutet die Erreichung des Zieles des Zen die Überwindung von Gier in jeder Form, sei es Gier nach Besitz, nach Ruhm oder nach Zuneigung; sie bedeutet die Überwindung der narzisstischen Selbstverherrlichung und der Illusion der Allmacht. Sie bedeutet ferner die Überwindung des Bestrebens, sich einer Autorität zu unterwerfen, die das Problem der Existenz für uns löst. Wer das Unbewusste nur zur Heilung einer Krankheit freilegen will, wird natürlich nicht einmal versuchen, das tiefgreifende Ziel zu erreichen, das in der Überwindung der Verdrängungen besteht.

Es wäre jedoch falsch anzunehmen, dass das tiefgreifende Ziel der Befreiung des Verdrängten keinen Zusammenhang mit einem therapeutischen Ziel habe. Wie man erkannt hat, dass es ohne Analyse und Änderung des Charakters nicht möglich ist, ein [VI-353] Symptom zu heilen und zukünftige Symptombildungen zu verhindern, muss man ebenso erkennen, dass es nicht möglich ist, diesen oder jenen neurotischen Charakterzug zu ändern, ohne das radikalere Ziel einer vollkommenen Wandlung der Persönlichkeit zu verfolgen. Es ist sehr leicht möglich, dass die verhältnismäßig enttäuschenden Ergebnisse der Charakteranalyse (die von keinem ehrlicher eingestanden wurden als in der Schrift *Die endliche und die unendliche Analyse* (1937c) von Sigmund Freud selbst) gerade auf die Tatsache zurückzuführen sind, dass die Ziele bei einer Therapie des neurotischen Charakters nicht tiefgreifend genug waren; dass Wohl-Sein und Freiheit von Angst und Unsicherheit nur verwirklicht werden können, wenn man über das begrenzte Ziel hinausgeht, das heißt, wenn man erkennt, dass sich das begrenzte therapeutische Ziel nicht erreichen lässt, solange es begrenzt bleibt und nicht Teil eines weiteren, humanistischen Systems wird. Vielleicht lässt sich das begrenzte Ziel mit begrenzteren und weniger zeitraubenden Methoden erreichen, während die im langen analytischen Prozess aufgewandte Zeit und Energie nur für das grundlegende Ziel der „Wandlung“ und nicht für das begrenzte Ziel einer „Reform“ fruchtbar eingesetzt werden.

Diese Auffassung ließe sich vielleicht durch eine weiter oben getroffene Feststellung stützen: Solange der Mensch nicht die schöpferische Bezogenheit erreicht hat, deren höchste Leistung das *Satori* ist, kompensiert er bestenfalls eine inhärente potenzielle Depression durch Routine, Götzendienst, Zerstörungsdrang, Gier nach Besitz oder Ruhm usw. Wenn eine dieser Kompensationen versagt, ist seine geistige Gesundheit in Gefahr. Die Heilung der potenziellen Geisteskrankheit besteht nur darin, sich von

Gespaltenheit und Entfremdung weg, und zum schöpferischen, unmittelbaren Erfassen und Reagieren auf die Welt hin zu wenden. Wenn die Psychoanalyse auf diese Weise helfen kann, kann sie dazu beitragen, wahre geistige Gesundheit zu erlangen; wenn nicht, wird sie nur helfen, kompensierende Mechanismen zu verbessern. Noch anders ausgedrückt, man kann jemand von einem Symptom, aber nicht von einer charakterlichen Neurose „heilen“. Der Mensch ist kein Ding (vgl. E. Fromm, 1957a, GA VIII, S. 21-26), er ist kein „Fall“, und der Analytiker heilt keinen, indem er ihn als Objekt behandelt. Vielmehr kann der Analytiker dem „Patienten“ nur helfen aufzuwachen, wenn er sich mit ihm in einem Prozess gegenseitigen Verstehens befindet, das heißt, wenn sie ihr Einssein empfinden.

Wenn wir das alles feststellen, müssen wir jedoch darauf gefasst sein, einem Einwand zu begegnen. Wenn, wie ich oben sagte, das Unbewusste vollkommen bewusst zu machen ein ebenso tiefgreifendes und schwer erreichbares Ziel ist wie die Erleuchtung, ist es dann sinnvoll, über dieses tiefgreifende Ziel als über etwas zu sprechen, das sich allgemein anstreben lässt? Ist es nicht reine Spekulation, ernsthaft zu behaupten, dass nur dieses tiefgreifende Ziel die Hoffnungen der psychoanalytischen Therapie rechtfertigen kann?

Wenn es nur die Alternative zwischen der vollen Erleuchtung und nichts gäbe, wäre dieser Einwand wirklich gerechtfertigt. Aber das ist nicht der Fall. Im Zen gibt es viele Stufen der Erleuchtung, von denen *Satori* die höchste und entscheidende Stufe ist. Soweit ich es jedoch verstehe, wird Wert auf Empfindungen gelegt, die Schritte auf dem Weg zum *Satori* sind, wenn es vielleicht auch niemals erreicht wird. Suzuki erläuterte dies (in einer persönlichen Mitteilung) einmal folgendermaßen: Wenn man in [VI-354] einen vollkommen dunklen Raum eine Kerze bringt, verschwindet die Finsternis, und es gibt Licht. Wenn aber noch zehn oder hundert oder tausend Kerzen hinzugefügt werden, wird der Raum immer heller werden. Und doch wurde die entscheidende Änderung durch die erste Kerze bewirkt, die die Dunkelheit durchdrang.

Was geschieht im analytischen Prozess? Ein Mensch empfindet zum ersten Mal, dass er eitel ist, dass er Angst hat, dass er hasst, während er in seinem Bewusstsein geglaubt hatte, bescheiden, mutig und liebevoll zu sein. Die neue Einsicht schmerzt ihn vielleicht, aber sie öffnet eine Tür; sie ermöglicht ihm, ein Ende damit zu machen, auf andere das zu projizieren, was er in sich selbst verdrängt. Er geht weiter; er erlebt den Säugling, das Kind, den Heranwachsenden, den Verbrecher, den Wahnsinnigen, den

Heiligen, den Künstler, den Mann *und* die Frau in sich; er kommt mit der Menschheit, mit dem universalen Menschen enger in Berührung; er verdrängt weniger, ist freier, hat weniger Bedürfnis zu projizieren und gedanklich zu verarbeiten; dann erlebt er vielleicht zum ersten Mal, wie er Farben sieht, wie er einen Ball rollen sieht und wie sich seine Ohren plötzlich für die Musik auftun, während er bisher nur zugehört hat; wenn er sein Einssein mit den anderen fühlt, sieht er vielleicht zum ersten Mal, dass es eine Illusion ist, sein isoliertes, individuelles Ich für *etwas* zu halten, das er festhalten, kultivieren und bewahren soll; er wird empfinden wie nutzlos es ist, die Antwort auf das Leben darin zu suchen, sich zu *haben*, anstatt er selbst zu sein und zu werden. Das alles sind plötzliche und unerwartete Erlebnisse ohne intellektuellen Inhalt; und doch fühlt sich der Mensch hernach freier, stärker und weniger ängstlich als je zuvor.

Bisher haben wir nur über *Ziele* gesprochen, und ich habe behauptet, wenn man Freuds Prinzip der Transformierung des Unbewussten ins Bewusstsein bis zur letzten Konsequenz durchführe, nähere man sich der Auffassung der Erleuchtung. Was jedoch die *Methoden* zur Erreichung dieses Zieles betrifft, sind die Psychoanalyse und das Zen wahrhaftig vollkommen verschieden. Man könnte sagen, die Methode des Zen besteht aus einem Frontalangriff auf die entfremdete Art der Wahrnehmung mit Hilfe des „Sitzens“, des Koan und der Autorität des Meisters. Natürlich ist das alles nicht eine „Technik“, die man von den Voraussetzungen der buddhistischen Denkweise und dem Verhalten und den ethischen Werten loslösen kann, die durch den Meister und die Atmosphäre des Klosters verkörpert werden. Man muss sich auch vor Augen halten, dass es keine Angelegenheit von „fünf Wochenstunden“ ist und dass der Schüler schon allein durch die Tatsache, dass er Unterweisung im Zen sucht, eine überaus bedeutsame Entscheidung getroffen hat, die ein wichtiger Teil dessen ist, was folgt.

Die Methode der Psychoanalyse ist von der des Zen vollkommen verschieden. Sie lehrt das Bewusstsein, das Unbewusste auf eine andere Art und Weise zu packen. Sie lenkt die Aufmerksamkeit auf die entstellte Wahrnehmung; sie führt zur Erkenntnis der Fiktion in unserem Inneren; sie erweitert den Bereich menschlichen Empfindens durch die Aufhebung der Verdrängung. Die analytische Methode ist psychologisch-empirisch. Sie untersucht die psychische Entwicklung eines Menschen von Kindheit an und versucht, frühere Erlebnisse aufzudecken, um dem Menschen zu helfen, das zu empfinden, was jetzt verdrängt ist. Sie fährt fort, indem sie unsere Illusionen über [VI-355] die Welt Schritt für Schritt aufdeckt, so dass

parataktische Entstellungen und entfremdete Intellektualisierungen allmählich verschwinden. Indem der Mensch, der diesen Prozess mitmacht, sich selbst weniger fremd wird, wird er auch der Welt weniger entfremdet; weil er zum Universum in seinem Inneren Beziehungen angeknüpft hat, hat er auch Beziehungen zum äußeren Universum angeknüpft. Das falsche Bewusstsein verschwindet, und mit ihm die Polarität von bewusst und unbewusst. Ein neuer Realismus dämmert herauf, in dem „die Berge wieder Berge sind“. Die psychoanalytische Methode ist natürlich nur eine Methode, eine Vorbereitung; aber das gleiche gilt für die Methode des Zen. Allein durch die Tatsache, dass sie eine Methode ist, garantiert sie niemals, dass man das Ziel erreicht. Die Faktoren, die dieses Erreichen zulassen, wurzeln tief in der individuellen Persönlichkeit, und für alle praktischen Zwecke wissen wir sehr wenig von ihnen.

Ich habe gesagt, dass die Methode, das Unbewusste aufzudecken, wenn sie bis zur letzten Konsequenz durchgeführt wird, ein Schritt auf dem Wege zur Erleuchtung sein kann, vorausgesetzt, dieser Schritt wird in dem philosophischen Zusammenhang getan, der am tiefgreifendsten und realistischsten im Zen zum Ausdruck kommt. Aber nur sehr viele weitere Erfahrungen in der Anwendung dieser Methode werden zeigen, wie weit sie führen kann. Die Ansicht, die hier vertreten wurde, zeigt nur eine Möglichkeit und besitzt daher den Charakter einer Hypothese, die zu prüfen ist.

Was man jedoch mit einem größeren Grad von Gewissheit sagen kann, ist, dass die Kenntnis des Zen und das Interesse daran auf die Theorie und Technik der Psychoanalyse überaus fruchtbar und klärend wirken können. So verschieden die Methode des Zen auch von der der Psychoanalyse ist, kann doch das Zen den Blick schärfen, neues Licht auf das Wesen der Einsicht werfen und das Gefühl dafür vertiefen, was es bedeutet zu sehen, schöpferisch zu sein und die affektiven Versuchungen und falschen Intellektualisierungen zu überwinden, die die notwendigen Folgen des Empfindens auf der Grundlage der Subjekt-Objekt-Kluft sind.

Gerade durch seinen Radikalismus in Beziehung auf verstandesmäßige Verarbeitung, Autorität und Verblendung des Ich sowie durch seine Betonung des Wohl-Seins als Ziel wird das Denken des Zen den Horizont des Psychoanalytikers erweitern und ihm helfen, zu einem gründlicheren Verständnis der Wirklichkeitserfassung als höchstem Ziel wacher Bewusstheit zu gelangen.

Wenn eine weitere Spekulation über das Verhältnis zwischen Zen und Psychoanalyse erlaubt sein mag, könnte man an die Möglichkeit denken, dass die Psychoanalyse für den Zen-Schüler Bedeutung gewänne. Ich kann sie mir als Hilfe vorstellen, um die Gefahr einer falschen Erleuchtung (die natürlich keine ist) zu vermeiden, einer Erleuchtung, die rein subjektiv ist und sich auf psychotische oder hysterische Phänomene oder auf einen selbstinduzierten Trancezustand gründet. Die analytische Klärung könnte dem Zen-Schüler helfen, Illusionen zu vermeiden, deren Fehlen gerade Vorbedingung für die Erleuchtung ist.

Welchen Nutzen das Zen vielleicht auch aus der Psychoanalyse ziehen könnte, vom Standpunkt eines westlichen Psychoanalytikers aus möchte ich meine Dankbarkeit für dieses kostbare Geschenk des Ostens zum Ausdruck bringen. Ich möchte besonders Dr. Suzuki danken, dem es gelungen ist, es auf eine solche Weise darzustellen, [VI-356] dass nichts Wesentliches in dem Versuch verloren geht, östliches Denken in westliches zu übertragen, so dass der Mensch des Westens, wenn er sich die Mühe macht, zu einem Verständnis des Zen gelangen kann, soweit es sich überhaupt verstehen lässt, bevor das Ziel erreicht ist. Wie wäre ein solches Verstehen möglich, wenn nicht dadurch, dass „Buddha-Natur in uns allen liegt“, dass Mensch und Sein allgemeingültige Kategorien und unmittelbares Erfassen der Wirklichkeit, Erwachen und Erleuchtung universale Erfahrungen sind.

Literaturverzeichnis

- Aristoteles, 1951: *Metaphysik*, hg. und übertragen von Paul Gohlke, Paderborn 1951 (F. Schöningh).
- Benoit, P., 1955: *The Supreme Doctrine*, New York (Pantheon Books).
- Bucke, R. M., 1954: *Cosmic Consciousness. A Study in the Evolution of the Human Mind*, 1. Auflage 1901, 17. Auflage 1954, New York (Dutton).
- Eliade, M., 1961: *Das Mysterium der Wiedergeburt*, Zürich (Verlag Rascher).
- Ferenczi, S., 1970/1972: *Schriften zur Psychoanalyse*, 2 Bände, herausgegeben von Michael Balint, Frankfurt (S. Fischer Verlag).
- Forest, I. de, 1954: *The Leaven of Love*, New York (Harper & Brothers).
- Freud, S.: *Gesammelte Werke* (G. W.) (hier zitierte Ausgabe) Bände 1-17, London 1940-1952 (Imago Publishing Co.) und Frankfurt 1960 (S. Fischer Verlag); *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (S. E.), Bände 1-24, London 1953-1974 (The Hogarth Press); *Sigmund Freud. Studienausgabe* (Stud.) Bände 1-10. Ergänzungsband (Erg.), Frankfurt 1969-1975 (S. Fischer Verlag).
- Freud, S., 1916-17: *Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse*, G. W. Band 11.
- Freud, S., 1933a: *Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse*, G. W. Band 15; Stud. Band 1, S. 447-608; S. E. Band 22, S. 1-182.
- Freud, S., 1937c: *Die endliche und die unendliche Analyse*, G. W. Band 16, S. 57-99; Stud. Ergänzungsband, S. 351-392; S. E. Band 23, S. 209-253.
- Fromm, E., *Gesamtausgabe in 12 Bänden* (GA), hg. von Rainer Funk, Stuttgart / München 1999, Deutsche Verlags-Anstalt und Deutscher Taschenbuch Verlag; die Bände I bis X erschienen 1980/1981 bei der Deutsche Verlags-Anstalt sowie 1989 beim Deutscher Taschenbuch Verlag; Band XI und XII der Ausgabe von 1999 enthalten sämtliche

nachgelassenen Schriften.

Fromm, E., 1941a: *Die Furcht vor der Freiheit (Escape from Freedom)*, Zürich 1945 (Steinberg); Frankfurt/Köln 1966 (Europäische Verlagsanstalt); GA I, S. 215-392.

Fromm, E., 1947a: *Psychoanalyse und Ethik (Man for Himself. An Inquiry into the Psychology of Ethics)*, Zürich 1954 (Diana Verlag); Stuttgart 1979 (Deutsche Verlags-Anstalt); *Psychoanalyse und Ethik. Bausteine zu einer humanistischen Charakterologie*, GA II, S. 1-157.

Fromm, E., 1955a: *Wege aus einer kranken Gesellschaft (The Sane Society)*; Titel der ersten deutschen Übersetzung: *Der moderne Mensch und seine Zukunft. Eine sozialpsychologische Untersuchung* (Frankfurt/Köln 1960, Europäische Verlagsanstalt); GA IV, S. 1-254.

Fromm, E., 1956a: *Die Kunst des Liebens (The Art of Loving. An Inquiry into the Nature of Love)*, Frankfurt 1959 (Ullstein); neue Übersetzung; Stuttgart 1980 (Deutsche Verlags-Anstalt); GA IX, S. 437-518.

Fromm, E., 1957a: *Über die Grenzen und Gefahren der Psychologie (Man Is Not a Thing)*, in: *Das Christudogma und andere Essays*, München 1963 (Szczeny Verlag), S. 171-180; *Der Mensch ist kein Ding*, GA VIII, S. 21-26.

Fromm, E., 1959a: *Sigmund Freuds Sendung (Sigmund Freud's Mission. An Analysis of His Personality and Influence)*, Frankfurt 1967 (Ullstein); *Sigmund Freud. Seine Persönlichkeit und seine Wirkung*, GA VIII, S. 153-221.

Fromm, E., 1959e: *Psychoanalysis and Zen Buddhism*, in: *Psychologia*, Kyoto (Japan), Jahrgang 2 (1959), S. 79-99.

Fromm, E., 1960a: *Psychoanalyse und Zen-Buddhismus (Psychoanalysis and Zen Buddhism)*, in: D. T. Suzuki, E. Fromm und R. de Martino, *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*, München 1963, S. 101-178 (Szczeny Verlag); Frankfurt 1972, (Suhrkamp Verlag), S. 101-179; GA VI, S. 301-356.

Fromm, E., 1962a: *Jenseits der Illusionen (Beyond the Chains of Illusion. My Encounter with Marx and Freud)*, Zürich 1967 (Diana Verlag); Stuttgart 1979 (Deutsche Verlags-Anstalt); *Jenseits der Illusionen. Die Bedeutung von Marx und Freud*, Stuttgart 1981 (Deutsche Verlags-Anstalt); GA IX, S. 37-155.

Fromm, E., 1965e: *Vorwort (Preface)*, in: A. Reza Arasteh, *Rumi the*

Persian. Rebirth in Creativity and Love, Lahore (Ashraf Press), S. VII-X. – GA VI, S. 357 f.

Fromm, E., 1966a: *Ihr werdet sein wie Gott. Eine radikale Interpretation des Alten Testaments und seiner Tradition (You Shall Be As Gods. A Radical Interpretation of the Old Testament and Its Tradition)*, Stuttgart 1979 (Deutsche Verlags-Anstalt); deutsche Erstübersetzung unter dem Titel *Die Herausforderung Gottes und des Menschen*, Zürich 1970 (Diana Verlag); GA VI, S. 83-226.

Fromm, E., 1973a: *Anatomie der menschlichen Destruktivität (The Anatomy of Human Destructiveness)*; Stuttgart 1974 (Deutsche Verlags-Anstalt); GA VII.

Fromm, E., 1976a: *Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft (To Have Or to Be?)*, Stuttgart 1976 (Deutsche Verlags-Anstalt); *Haben oder Sein*, GA II, S. 269-414.

Fromm, E., 1976b: *Die Bedeutung des Ehrwürdigen Nyānaponika Mahāthera für die westliche Welt*, in: K. Onken (Hg.), *Des Geistes Gleichmaß. Festschrift zum 75. Geburtstag des Ehrwürdigen Nyānaponika Mahāthera*, Konstanz 1976, S. 35-38 (Christiani Verlag); GA VI, S. 359-361.

Fromm, E., 1989a [1974-75]: *Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung (The Art of Being)*, hg. von Rainer Funk, Schriften aus dem Nachlass, Band 1, Weinheim und Basel (Beltz Verlag) 1989; GA XII, S. 393-483.

Fromm, E., 1990f [1969]: *Die dialektische Revision der Psychoanalyse (The Dialectic Revision of Psychoanalysis)*, GA XII, S. 27-71.

Fromm, E., 1991d [1974]: *Therapeutische Aspekte der Psychoanalyse (Therapeutic Aspects of Psychoanalysis)*, GA XII, S. 259-367.

Fromm, E., 1991e [1953]: *Die Pathologie der Normalität des heutigen Menschen (Modern Man's Pathology of Normalcy)*, GA XI, S. 211-266.

Fromm, E., 1992g [1959]: *Das Unbewusste und die psychoanalytische Praxis (Dealing with the Unconscious in Psychotherapeutic Practice)*, GA XII, S. 201-236.

Fromm, E., 1992s [1974]: *Meister Eckhart und Karl Marx: Die reale Utopie der Orientierung am Sein*, in: E. Fromm, *Humanismus als*

reale Utopie, Weinheim/Basel (Beltz Verlag) 1992, S. 127-196; GA XII, S. 485-526.

Fromm, E., Suzuki, D. T., und De Martino, R. (Hg.) 1960h: *Zen Buddhism and Psychoanalysis*, New York (Harper and Row) 1960.

Funk, R. (Hg.), 2009: *Erich Fromm als Therapeut. Einblicke in seine psychoanalytische Praxis aus Sicht seiner Schüler*, Gießen (Psychosozial-Verlag).

Funk, R., 2003a: *Was heißt „produktive Orientierung“ bei Erich Fromm?*, in: *Fromm Forum* (Deutsche Ausgabe – ISBN 1437-0956), 07 / 2003, Tübingen (Selbstverlag), S. 14-27.

Herrigel, E., 1960: *Zen in der Kunst des Bogenschießens*, 9. Auflage, München-Planegg 1960 (O. W. Barth Verlag); engl.: *Zen in the Art of Archery*, New York 1953 (Pantheon).

Jung, C. G., 1939: *Geleitwort*, in: D. T. Suzuki, *Die große Befreiung*, Leipzig (Verlag Weller).

Marx, K., 1974: *Grundrisse der Kritik der politischen Ökonomie (Rohentwurf 1857-1858)*, 2. Auflage, Berlin 1974 (Dietz Verlag).

Marx, K., MEGA, Karl Marx und Friedrich Engels, *Historisch-kritische Gesamtausgabe (= MEGA)*. Werke – Schriften – Briefe, im Auftrag des Marx-Engels-Lenin-Instituts Moskau hg. von V. Adoratskij; 1. Abteilung: Sämtliche Werke und Schriften mit Ausnahme des *Kapital*, 6 Bände, zitiert: 1, 1 bis 6; 2. Abteilung: *Das Kapital* mit Vorarbeiten; 3. Abteilung: *Briefwechsel*; 4. Abteilung: *Generalregister*, Berlin 1932.

Meister Eckhart, 1977: *Deutsche Predigten und Traktate*, hg. und übersetzt von Josef Quint, 4. Auflage, München 1977 (Carl Hanser).

Müller, F. M., 1927: *Lao-Tse: The Tào Teh King; The Sacred Books of the East*, hg. von F. Max Müller, Band 39, London (Oxford University Press).

Sato, K., 1958: *Psychotherapeutic Implications of Zen*, in: *Psychologia. An International Journal of Psychology in the Orient*, Band 1 (1958) Nr. 4.

Schachtel, E. G., 1947: *Memory and Childhood Amnesia*, in: *Psychiatry*, Washington 10 (1947) No. 1.

Séjournée, L., 1957: *Burning Waters*, London (Thames and Hundson).

Suzuki, D. T., 1934: *An Introduction to Zen Buddhism*, Kyoto

(Eastern Buddhist Society); deutsch: *Die Große Befreiung. Einführung in den Zen-Buddhismus*, Geleitwort von C. G. Jung, Leipzig 1939 (Verlag Weller).

Suzuki, D. T., 1939: *Die große Befreiung*, Leipzig (Verlag Weller).

Suzuki, D. T., 1956: *Zen Buddhism*, New York (Doubleday Books).

Suzuki, D. T., 1957: *Mysticism: Christian and Buddhist*, New York (Harper and Row).

Suzuki, D. T., 1960: *Lectures on Zen Buddhism*, in: D. T. Suzuki, E. Fromm und R. De Martino, *Zen Buddhism and Psychoanalysis*, S. 1-76, New York 1960 (Harper and Brothers); deutsch: *Über Zen-Buddhismus*, in: D. T. Suzuki, E. Fromm und R. De Martino, *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*, S. 9-99, München 1963 (Szczyesny Verlag); Frankfurt 1972 (Suhrkamp).

Whorf, B., 1952: *Collected Papers on Metalinguistics*, Washington 1952 (D. C. Foreign Service Institute).

[1] [Anmerkung des Herausgebers: *Psychoanalyse und Zen-Buddhismus* (1960a) verdankt seine Entstehung einer wissenschaftlichen Konferenz über Zen-Buddhismus und Psychoanalyse, die, veranstaltet vom Institut für Psychoanalyse an der Medizinischen Fakultät der Autonomen Nationalen Universität von Mexiko vom 3. bis 11. August 1957 in Fromms neuem Haus in Calle Neptuno Nr. 9 in Cuernavaca, Morelos, tagte. Fromms Anwesen verfügte über eine große Terrasse zum parkähnlichen Garten hin, auf der die Vorträge und Aussprachen stattfanden. Etwa ein Drittel der insgesamt 45 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren psychotherapeutisch Tätige aus Mexiko; zwei Drittel kamen aus New York und anderen Städten der USA. Unter den Gästen aus den USA waren Maurice Green, Ira Progoff, Edward Tauber, James Kirsch, David Schechter, Charlotte Selver und Ben Weininger. Fromms erste Frau, Frieda Fromm-Reichmann, hatte ihr Kommen zugesagt, starb aber kurze Zeit vor Beginn dieser bedeutendsten aller Konferenzen, die Fromm in Mexiko initiiert hatte.

Bereits die Zusammensetzung lässt erahnen, dass es nicht nur um Fromm und seine Gastfreundschaft im gerade fertig gewordenen neuen Haus ging; vielmehr war es gelungen, den großen Zen-Buddhisten Daisetz Teitaro Suzuki nach Mexiko zu holen. Fromm war mit ihm und seinen Schriften bereits in New York bekannt geworden und pflegte einen regen brieflichen Austausch mit ihm. Die Freundschaft ging so weit, dass Fromm in seinem Garten ein eigenes Gebäude für Suzuki errichten ließ und ihn einlud, seinen Lebensabend bei ihm in Cuernavaca zu verbringen. Im Mittelpunkt der Konferenz standen deshalb vier Vorträge, die der 87-jährige Suzuki hielt.

Die innere Verwandtschaft von Psychoanalyse und Zen-Buddhismus war die thematische Klammer der Konferenz, doch wurden auch Referate vorgetragen, die sich ohne besonderen Bezug zum Zen-Buddhismus mit der Psychotherapie nach Jung und Sullivan befassten. Es war deshalb vor allem Fromms Beitrag, der das Konferenzthema behandelte und bei dem Fromm zu erkennen gab, dass es um eine für ihn sehr existenzielle Frage ging – sowohl im Blick auf sein Selbstverständnis als psychoanalytischer Therapeut als auch hinsichtlich seiner Beziehung zur Religion. War es in den Zwanziger Jahren die Konfrontation mit der Psychoanalyse Freuds, die Fromm aus seiner religiösen Tradition herauswachsen und zu einem scharfsinnigen Religionskritiker werden ließ, so war es die Bekanntschaft mit Suzuki, die Fromm eine „Versöhnung“ von Psychoanalyse und Religion ahnen ließ. Die Bekanntschaft mit einer nicht-theistischen Mystik, deren einziges Anliegen es ist, den Menschen

frei und unabhängig zu machen, und die zu diesem Zweck eine über viele Generationen gewachsene Methode und Technik entwickelt hat, ermöglichte Fromm nicht nur die Ahnung einer Aufhebung des Antagonismus von Psychoanalyse und Religion, sondern verhalf ihm auch ganz entscheidend dazu, die Psychoanalyse in ihrer den kranken Menschen übergreifenden Bedeutung zu verstehen – als „transtherapeutische Methode“.

Fromms Beitrag *Psychoanalyse und Zen-Buddhismus* (1960a) enthält die tiefstinnigsten Gedanken Fromms zum Selbstverständnis der Psychoanalyse. Was Fromm im Laufe seines Lebens über die Bedeutung der Psychoanalyse und Psychotherapie zur Selbsterlösung des Menschen von den inneren und äußeren Kräften der Entfremdung erkannt hat, ist vor allem in dieser kleinen Schrift zu finden. Zugleich finden sich in ihr die wichtigsten Aussagen zu seiner Sicht vom Menschen, seinen Möglichkeiten und seinem Ziel. Dieses Ziel nennt er *well-being*, was wörtlich zu verstehen ist und deshalb im Deutschen am besten mit „Wohl-Sein“ wiedergegeben wird. Fromm versucht mit seinen Ausführungen die Lehre des Aristoteles von der *eudaimonia* und Thomas von Aquins *beatitudo*-Lehre unter der Voraussetzung eines nicht-theistischen Religionsbegriffs neu zu formulieren mit Einsichten zur Frage des Heils des Menschen, die erst mit der Psychoanalyse möglich wurden.

Die Begegnung Fromms mit Suzuki wirkte sich nicht nur auf Fromms Verständnis des Unbewussten und der therapeutischen Zielsetzung aus; Fromm erkannte in Suzuki vor allem einen Lehrer, der die Erfahrung des Einsseins mit dem Gegenstand der Wahrnehmung vorlebte. Suzuki illustrierte mit seiner Person, was es heißt, eine Rose oder eine Katze so wahrzunehmen, dass man mit dieser eins wurde. (Tatsächlich wurde Suzuki während seines Aufenthalts bei Fromm einmal vermisst, weil er drei Stunden lang nichts anderes getan hatte, als einer der Katzen von Fromms Frau Annis zuzuschauen.)

Zen-Buddhismus wie Psychoanalyse kennen Wege der Erfahrung des Einsseins mit der äußeren und inneren Wirklichkeit, bei der die Ich-Grenzen überwunden werden und der Mensch mit dem raum- und zeitlosen Unbewussten eins werden kann, ohne dass es zu einer psychotischen Auflösung der Ich-Funktionen kommt. Die im Zen-Buddhismus angestrebte Erfahrung des Einsseins hat Fromm zeitlebens gesucht. Er meditierte täglich, analysierte seine Träume und „las jeden Morgen entweder einen Zen-Text oder Meister Eckhart“, wie er in einem Brief am 29. April 1964 an den nach Japan zurückgekehrten 93jährigen Suzuki schrieb.

Die Erfahrung des Einsseins fand Fromm bezeugt in den mystischen Strömungen der Religionen: in der jüdischen Kabbala und im Chassidismus, bei christlichen Mystikern wie Meister Eckhart und Jakob Böhme, im islamischen Sufismus Rumis (vgl. E. Fromm, 1965e, GA VI, S. 357 f.), im Zen-Buddhismus nach Suzuki und im Buddhismus, wie er ihm in seinen letzten Lebensjahren durch Nyanaponika Mahathera vermittelt wurde (vgl. E. Fromm, 1976b, GA VI, S. 359-361).

Fromm spürte die Erfahrung des Einsseins auch in der philosophischen Idee des EINEN bei Plotin und Pseudo-Dionysius Areopagita und in der jüdisch-christlichen Religionsgeschichte auf. Sein bleibendes Interesse am Religiösen richtete sich auf diese Erfahrung des EINEN oder, wie er in seinem Buch *Ihr werdet sein wie Gott* (1966a, GA VI, S. 118-120) sagt, auf diese „X-Erfahrung“, die eben gerade nicht – wie dies die etablierten Religionen mit ihren Dogmen tun – mit einem Begriff oder Namen gekennzeichnet werden kann.

Der Weg von der Konferenz im August 1957 bis zur Veröffentlichung des Buches 1960 war relativ lang. Pläne, alle Beiträge der Konferenz zu veröffentlichen, wurden wieder aufgegeben, weil der amerikanische Verlag nur am Zusammenhang von Psychoanalyse und Zen-Buddhismus interessiert war. So kam es, dass der Band *Zen Buddhism and Psychoanalysis* (1960h), nur die vier Vorlesungen von Suzuki, den Beitrag von Fromm und einen Beitrag von Richard De Martino enthielt. Der Frommsche Beitrag, wie er in diesem E-Book wiedergegeben wird, stellt gegenüber dem Referat bei der Konferenz eine erweiterte Fassung dar, von der Fromm im Vorwort selbst sagt, dass seine „eigene Arbeit sowohl hinsichtlich der Länge als auch des Inhalts vollkommen überarbeitet wurde. Der Hauptgrund dafür ist die Tagung selbst, denn wenn ich auch mit der Literatur über den Zen-Buddhismus vertraut war, so bewirkten doch die Anregungen der Tagung und die darauf folgende

Gedankenarbeit, dass ich meine Ideen beträchtlich erweiterte und revidierte. Dies gilt nicht nur für mein Verständnis des Zen, sondern auch für gewisse psychoanalytische Auffassungen, wie beispielsweise die Probleme, woraus das Unbewusste besteht, wie das Unbewusste ins Bewusstsein transformiert wird, und was das Ziel der psychoanalytischen Therapie ist.“ Die erweiterte Fassung wurde bereits 1959 in der japanischen Zeitschrift *Psychologia* in englischer Sprache veröffentlicht (E. Fromm, 1959e).

[2] Vgl. C. G. Jungs Geleitwort zu D. T. Suzukis *Die große Befreiung* (C. G. Jung, 1939) und die Arbeiten des französischen Psychiaters Benoit über den Zen-Buddhismus (P. Benoit, 1955). Die verstorbene Karen Horney interessierte sich in ihren letzten Lebensjahren sehr stark für den Zen-Buddhismus. Die in Cuernavaca, Mexiko, abgehaltene Konferenz, bei der die hier veröffentlichten Arbeiten vorgetragen wurden, ist ein weiteres Symptom für das Interesse der Psychoanalytiker am Zen-Buddhismus. In Japan besteht ebenfalls beträchtliches Interesse für die Beziehungen zwischen Psychotherapie und dem Zen-Buddhismus. (Vgl. auch K. Sato, 1958.)

[3] Vgl. die Arbeiten von Kierkegaard, Marx, Nietzsche und von existenzialistischen Philosophen sowie von Lewis Mumford, Paul Tillich, Erich Kahler, David Riesman u.a.

[4] Vgl. hierzu E. Fromm, *Sigmund Freud. Seine Persönlichkeit und seine Wirkung* (1959a, GA VIII, S. 155-159#VIII-155#).

[5] [Anmerkung des Herausgebers: Vgl. hierzu auch *Die dialektische Revision der Psychoanalyse* (1990f), GA XII, S. 68-71, sowie den Abschnitt „Die Krankheit unserer Zeit als Herausforderung für die Psychoanalyse“ in *Therapeutische Aspekte der Psychoanalyse* (1991d), GA XII, S. 275-278.]

[6] [Anmerkung des Herausgebers: *Well-being* als Fähigkeit, aus den eigenen geistigen, affektiv-emotionalen und körperlichen Fähigkeiten – also von Innen heraus – aktiv sein zu können, ist ein Erkennungsmerkmal der Orientierung am Sein (vgl. *Haben oder Sein*, 1976a) und meint also etwas anderes als *wellness*.]

[7] [Anmerkung des Herausgebers: Zum Folgenden vgl. auch Fromms Ausführungen zur „produktiven Charakterorientierung“ in *Psychoanalyse und Ethik* (1947a, GA II, S. 56-71) sowie die Abschnitte „Die Situation des Menschen“ und „Seelische Gesundheit und Gesellschaft“ in *Wege aus einer kranken Gesellschaft* (1955a, GA IV, S. 20-50 und S. 51-58).]

[8] Die Entwicklung des Menschen von der Fixierung an Mutter und Vater bis zur vollen Unabhängigkeit und Erleuchtung wurde von Meister Eckhart im Traktat *Vom edlen Menschen* überaus schön beschrieben:

Die erste Stufe des inneren und des neuen Menschen, spricht Sankt Augustinus, ist es, wenn der Mensch nach dem Vorbilde guter und heiliger Leute lebt, dabei aber noch an den Stühlen geht und sich nahe bei den Wänden hält, sich noch mit Milch labt.

Die zweite Stufe ist es, wenn er jetzt nicht nur auf die äußeren Vorbilder, (darunter) auch auf gute Menschen, schaut, sondern läuft und eilt zur Lehre und zum Rate Gottes und göttlicher Weisheit, kehrt den Rücken der Menschheit und das Antlitz Gott zu, kriecht der Mutter aus dem Schoß und lacht den himmlischen Vater an.

Die dritte Stufe ist es, wenn der Mensch mehr und mehr sich der Mutter entzieht und er ihrem Schoß ferner und ferner kommt, der Sorge entflieht,

die Furcht abwirft, so dass, wenn er gleich ohne Ärger aller Leute (zu erregen) übel und unrecht tun könnte, es ihn doch nicht danach gelüsten würde; denn er ist in Liebe so mit Gott verbunden in eifriger Beflissenheit, bis der ihn setzt und führt in Freude und in Süßigkeit und Seligkeit, wo ihm alles das zuwider ist, was ihm (= Gott) ungleich und fremd ist.

Die vierte Stufe ist es, wenn er mehr und mehr zunimmt und verwurzelt wird in der Liebe und in Gott, so dass er bereit ist, auf sich zu nehmen alle Anfechtung, Versuchung, Widerwärtigkeit und Leid-Erduldung willig und gern, begierig und freudig.

Die fünfte Stufe ist es, wenn er allenthalben in sich selbst befriedet lebt, still ruhend im Reichtum und Überfluss der höchsten unaussprechlichen Weisheit.

Die sechste Stufe ist es, wenn der Mensch entbildet ist und überbildet von Gottes Ewigkeit und gelangt ist zu gänzlich vollkommenem Vergessen vergänglichem und zeitlichen Lebens und gezogen und hinüberverwandelt ist in ein göttliches Bild, wenn er Gottes Kind geworden ist. Darüber hinaus noch höher gibt es keine Stufe, und dort ist ewige Ruhe und Seligkeit, denn das Endziel des inneren Menschen und des neuen Menschen ist: ewiges Leben. (Meister Eckhart 1977, S. 142^of.)

[9] Die gleiche Idee wurde von E. G. Schachtel (1947) im Zusammenhang mit der „Amnesie von Kindheitserinnerungen“ zum Ausdruck gebracht. Wie schon der Titel andeutet, befasst er sich hier mit dem spezielleren Problem der kindlichen Amnesie und mit dem Unterschied zwischen den Kategorien („Schemata“) des Kindes und des Erwachsenen. Er folgerte, dass „die Unvereinbarkeit des Erlebens in der frühen Kindheit mit den Kategorien und der Organisation des Gedächtnisses des Erwachsenen zum großen Teil auf... die Konventionalisierung des Gedächtnisses des Erwachsenen zurückzuführen ist“. Nach meiner Ansicht stimmt das, was er über das Gedächtnis des Kindes und des Erwachsenen sagt, aber wir finden die Unterschiede nicht nur zwischen den Kategorien des Kindes und des Erwachsenen, sondern auch zwischen denen verschiedener Kulturen, und ferner betrifft das Problem nicht nur das Gedächtnis, sondern das Bewusstsein im allgemeinen.

[10] [Anmerkung des Herausgebers: Zu Fromm Theorie von den „gesellschaftlichen Filtern“ vgl. auch *Jenseits der Illusionen* (1962a), GA IX, S. 113-116.]

[11] [Anmerkung des Herausgebers: Der Unterschied zwischen der aristotelischen und der paradoxen Logik wurde von Fromm bereits in *Die Kunst des Liebens* (1956a), GA IX, S. 483-487) erörtert.]

[12] Vgl. E. Fromm, *Die Kunst des Liebens* (1956a, GA IX, S. 477-488) den Abschnitt über „Liebe zu Gott“.

[13] [Anmerkung des Herausgebers: Zum „Gesellschafts-Charakter“, seiner Genese und Funktion vgl. vor allem den Anhang „Charakter und Gesellschaftsprozess“ in *Die Furcht vor der Freiheit* (1941a, GA I, S. 379-391) sowie folgende Beschreibung: „Der Begriff des Gesellschafts-Charakters gründet sich auf die Überlegung, dass jede Gesellschaftsform (oder jede soziale Klasse) sich

gezwungen sieht, sich der menschlichen Energie in der spezifischen Form zu bedienen, die für das Funktionieren der betreffenden Gesellschaft notwendig ist. Ihre Mitglieder müssen das tun *wollen*, was sie tun *müssen*, wenn die Gesellschaft richtig funktionieren *soll*. *Dieser Prozess der Umwandlung der allgemeinen psychischen Energie in eine spezifische psychosoziale Energie wird durch den Gesellschafts-Charakter vermittelt.*“ (E. Fromm, *Anatomie der menschlichen Destruktivität* (1973a), GA VII, S. 228).]

[14] Vgl. *Die Furcht vor der Freiheit* (1941a), GA I, S. 261-263 und S. 299 f. sowie *Wege aus einer kranken Gesellschaft* (1955a), GA IV, S. 24-30. – [Anmerkung des Herausgebers: darüber hinaus vgl. *Anatomie der menschlichen Destruktivität* (1973a), GA VII, S. 202-204.]

[15] Diese Analyse des Bewusstseins führt uns zu dem gleichen Schluss, zu dem Karl Marx kam, als er das Problem des Bewusstseins folgendermaßen formulierte: „Es ist nicht das Bewusstsein der Menschen, das ihr Sein, sondern umgekehrt ihr gesellschaftliches Sein, das ihr Bewusstsein bestimmt.“ (K. Marx, 1974, S. 9.)

[16] [Anmerkung des Herausgebers: Fromm spielt hier auf die Bekenntnisformel der humanistischen Marx-Interpreten aus den *Pariser Manuskripten von 1844* an, wo Marx von der neuen Einheit sagt: Dieser ist „als vollendeter Naturalismus = Humanismus, als vollendeter Humanismus = Naturalismus, (...) die wahrhafte Auflösung des Widerstreits zwischen dem Menschen mit der Natur und mit dem Menschen. (...) Er ist das aufgelöste Rätsel der Geschichte und weiß sich als diese Lösung.“ (K. Marx, *Ökonomisch-philosophische Manuskripte*, MEGA 1, 3, S. 114).]

[17] Wir haben kein Wort, das diese Transformierung bezeichnet. Wir können „Reversion der Verdrängung“ oder konkretes „Erwachen“ sagen; ich möchte den Ausdruck *de-repression* vorschlagen [hier mit „Aufhebung der Verdrängung“ übersetzt].

[18] [Anmerkung des Herausgebers: Die wichtigsten Aussagen Fromms zur therapeutischen Beziehung sind drei Vorträgen zu entnehmen, die er 1959 am William Alanson White Institute in New York gegeben hat und die posthum veröffentlicht wurden unter dem Titel *Das Unbewusste und die psychoanalytische Praxis* (1992g), GA XII, S. 201-236. Vgl. außerdem den Sammelband *Erich Fromm als Therapeut* (R. Funk (Hg.), 2009).]

[19] [Anmerkung des Herausgebers: Die ursprüngliche Buchpublikation enthielt auch die vier Vorträge, die Suzuki bei der Konferenz hielt.]

[20] [Anmerkung des Herausgebers: Zum zentralen Begriff der *produktiven Orientierung* vgl. vor allem *Psychoanalyse und Ethik* (1947a), GA II, S. 56-71) sowie R. Funk, 2003a.]

[21] [Anmerkung des Herausgebers: Die hier skizzierte Entfremdung des Menschen von sich selbst hat Erich Fromm vor allem im Zusammenhang des am Marketing orientierten Charakters beobachtet und beschrieben, in den Fünfziger Jahren dann aber sehr grundlegend in seiner psychologischen und klinischen Relevanz analysiert. Vgl. hierzu *Wege aus einer kranken Gesellschaft* (1955a, GA IV, S. 88-109 und S. 136-147) sowie die zur gleichen Zeit entstandenen, aber erst posthum veröffentlichten Beiträge „Die Entfremdung als Krankheit des Menschen von heute“ in *Die Pathologie der Normalität des heutigen Menschen* (1991e, GA XI, S. 239-256).]

[22] R. M. Bucke, 1954. – Ich möchte nebenbei erwähnen, dass Buckes Buch mit dem Gegenstand dieses Beitrages aufs Engste verwandt ist. Bucke, ein Psychiater von großem Wissen und großer Erfahrung, ein Sozialist mit einem tiefen Glauben an die Notwendigkeit und Möglichkeit einer sozialistischen Gesellschaft, die „das persönliche Eigentum abschaffen und die Erde gleichzeitig von zwei ungeheuren Übeln – Reichtum und Armut – befreien wird“, entwickelt in diesem Buch eine Hypothese der Entwicklung des menschlichen Bewusstseins. Nach seiner Hypothese hat sich der Mensch vom animalischen „einfachen Bewusstsein“ zum menschlichen „Ich-Bewusstsein“ entwickelt und befindet sich nun an der Schwelle zur Bildung des „kosmischen Bewusstseins“, einem

revolutionären Ereignis, das bereits bei einer Anzahl außergewöhnlicher Persönlichkeiten in den letzten zweitausend Jahren stattgefunden hat. Was Bucke als „kosmisches Bewusstsein“ bezeichnet, ist meiner Ansicht nach genau die Erfahrung, die im Zen-Buddhismus „*Satori*“ genannt wird.

Der Autor



Erich Fromm, Psychoanalytiker, Sozialpsychologe und Autor zahlreicher aufsehenerregender Werke, wurde 1900 in Frankfurt am Main geboren. Der promovierte Soziologe und praktizierende Psychoanalytiker widmete sich zeitlebens der Frage, was Menschen ähnlich denken, fühlen und handeln lässt. Er verband soziologisches und psychologisches Denken. Anfang der Dreißiger Jahre war er mit seinen Theorien zum autoritären Charakter der wichtigste Ideengeber der sogenannten „Frankfurter Schule“ um Max Horkheimer.

1934 emigrierte Fromm in die USA. Dort hatte er verschiedene Professuren inne und wurde 1941 mit seinem Buch „Die Furcht vor der Freiheit“ weltbekannt. Von 1950 bis 1973 lebte und lehrte er in Mexiko, von wo aus er nicht nur das Buch „Die Kunst des Liebens“ schrieb, sondern auch das Buch „Wege aus einer kranken Gesellschaft“. Immer stärker nahm der humanistische Denker Fromm auf die Politik der Vereinigten Staaten

Einfluss und engagierte sich in der Friedensbewegung.

Die letzten sieben Jahre seines Lebens verbrachte er in Locarno in der Schweiz. Dort entstand das Buch „Haben oder Sein“. In ihm resümierte Fromm seine Erkenntnisse über die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. Am 18. März 1980 ist Fromm in Locarno gestorben.

Der Herausgeber



Rainer Funk (geb. 1943) promovierte über die Sozialpsychologie und Ethik Erich Fromms und war von 1974 an Fromms letzter Assistent. Fromm vererbte dem praktizierenden Psychoanalytiker Funk seine Bibliothek und seinen wissenschaftlichen Nachlass. Diese sind jetzt im Erich Fromm Institut Tübingen untergebracht, siehe www.erich-fromm.de.

Darüber hinaus bestimmte er Funk testamentarisch zu seinem Rechteinhaber. 1980/1981 gab Funk eine zehnbändige, 1999 eine zwölfbändige „Erich Fromm Gesamtausgabe“ heraus. Die Texte dieser Gesamtausgabe liegen auch der von Funk mit editorischen Hinweisen versehenen „Edition Erich Fromm“ als E-Book zugrunde.

Impressum

E-Book-Ausgabe 2015

Edition Erich Fromm erschienen bei Open Publishing Rights GmbH,
München

© 1960 Erich Fromm;

für diese digitale Ausgabe © 2015 The Estate of Erich Fromm

für die Edition Erich Fromm © 2015 Rainer Funk

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Titelbildgestaltung: Sarah Borchert, München

ISBN 978-3-95912-044-9

Inhaltsverzeichnis

Psychoanalyse und Zen-Buddhismus	3
Inhalt	4
Vorwort	5
1. Die geistige Krise der Gegenwart und die Rolle der Psychoanalyse	7
2. Werte und Ziele in Freuds psychoanalytischen Auffassungen	10
3. Das Wesen des Wohl-Seins. Die psychische Entwicklung des Menschen	17
4. Bewusstsein, Verdrängung und Aufhebung der Verdrängung	26
5. Prinzipien des Zen-Buddhismus	45
6. Aufhebung der Verdrängung und Erleuchtung	54
Literaturverzeichnis	74
Der Autor	84
Der Herausgeber	86
Impressum	87