

Rezension: Buddhistische Basics für Psychotherapeuten (Anderssen-Reuster & von Brück 2022)

Anderssen-Reuster, Ulrike & von Brück, Michael (2022): Buddhistische Basics für Psychotherapeuten. Stuttgart: Schattauer. Rezension (broschierte Ausgabe): Alexander Ewald¹ (April 2023)

Einleitung & Überblick

Vereinfacht gesagt lässt sich anführen, dass Psychologie/Psychotherapie seit Jahrzehnten Felder sind, auf und in denen Dialog/Austausch mit bzw. Inspiration aus dem Buddhismus – bspw. in Form ‚des‘ Zen-Buddhismus – intensiv bzw. verbreitet ist (vgl. Prohl, 2010: 269ff.). Ein etwaiger Grund ließe sich mit Prohl (2010: 269) einsteigend anführen: „Sowohl vom Buddhismus als auch von der Psychologie wird angenommen, dass es sich um Ansätze und Verfahren handelt, mit denen die Dynamiken der Psyche erkannt und verändert werden können“. Das hier vorliegende Buch über *Buddhistische Basics für Psychotherapeuten* – dem der Dalai Lama² ein englisches und auf Deutsch übersetztes Vorwort 2021 zu innerem Frieden und buddhistischer Wissenschaft des Geistes zukommen ließ – kann dem beigelegt werden (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: VIIIff., 1ff.).³ Es zielt auf die Erforschung, „wie innere Befreiung gelingen kann und ob eine moderne, wissenschaftlich fundierte und interkulturelle Psychotherapie zu einer Praxis beitragen kann, die Lösungen anbietet, die mehr sind als Symptombehandlungen“ ab. Die buddhistischen Basics sind jene, „die von allen Schulen anerkannt werden“ und im 1. Kapitel werden Religiosität und Spiritualität als Ressource/Thema und in Bezug zu psychiatrisch-psychotherapeutischer Praxis erwogen, wobei die rationale Religiosität des Buddhismus hervorgehoben wird. Diesem Auftaktkapitel folgen noch elf weitere, wobei sich zunächst auf ‚Buddhismus im Überblick‘, ‚Leiden (Dukkha)‘, ‚den achtfachen Pfad‘ sowie ‚Bedingtes Entstehen und Beendigung des Kreislaufs des Leidens‘ konzentriert wird. Ab Kapitel Sechs geht es um klinisch-wissenschaftliche Verhandlungen von Buddhismus, Bewusstsein, Meditation, Psychotherapie bzw. klinischer Praxis in Gestalt von der >Wissenschaft vom Geist<, ‚Psychoanalyse und Buddhismus‘, ‚Buddhismus und Verhaltenstherapie‘ sowie ‚Meditation und Wissenschaft‘ und ‚Achtsamkeit in der klinischen Praxis‘. Letztgenanntes Kapitel Nummer 10 vereint dabei strukturell mit den zwei letzten Buchkapiteln das Anführen von Praktischen Übungen, wobei sich Kapitel 11 um *Grenzenlose Geisteszustände – gütige (Selbst-)Zuwendung* und Kapitel 12 um *Erkenntnis und Selbsterkenntnis* dreht.

¹ Für den [Schattauer Verlag \[Klett-Cotta\]](#) aus der „[Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit](#)“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Hückeswagen). Mail: alexander_ewald@yahoo.de.

² Gemeint ist der 14. Dalai Lama Tenzin Gyatso (*1935), wobei Anderssen-Reuster & von Brück (2022: 18f., 31, 148f.) den Dalai Lama als ‚geistlichen Führer‘ sehen (zu ‚How the Dalai Lamas Lineage Emerged‘: Deden Shakabpa & Maher, 2010: 289ff.) und dem 14. Dalai Lama, der Austausch zu Wissenschaftlern initiierte, „maßgebliche Einführungen“ zuschreiben. Zwischenbemerkung: Gerade jener 14. Dalai Lama – im Westen bekannt (s.a. Zimmermann, 2006: 53) – und die Tätigkeit geistl. Führung und buddhistischen Geistesschulung sind aktuell kritisch-weltweit anmutendes Diskussionsthema: Im April 2023 wurde medial eine Videoaufzeichnung einer Audienz mit rund 100 Schüler_Innen in Nordindien vom 28. Februar 2023 aufgegriffen: „Zu sehen ist, wie Tenzin Gyatso mit einem kleinen Jungen spricht, ihn umarmt, ihn auf den Mund küsst und anschließend die Zunge herausstreckt und ihn auffordert, seine Zunge zu lecken, was aber nicht passierte. Das Video von dem Vorfall wurde im Internet verbreitet und rief zahlreiche teils empörte Berichte und Kommentare hervor“ – so die [deutsche Wikipedia](#). In diesem Zusammenhang gab das Büro des Dalai Lama am 10. April 2023 eine Erklärung heraus, wo die Worte bzw. Vorfall bedauert wurden und auf eine Neckerei des 14. Dalai Lama abgestellt wurde. Die medialen bzw. [Internetdiskussionen](#) gehen weiter: Man begegnet Vorwürfen sex. Übergriffigkeit/Objektivierung sowie Relativierungen von ‚suck my tongue‘ – so die Worte – in Form von gebrochenem Englisch bzw. kulturellen Hintergründen zu >Che Le Sa<, >jhip< oder mit Hinweisen auf die Grußkultur einer herausgestreckten Zunge – die auf Erzählungen zum tibetischen Dämonenkönig Lang Darma (9. Jh. u. Z.) zurückgeht, der auch anti-buddhistisch und mit Hörnern sowie einer schwarzen Zunge gesehen wird und seinerzeit ermordet wurde, was Anlass zu Ab-/Behandlungen gibt (s.a. Deden Shakabpa & Maher, 2010: 112f., 162ff.; Zimmermann, 2006: 7f., 99ff., 131ff.) – als Beispiele (s.a. weiterführend: [englische Wikipedia](#)).

³ Dabei ist dieses Buch nicht die erste Kooperation der beiden: Vor zehn Jahren brachte Ulrike Anderssen-Reuster – Dr.med. und Chefärztin einer psych. Klinik in Dresden – gemeinsam mit Petra Meibert und Sabine Meck ebenfalls bei Schattauer das Buch *Psychotherapie und buddhistisches Geistestraining* heraus, wo Michael von Brück – geboren 1949 und seines Zeichens evangelischer Theologe, Zen-Lehrer/Referent und u.a. (inzwischen emeritierter) Professor für Religionswissenschaft in München – ein Kapitel zu *Was versteht man unter einer Bewusstseinskultur?* beisteuerte (vgl. Anderssen-Reuster et al, 2015: XIff., 3ff.; Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: IV, 257, [280]; Prohl, 2010: 267, 292).

Buddhistische Basics

Wie bereits erwähnt, behandelt das Buch buddhistische Basics, d.h. „die wesentlichen Grundlagen, die von allen Schulen anerkannt werden“ (Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: XI). Begonnen wird mit einem Überblick zum Buddhismus – die Wendung >DER Buddhismus im Allgemeinen< ist schwierig, da es bspw. eine Vielzahl an Schulen, Praktiken und dergleichen gibt und ähnliches gilt im Übrigen auch für DIE Psychoanalyse oder DIE Verhaltenstherapie –, wobei der kulturelle Hintergrund einer ‚Umbruchszeit‘, Buddha als Person sowie die Anfänge und Ausbreitung/Schulen des Buddhismus prägnant vorgestellt werden (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 8ff., 124). Dem selbst gesteckten Anspruch „den großen Erfahrungsschatz der buddhistischen Welt vor allem für [...] Klienten und Patienten fruchtbar zu machen“, werden Anderssen-Reuster und von Brück – beide mit anderen Hintergründen und in Begegnung – dabei durchaus gerecht (vgl./s.a. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: XI f.), was sich auch in den folgenden Kapiteln als Eindruck nicht ändert: Sei es in verschiedenen Kontexten bzw. Vier Edlen Wahrheiten vorliegendes Leiden bzw. Dukkha in Arten und Formen sowie der verbundene Achtfache Pfad als angebotener Leitfaden bzw. „praktische Lebenskunst“ (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 26ff., 35f., 39ff.); sei es (dabei vorkommende) Achtsamkeit oder die Lehre vom bedingten Entstehen „als die zentrale buddhistische Lehre, die den Zusammenhang vom Entstehen und Überwinden des Leidens verdeutlicht“ geltend, wo bspw. bildhaft das Rad des Werdens/Lebens mitsamt (Beendigung des) Kreislauf des Leidens entfaltet wird (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 49ff., 59ff.) – bei alledem und ‚weiteren‘ Themen wie die >Wissenschaft vom Geist< (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 77ff.) gibt Ein- und Überblicke, die zur Vertiefung einladen und dafür not(-)wendiges Rüstzeug bereitstellen – so mein Eindruck.

Verbandlungen & Anbandlungen: Buddhismus/Meditation & Psychotherapie/Wissenschaft

Mit dem bisher Dargelegten erreichen wir die Kapitel 7 bis 10, wo es um *Psychoanalyse und Buddhismus*, *Buddhismus und Verhaltenstherapie* sowie *Meditation und Wissenschaft* und – last but not least – *Achtsamkeit in der klinischen Praxis* geht (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 98ff., 124ff., 143ff., 167ff.): Beim Diskurs zwischen Buddhismus und Psychoanalyse geht es um gegenseitige Ergänzung und das Kapitel wird mit kritischen Ausführungen zu ‚Buddhismus und Psychotherapie im Nationalsozialismus‘ eröffnet (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 98ff.): Wir begegnen u.a. dem Arzt und Begründer des Autogenen Trainings J. H. Schultz – ein „höchst widersprüchlicher Charakter“ – oder den Philosophen und Japanreisenden Eugen Herrigel und Karlfried Graf Dürckheim (s.a. Prohl, 2010: 42, 270f.) – „[b]eide begeisterten sich für die soldatischen Tugenden der Samurai und des Bushido und waren begeistert von der Disziplin, Loyalität und Todesverachtung der japanischen Krieger, die durch die Zen-Praxis vertieft wurden“. Dürckheim – Begründer der *Initiativen Therapie* – war Zen-Lehrer und hat „aktiv daran mitgewirkt, Brücken zwischen Psychotherapie und Buddhismus zu bauen“. Dem folgt ein zweites Subkapitel zur *Psychoanalyse im Exil* mit ‚Rebellion – Kreativität – Spiritualität‘, wo historisch auf die Lebensreformbewegung, Elsa Gindler, Wilhelm Reich, Laura und Fritz Perls mit Körperarbeit/Gestalttherapie & Esalen eingegangen wird, bevor in 7.3 Erich Fromm als „Gegenpol zum kreativ-chaotischen Perls“ kommt (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 101ff.; s.a. Prohl, 2010: 269f.): Fromm gilt manchen als „Gründervater der humanistischen Psychotherapie(n)“, hat sich später von seinen jüdisch-theistisch-religiösen Wurzeln/Vorstellungen zugunsten des Buddhismus gelöst und unterhielt u.a. eine „enge persönliche und wissenschaftliche Beziehung zu dem buddhistischen Gelehrten und Zen-Vermittler Daisetz T. Suzuki“, woraus sich u.a. das Buch *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse* ergab. Unterkapitel 7.4 widmet sich dann dem ‚Diskurs Psychoanalyse und Buddhismus‘, wo u.a. Jacques Lacan, zen-buddhistischem Anfängergeist (Shunryu Suzuki), Wilfried Bion, Mark Epstein und ihren Arbeiten angeführt werden (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 106ff.). In Kapitel Acht wenden sich Anderssen-Reuster & von Brück (2022: 124ff.) Buddhismus und Verhaltenstherapie zu, indem zuerst die sich in mehreren Wellen vollziehende Entwicklung der Verhaltenstherapie nach dem 2. Weltkrieg mitsamt Bezügen zum Buddhismus – in dessen Traditionen sich ebenfalls Methoden der Verhaltensänderung bzw. Umgangsangehungen bezüglich Wunschvorstellungen, Bedürfnissen und (be-)drängenden Impulsen finden lassen – beleuchtet werden.

Ausführungen zur Dritten Welle der Verhaltenstherapie, wobei zwischen achtsamkeitsbasierten Psychotherapieverfahren und achtsamkeitsintegrierenden Therapieverfahren zu unterscheiden ist, führen uns als Lesende für erstere Verfahren/Methoden vor allem zu Programmen von/nach oder angelehnt an Jon Kabat-Zinn – wie Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) oder achtsamkeits/mindfulnessbasierte Verfahren/Methoden in der Suchttherapie oder im außerklinischen Kontext – und bei den achtsamkeitsintegrierten Psychotherapieverfahren werden die Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Störungen (DBT) und Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) vorgestellt (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 127ff., 130ff., 184; s.a. Prohl, 2010: 272ff.). Im Anschluss werden einige buddhistische Psychotherapieverfahren kurz behandelt, bevor das Kapitel mit Erwägungen zu ‚Spirituellen Aspekten in der Therapie‘ beendet wird (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 137ff., 140ff.).

Bevor mit dem übernächsten Kapitel zu Achtsamkeit in klinischer Praxis in eben jene, hier bereits anklingende klinische Kontexte zurückgekehrt wird (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 167ff.), widmen sich Anderssen-Reuster & von Brück (2022: 143ff.) im 9. Kapitel ‚Meditation & Wissenschaft‘: Dies ist gar nicht so exkurs- oder bruchhaft vollzogen, wie hiesige Formulierung einen denken lassen könnte, denn nach Definitionen – „Meditation ist Aufmerksamkeit auf die eigenen Bewusstseinsvorgänge“ – und Meditationsmethoden bzw. -verfahren – deren klassische Vertreter „sind eingebettet in die Weisheitstradition ihrer Kultur“ – wird über Buddhismus und Wissenschaft im Austausch fortgeschritten zu Meditations- & Achtsamkeitsforschung: Und dort treffen wir bspw. Kabat-Zinn mit seiner berühmten Achtsamkeitsdefinition⁴ bzw. MBSR, MBCT, Alkoholismusrückfallprophylaxeprogramme, DBT und ACT wieder (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 151ff., bes. 154, 158ff., bes. 160ff.). Hervorzuheben ist an dieser Stelle der durchweg an- wie umgesetzte nüchterne Blick auf Meditation respektive buddhistisches Geistestraining & Wissenschaft/Psychotherapie bzw. auf Ergebnisse entsprechender Studien mitsamt ihren Messinstrumenten, so dass auch unerwünschte Nebenwirkungen nicht ausgespart werden (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 163ff.).⁵ Dies setzt sich auch in Kapitel 10 zu *Achtsamkeit in der klinischen Praxis* fort, denn dort werden „die eher therapeutisch ausgerichtete Achtsamkeitspraxis – >Mindfulness< - vom kontemplativ ausgerichteten buddhistischen Verständnis von Achtsamkeit – >Sati< - unterschieden“, was über *Begriffsklärungen* (10.1) (auch mit Achtsamkeitsbegriff als abgenutzt oder Container-Begriff), *>McMindfulness<* (10.2), *Geistesgegenwart (sati)* (10.3), *Achtsamkeit als mentale Fertigkeit* (10.4), *Heilsversprechungen* (10.5), *Achtsamkeit und Unachtsamkeit im psychotherapeutischen Kontext* (10.6), *Das Wunder der Achtsamkeit sensu Thich Nhat Hanh* (10.7), die *vier Grundlagen der Achtsamkeit in der Praxis* als Ausrichtung auf Körper/Gefühle/Geisteszustände & -inhalte (10.8) sowie *Achtsamkeit in verschiedenen Therapieformen* wie Schmerztherapie, Arbeit mit Kindern, Traumatherapie, Begleitung Schwerkranker/Sterbender (10.9) unternommen wird, was hereinbrechend anmuten mag (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 167ff.). Den Abschluss dieses ggf. zu verdauenden Kapitels bildet ein Subkapitel mit *Praktischen Übungen* (10.10), wobei dies (s.o.) als Abschluss auch für die letzten beiden Kapitel des Buches gilt, die dieses Buch – so mein Empfinden beim Abfassen dieser Rezension – nochmal thematisch öffnen und in eine gewisse Weite überführen, wenn es um (Übungen zu) ‚Grenzenlose Geisteszustände‘ bzw. ‚(Selbst-) Erkenntnis‘ geht (s.a. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 192ff., 199ff., bes. 220ff., 229ff., bes. 248ff.).

⁴ „Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen“ lautet diese, wobei Anderssen-Reuster & von Brück (2022: 160) dieser Definition – die weit verbreitet ist – eines voranstellen: „Eine allgemein anerkannte Definition des Begriffs Achtsamkeit gibt es nicht.“

⁵ 1) So heißt es im Rahmen der Ausführungen zur Meditationsforschung – wo schnell deutlich wird, „dass Meditation nicht gleich Meditation ist“ und seriöse Forschung bei Meditation/Psychotherapie mühsam/aufwendig und genau(er) zu betrachten ist, was Effekte bei Gesunden/psychisch erkrankten Probanden betrifft – wie folgt (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 151f.): „Meditation ersetzt [...] keine Psychotherapie und für viele Patientengruppen kommt die stille Meditation ohnehin nicht in Betracht. Psychotherapie und Formen von Meditation können einander aber oft gut ergänzen und unterstützen“. 2) Und in einem früheren Kapitel wird festgehalten: „Um Missverständnissen vorzubeugen: Selbstverständlich sollen körperliche und seelische Erkrankungen nach den Regeln der Kunst behandelt werden. Und natürlich sind dafür Diagnostik, spezifische Therapieverfahren und Medikamente segensreich – selbstredend. Und dennoch: Die jeweilige Erkrankung wird oft genug durch die damit verbundenen Vorstellungen und Bewertungen, Meinungen und Ideologien überfrachtet“ – so Anderssen-Reuster & von Brück (2022: 118).

(Übungs-)Ausklänge (und) hin zur (weiterführenden/kritischen) Einschätzung

Die Übungen der drei letzten Kapitel des Buches – angefangen mit Body Scan (Kap. 10) über bspw. Selbstzuwendung im Leiden (Kap. 11) hin zu u.a. Identifizieren und Desidentifizieren (Kap. 11) – sind alle textlich beschrieben und darüber hinaus ist ein Großteil der Übungen durch Download-Zusatzmaterial mit Audioanweisungen/-ausführungen ergänzt worden, wo(ran) ich ein Engagement der Autoren spüre, die sich mit und in ihrem Buch dem Buddhismus aus psychotherapeutischer Sicht für ein gutes/besseres Leben ihrer Patienten und Klienten nähern, wobei praktische/anwendungsorientierte Aspekte mehr Bedeutung haben als historisch-systematische Fragestellungen (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: IV, Xff., 192ff., bes. 192f., 220ff., bes. 221f., 248ff., bes. 251f.). Diese Ausrichtung ist nachvollziehbar und verständlich; ich selbst, der ich mich immer wieder als >Grenzgänger< erlebe, als (Kampfkunst-)Wissenschaftler sehe und als (Psychiatrie-)Patient wie Mensch l e i d e, mag abschließend – und unter Heranziehung der letzten beiden Kapitel(themen) – kundtun: Bin ich ein (Ver-)Zweifelnder – auf jeden Fall ein ums Leben/Bewusstsein bzw. Grundfragen – wie „die Frage, was wirklich ist“ – Kreisender; ein Mensch/Patient, dem ‚You have to be somebody before you can be nobody‘ bekannt ist, der Mangel und Frustration/Themen kennt, das Aussetzen/-sitzen (nicht) scheucht (s.a. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 44f., 80ff., 94f., 112, 117ff., 184ff., 199ff., bes. 211ff.). Seit mehr als einer Dekade ringe ich mit buddhistischen Themen und dort insbesondere um Erkenntnis und Selbsterkenntnis, um Differenzierungen von Ich und Selbst, Entwicklung des Ich-Bewusstseins, Ich-Identität, Veränderungen des Ich-Erlebens bzw. (Dimensionen des) Ich-Bewusstsein(s), (Nicht-)Selbst bzw. Selbst als Illusion – alles Themen(überschriften) des 12. Kapitels von Anderssen-Reuster & von Brück (2022: 229ff.).⁶ Ich ringe mit meinem Leben, mit Grundsatzfragen – und obige Grundfragenthematik steht inmitten von Yogacara-Ausführungen, wobei der weite(re) Kapitelkontext mit Vijnanavada und Yogacara sowie die Madhyamaka-Tradition – durch den „indischen Philosophen Nagarjuna begründet, der einen >Mittleren Weg< zwischen >Sein< und >Nichts< anstrebte“ und im 2./3. Jahrhundert [unserer Zeit] verortet wird – hin zu Nagarjuna aufgreifender krypto-buddhistisch-brahmanisch-hinduistischer Advaita Vedanta-Tradition mit dem (illusionär-elefantflüchtenden) Shankara und (zen-)buddhistischem Herz-Sutra steht (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 90ff.).

⁶ Dies fort(-)führend: „Die Triebkräfte, die die Lebensprozesse in Gang halten, werden üblicherweise einem >Ich< zugeschrieben, das empfindet und begehrt, Willensimpulse und Vorstellungen entwickelt und dadurch ein erhebliches energetisches Potential im Sinne eines élan vital erzeugt, das den Kreislauf des Werdens und Vergehens unterhält. Diese Dynamik sorgt aber auch dafür, dass sich die psychische Entität entwickelt, die sich als abgegrenztes >Ich< empfindet. Natürlich müssen Lebewesen sich ihr Futter suchen, ihr Territorium abstecken und für die Erhaltung ihrer Art kämpfen. Dass diese Antriebskräfte aber einer egozentrischen Zentralinstanz zugeschrieben werden, ist nicht zwingend notwendig. Geschieht dies aber, so führt dies dazu, dass sich diese psychische Instanz als Ego immer mehr reifiziert“ (Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 62). Mit Ganeri (2017: 318ff.) lässt sich ein Fenster öffnen mit dem Thema einer buddhistisch kritisch ins Auge gefassten Authorship View bzw. einer Kritik eines ‚self detached from experiencing and acting‘ (s.a. Ganeri, 2017: 14ff., 318ff.), es daher vielleicht um ownership statt authorship gehen könnte (vgl. Ganeri, 2017: 27) und wie es um Kritik an positiver Phänomenologie der ‚for-me-ness‘ mit Alternativen oder das Thema Person – ohne Individualismus und Impersonalismus – steht (vgl. Ganeri, 2017: 320ff.). Ein Bezug ist Fink (2012), der ein >experiential self< als buddhistisch inkompatibel sieht, wo er mit reduzierbaren Personen und einem ‚No-self‘ – bzgl. Permanenz, Kontrolle, Agency – operiert (vgl. Fink, 2012: 291ff.). „I conceive of myself as a subjectively existing being, in reality there is no deep sense in which I exist“, es wird ein Aufgehen in der Dritten Person angesetzt bzw. „reality is not perspectival“ (Fink, 2012: 301, 304). In Fink (2013: bes. 121ff.) geht es ihm um ‚An Exploration of the Illusion of Self‘, wo er für Bewusstsein (consciousness) als Präsenzdimension und zufolge eine Verknennung im Sinne einer „mistaken cognition that the ‘now’ is the ‘me’“ argumentiert. Dies ließe sich etwaig einschreiben in Anderssen-Reusters & von Brücks (2022: 70ff., 236ff.) Ausführungen zu Ich/Selbst, zum buddhistischen Geistestraining bzw. zur Beendigung des Kreislaufs des Leidens: Auch nach der „Anhaftung an die egozentrischen Vorstellungen und Bedürfnisse [...] lebt der Befreite – wie wir ihn oder sie nun nennen dürfen – weiter in einer komplizierten Welt und einem Körper, der gepflegt werden will“ – ein Leben „inmitten der Welt, aber ohne Verstrickungen mit der Welt, ohne Erwartungen, einfach, heiter und selbstverständlich“ (Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 76). An späterer Stelle wird die Lehre der zwei Wahrheiten kurz angeführt und eine tiefere Erörterung zurückgewiesen, aber festgehalten (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 112f.): „Auf der konventionellen Ebene, auf der sich das Leben in der üblichen widersprüchlichen Weise ereignet, wird es trotz spiritueller Erfahrungen weiterhin Konflikte und Frustrationen, Freuden und Bedürfnisse geben. Diese Ebene ist ein Teil lebendiger Prozesse, gehört also zum Leben dazu und kann nicht >wegmeditiert< werden“.

Gerade hier hätte ich mir für mich ein ‚mehr‘ an historisch-systematischen Fragestellungen und Thematisierungen gewünscht, indem bspw. sich mit Lenk & Paul (2014: 24ff., 31ff., 63, 349ff., 374ff.) zur *Transkulturelle Logik* mit Aus- wie Anführungen zu Nagarjuna(s), den wozu/wie >angetretenen< Texten, Leere, abhängiges Ko-Entstehen, Mittlerer Weg, zwei Wahrheiten, Nirvana und Samsara zusammen-/auseinandergesetzt wird und bspw. geprüft wird, ob und inwiefern Pauls „Interpretationen haltbar“ sind (vgl. Lenk & Paul, 2014: 366ff.). Der Grund, warum ich mir dies am Beispiel Nagarjunas wünsche, ist, dass mich Nagarjunas anspruchsvolle Ausführungen schon in Vieles in zu Vielem wie Vielen gebracht haben – in ein (zen-) buddhistisches Kloster, zu Psychotherapeut_Innen/Psychiatern, Philosophen und Asienwissenschaftler_Innen sowie in psychiatrisch-psychotherapeutische Kliniken...
...wo ich mit mir/meiner oder meinen Weltverstrickungen und mit Anderen ringe...

Sicher – „die dreieine Lehre Nagarjunas“ mit abhängigem Entstehen, Leerheit und Nirvana erfolgt als >Buchstabierung< einer „Denkkultur auf einer hohen philosophisch-ethischen Ebene“; es ist „die Abwesenheit aller Standpunkte“ des radikalen Dekonstruktivisten/Logikers/(Moral-)Philosophen/Ethikers Nagarjunas als „Philosophie am Zusammenfluss von Denk- und Lebensweg“ – um dies bei Mall & Peikert (2019: 151ff.) auszuleihen aus deren lesenswertem Buch zu *Philosophie als Therapie* mit ‚einer interkulturellen Perspektive‘ bzw. einer „Einstellung interkulturellen Philosophierens“ (vgl. Mall & Peikert, 2019: 17ff.). Darüber hinaus erlauben Mall & Peikert (2019: 63ff.) eine weitere Verdeutlichung von mir als erlebtem Grenzgänger, wenn man deren Unterscheidung von psychologischer und philosophischer Praxis bzw. von Philosophie als Therapie im Unterschied zu klinischer Philosophie (u.a. sensu Hilarion Petzold), Philosophischer Praxis (sensu Gerd Achenbach) und Psychotherapie berücksichtigt: Ohne mich zu verlieren, sei hier lediglich angeführt, dass Philosophie als Therapie „vor dem Bedürfnis einer psychologischen oder philosophischen Praxis“ liegt, wobei das weitere Verhältnis zur Philosophischen Praxis bzw. zu Psychotherapie über Fremdführung und (Korrektur der) Selbstführung strukturiert ist (vgl. Mall & Peikert, 2019: 86ff.). ‚Philosophie als Therapie‘ setzt auf ‚reflexiv-meditative Übung‘ – keine UND-Verknüpfung sondern „transformative Qualität, die das Reflexive im Meditativen gewinnt“ – und es wird zwischen geistlicher und geistiger Übung unterschieden (vgl. Mall & Peikert, 2019: 91ff.). Dabei „muss ganz deutlich werden, dass Philosophie als Therapie und Philosophische Praxis eindeutig einen Bereich des selbstständig zu bewältigenden Lebens bezeichnen und weder klinische Hilfe noch deren Notwendigkeit ersetzen“ – so Mall & Peikert (2019: 86) klar. Aber ich mich als Grenzgänger – der bspw. mit Achenbachs Philosophischer Praxis sowie auch mit Petzolds Arbeit der Integrativen Therapie/klinischen Philosophie persönlich vertraut und bekannt ist – frage mich glglt., ob dies im Lebensvollzug immer klar zu trennen/aufrecht zu halten ist. Um Missverständnissen vorzubeugen: Dies ist nicht als inhaltlich angreifende Kritik der Nichtberücksichtigung am Buch von Anderssen-Reuster & von Brück (2022) vermeint, sondern es geht mir darum, Komplexität erahnbar werden zu lassen, die mich als Mensch und Patient in Psychiatrie und Psychotherapie – und um jene geht es Anderssen-Reuster & von Brück (2022: XI) ja „vor allem“ (selbstredend geht es auch um Aufbereitung buddhistischer Basics für Psychotherapeuten, was das Buch im Namen führt). Um nicht nur bei dieser persönlichen Wunschartigkeit stehen zu bleiben, möchte ich abschließend noch ein, zwei Quellverweise anbringen, welche die Themen des Buches weiterzuführen, zu vertiefen oder zumindest in Begegnung zu bringen erlauben:

Als Überleitung dient mir ein Zitat Berkings aus dessen Kapitel zu ‚Achtsamkeitsbasierten Interventionsverfahren als Therapieverfahren klinischer Psychologie und Psychotherapie‘ im zweiten Band des von ihm und Rief herausgegebenen Doppelbandes zu *Klinische Psychologie und Psychotherapie* (Bachelor) (vgl. Berking 2012a; 2012b: bes. 117ff.): „In der damit einhergehenden Festlegung auf »Bedürfnislosigkeit« (und der damit einhergehenden Auflösung des »Selbst«) als dem ultimativ anzustrebenden Zustand unterscheidet sich der Buddhismus von den meisten westlichen Therapieschulen“ (Berking in: Berking & Rief, 2012b: 119; s.a. Oldmeadow, 2005: 328ff.).⁷ Dazu:

⁷ Der vorangegangene Verweis auf Oldmeadow (2005: 307ff., bes. 313) gehört in sein Kapitel zu *The Not-So-Close Encounters of Western Psychology and Eastern Spirituality*, wo er u.a. eine Unterscheidung zwischen moderner Psychologie und ‚traditional pneumatologies‘ ansetzt und betont, dass „[a] good deal of confusion would be averted if people would resist such terms as ‚Buddhist psychology‘ or ‚Zen psychotherapy‘“. Ferner wäre es hilfreich, nicht davon auszugehen, dass Techniken westlicher Psychologie zu einer ‚Erleuchtung‘ im Sinne östlicher Traditionen führen könnten.

1) Berkings Zitat und seine gesamten Ausführungen – wo wir bspw. Jon Kabat-Zinn mit MBSR, MBCT sowie dem Alkoholrückfallprophylaxeprogramm MBRP und DBT und ACT begegnen, Vipassana und Zen-Meditation vorkommen und potenzielle Wirkmechanismen sowie Risiken behandelt werden – ließen sich ins Gespräch bringen: Zum Einen finden sich die eben angesprochenen Themen und Inhalte bei Anderssen-Reuster & von Brück (2022) wieder und ferner gälte es, frühere Arbeiten von Anderssen-Reuster zu berücksichtigen: Abgesehen von dem mit Schnittmengen übersäten Buch Anderssen-Reuster et al (2015: bes. 30ff., 59ff., 88ff., 105ff., 149ff., 197ff., 261ff.), hat sie bspw. 2011 bei Schattauer das Buch *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik* herausgegeben und dort bspw. Kapitel zu *Was ist Achtsamkeit?* und *Ich-Stärkung oder Selbstüberwindung* verfasst (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 256). Zu Berkings Zitat sind insbesondere die psychotherapeutisch-buddhistischen Ich/Selbst-Ausführungen bei Anderssen-Reuster & von Brück (2022: 236ff., 241ff., bes. 244f.) heranzuziehen.

2) Oldmeadow (2005: 328ff.) beschäftigt sich damit, dass „[t]hroughout the West there are a growing number of psychotherapists, thoroughly trained in at least one of the branches of Western psychology, who have turned eastwards for both theoretical insights and practical therapeutic techniques“ und im Fortgang begegnen wir u.a. Jack Kornfield – der auch bei Anderssen & Reuster & von Brück (2022: 113) herangezogen wird – sowie Alan Watts – mit seiner Abarbeitung von Buddhismus, Taoismus, Vedanta und Yoga als keine Philosophie oder Religion in einem vermeinten westlichen Sinn, sondern in einem Bezug dieser ‚Eastern ways‘ zu ‚Western psychotherapy‘ über „the concern of both with bringing about changes in consciousness“ – und Carl Jung – für Oldmeadow (2005: 95ff., 307ff., bes. 312, 317ff.) mit seinen Arbeiten „the century’s greatest East-West bridge builder in the psychological domain“ –, wo er folgende Mahnung äußert: „In this context it must be observed that whilst Western psychology might learn a great deal from Buddhism as a psychological system, the teachings and practices of this tradition amount to something much more“ (Oldmeadow, 2005: 333). Darüber hinaus erlaubt Oldmeadow (2005: 168ff., bes. 176ff., 323f., 365ff.) Vertiefungen für Erich Fromm, die Trias D.T. Suzuki, E. Herrigel und K. Dürckheim sowie Bushido, was ergänzt werden kann durch Pohl (2010: 40ff., 108ff., 133ff., 144ff., 269f.) sowie – für Suzuki (& Bushido) – durch Ausführungen in Zimmermann (2006: 5, 9, 159ff., bes. 170ff.). Dies soll und muss hier genügen – bin ich dem Vorangegangenen doch nicht wirklich entronnen.

Abschluss/Zusammenfassung

Ulrike Anderssen-Reuster & Michael von Brück (2022) legen mit *Buddhistische Basics für Psychotherapeuten* ein eindrucksvolles Werk vor – man merkt die Lebens-/Themenerfahrung der beiden, wenn sie sich >dem< Buddhismus mit psychotherapeutischer Ausrichtung bzw. primär zum Wohl von Patienten und Klienten respektive zwecks ‚innerer Befreiung‘ nähern und dabei ihre Horizonte verschmelzen (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: IXff.). Die buddhistischen Basics sind prägnant-rüstzeugartig aufbereitet und die Kapitel, die Buddhismus/Meditation mit Wissenschaft und klinischer Arbeit zusammenbringen, geben Ein- und Überblicke sowie Durchmärsche, die den Themen gerecht werden – wobei es mit der ‚inneren Befreiung‘ evtl. ganz einfach und doch nicht leicht ist...?

Demzufolge sei dem Buch eine gelingende Verbreitung gewünscht – in Arbeits- und Wartezimmer von Psychotherapeuten, auf dass „die Erkenntnisse zum Wohle der Patienten wirken“ (Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: XII). Besonders wirkmächtig könnten – bei mir sind sie es – die praktischen Übungen in den letzten drei Kapiteln sein, die durch umfangreiches Download-Zusatzmaterial auch medial aufbereitet worden sind, was uns zur Verlagsaufbereitung bringt, die ich als gelungen ansehe:

Das Buch wurde seitens des Verlages gewohnt schön und übersichtlich gesetzt – es gibt hilfreiche Einschübe, Tabellen und Grafiken sind lesbar und textpassend platziert, aber nicht immer explizit referenziert (vgl. bspw. Abb. 5-1 und 5-2: Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 62ff.) – so man sich dies wünscht, wird man es vermissen; aber es gibt Text- bzw. Kapitelquerverweise sowie Kapiteleinstimmungszitate und -einführungsabsätze (vgl. Anderssen-Reuster & von Brück, 2022: 1, 8, 26, 31f., 36ff., 59, 77, 98, 124, 134ff., 143, 167, 199, 229). Das bei Einbeziehung von Vorwort/Einleitung, Quellen-/Literaturverzeichnissen und Sachindex nicht ganz 300 Seiten starke Buch ist bei [Schattauer bzw. Klett-Cotta 2022 als broschiierte Druckausgabe sowie elektronisch als PDF oder ePUB erschienen und kostet rund 38€](#).

Literatur

Primär:

Anderssen-Reuster, Ulrike & von Brück, Michael (2022): Buddhistische Basics für Psychotherapeuten. Stuttgart: Schattauer.

Sekundär:

Anderssen-Reuster, Ulrike / Meibert, Petra / Meck, Sabine (Hrsg.) (2015): Psychotherapie und buddhistisches Geistestraining: Methoden einer achtsamen Bewusstseinskultur. Stuttgart: Schattauer, 1. Nachdruck 2015 der 1. Auflage 2013.

Berking, Matthias & Rief, Winfried (Hrsg.) (2012a/2012b): Klinische Psychologie und Psychotherapie (2 Bände). Berlin: Springer.

Deden Shakabpa, Tsepon Wangchuk [Author] & Maher, Derek F. [Translator & Annotator] (2010): One Hundred Thousand Moons: An Advanced Political History of Tibet (Volume 1). Leiden & Boston: Brill.

Fink, Charles K. (2012): The 'Scent' of a Self: Buddhism and the First-Person Perspective.
In: Asian Philosophy, Volume 22, Number 3, pp. 289–306.

Fink, Charles K. (2013): Consciousness as Presence: An Exploration of the Illusion of Self.
In: Buddhist Studies Review, Volume 30, Number 1, pp. 113-128.

Ganeri, Jonardon (2017): Attention, Not Self. Oxford: Oxford University Press.

Lenk, Hans & Paul, Gregor (2014): Transkulturelle Logik. Universalität in der Vielfalt. Bochum/Freiburg: projekt verlag [sic!].

Mall, Ram Adhar & Peikert, Damian (2019): Philosophie als Therapie: Eine interkulturelle Perspektive. Freiburg & München: Karl Alber, 2., durchgesehene Auflage.

Oldmeadow, Harry (2005): Journeys East: 20th Century Western Encounters with Eastern Religious Traditions. N. Delhi: 3rd Eye.

Prohl, Inken (2010): Zen für Dummies. Weinheim: WILEY-VCH Verlag, 1. Auflage.

Zimmermann, Michael (Editor) [with the assistance of Chiew Hui Ho and Philip Pierce] (2006): Buddhism and Violence. Bhairahawa [resp. Siddharthanagar] (Nepal): Lumbini.