

Gerhard Walter - Zen-Projekt für Therapeutinnen und Therapeuten

Jede psychotherapeutische Handlung zielt ab auf die Emanzipation von sprachlichen Gedankenkonstrukten. Dabei geht es weniger um deren Relativierung, als vielmehr um eine echte und idealerweise auch nachhaltige Emanzipation. Das Sprechen relativiert das Gesprochene, und die sinnvolle Begegnung das sinnenleerte und leidvolle Gedankenkonstrukt, die nachhaltige Emanzipation aber geht darüber hinaus. Wenn Jaques Lacan von den Therapeuten das *Volle Sprechen* einforderte, dann zeigt das weit über die fachliche Kompetenz hinaus, auf die volle Kompetenz für das Hier und Jetzt.

Im Zen sagt man, dass dieser Augenblick Medizin sei, was heißt, dass jedes Sprechen, jede sinnhafte Begegnung die Chance der Emanzipation von destruktiven Gedankeninhalten beinhaltet. Lacans Volles Sprechen und wirkliche sinnhafte Begegnungen aber sind ebenso rar, wie natürliche Bewegung im Sport. Die Harvard Professorin Ellen Langer, die Mindfulness als Schlüsselkompetenz aufzeigte, antwortete einem Journalisten auf die Frage nach dem rechten Verständnis von Hochbegabung: *Ein Ausnahmemusiker ist da, wenn er da ist*, und sie präziserte: *All die anderen kommen über die Routine nicht hinaus, sie bleiben in der Routine stecken*. Ich unterrichte seit fünfzig Jahren Bewegung und Meditation, tatsächlich ist das Da-Sein wo man ist der Schlüssel zu allem. Für den Sport und das Musizieren ebenso wie für die therapeutische Arbeit, die Liebe, den Alltag und letztlich für das Leben insgesamt. Hieran bemisst sich die Herausforderung an die Psychotherapeuten ebenso, wie an dem Leid der Menschen, denen sie begegnen.

Zen-Projekt - Weg der Gelassenheit

Das Zen-Projekt vermittelt die uralte buddhistische Einsicht vom unverlierbar achtsamen Sein des Menschen. Die Verstrickung des Menschen in Gedankeninhalte stellt aus dieser Sicht keinen Verlust des achtsamen Seins dar, sondern lediglich eine tiefe Irritation und Abgelenktheit. Jaques Lacan diagnostizierte, dass diese Irritation so tief in uns angelegt sei wie die Sprache und er folgerte, dass wir dadurch weniger im Erkennen als im Verkennen situiert seien, was dem Verständnis des Zen-Buddhismus nahekommt.

Die alltägliche Abgelenktheit vom Hier und Jetzt aber ist nicht der Sprache anzulasten, sondern dem Irrglauben, in ihren Darstellungen drücke sich die Realität aus. Das konnte geschehen, weil wir zwar das Sprechen erlernten, nicht aber was Sprache ist und was sie kann. Parmenides und Lao-Tse kritisierten vor zweieinhalbtausend Jahren deshalb nicht die Sprache, sondern die Vermischung von Sprache und Wirklichkeit.

Die Sprache als Ausdruck des Realen gesetzt stellt eine Einladung dar, uns auf Kosten des Realen mit der sprachlichen Beschreibung zu identifizieren. Friedrich Nietzsche spricht von dem Bewusstsein das daraus erwächst von einer *Welt der identischen Fälle*, und Ludwig Wittgenstein von einer *Verhexung des Geistes durch die Mittel der Sprache*. Mit den Worten: *Solange du einen Körper hast, solange leidest du*, wies Bodhidharma auf den Verlust hin, der damit einhergeht, dass wir weniger im Erkennen des Wahrgenommenen zuhause sind als vielmehr in weitschweifender sprachlicher Reflexion. Wer glaubt einen Körper zu erfahren, diskriminiert das Erfahren des Ganzen, und somit sich selbst.

Es geht im Zen-Projekt also nicht um kurze Momente der Achtsamkeit für das Hier und Jetzt, inmitten von Entfremdung und Selbstentfremdung, sondern um eine grundsätzliche Klärung

des Da-Seins wo man ist. Wir büßten im Kindesalter nicht unsere Achtsamkeit ein, sondern haben uns irritieren lassen in unserem achtsamen Sein. Seit dieser Zeit sind wir abgelenkt von der achtsamen Natur des Bewussten Seins. Die Schulung von Achtsamkeit ist also nur deshalb möglich, weil Leben grundlegend achtsam ist. Man konzentriert sich im Zen-Projekt folglich nicht auf das Hier und Jetzt, sondern beendet die Abgelenktheit, die Konzentration erst nötig erscheinen lässt.

Mit den Worten: *Setz dich still hin und lass dich, das ist dein Allerbestes*, wies der christliche Mystiker Meister Eckhart auf das grundlegend achtsame Sein, das inmitten aller Abgelenktheit existiert. Die alten Taoisten sprachen vom So-Sein, die Zen-Leute von einem Tun ohne zu tun, also von einem Tun jenseits von Tun und Nicht-Tun, Eckehart von Gelassenheit, die Meister fernöstlicher Bewegungskünste von natürlicher Bewegung, vom richtigen Stehen, Gehen und Atmen. Es geht also nicht um etwas Besonderes, nicht um Konzentration auf dies oder das, sondern um das wache Da-Sein, wo man ist. Ein unachtsamer Mensch ist ein achtsamer Mensch, der abgelenkt ist von der achtsamen Natur des Bewussten Seins. Ein schwacher Mensch ist ein starker Mensch, der sich durch die Abgelenktheit vom hier und jetzt schwächt.

Das Leben selbst ist die Antwort auf Entfremdung und Selbstentfremdung. Erleuchtung meint stilles erkennendes Sein im hier und jetzt. Weil es dafür gilt, der Gelassenheit auf den Grund zu gehen, spricht man im Zen von einem Do, von einem Weg des achtsamen Seins. Gelassenheit offenbart zuletzt nichts anderes, als die universelle Dimension des individuellen Bewussten Seins.

Praxis

Die Teilnahme am Zen-Projekt ist in Form von Wochenendseminaren gegeben. Die Praxis der Zen-Meditation wird begleitet durch die Klärung der immer wieder auftauchenden Verständnisfragen. Kurze Pausen zwischen den fünfundzwanzigminütigen Meditationseinheiten nutzen wir für Atemübungen und für eine Klopfmassage, die die Samurai dazu nutzten den Fluss des Ki (Energie) zu erhalten und zu fördern. Da sich innere Balance und Geisteshaltung jederzeit im Körperlichen ausdrückt, und es letztlich um körporgemäße und natürliche Bewegung geht, praktizieren wir eine Meditation des Sich-Aufrichtens, woraus sich Balance natürlicherweise ergibt, sowie eine Schrittfolge aus dem Aikido, aus der alle Verteidigungstechniken hervorgehen. Zuletzt gibt es noch das Hochheben und Fallenlassen eines Bambusschwertes, also das Schneiden. Es ist die zentrale Übung in der Schwertkunst. Sie zeigt auf, dass die Gerichtetheit der Aufmerksamkeit innerhalb des Wahrnehmens des Ganzen geschieht, und das Bewegung immer eine Bewegung des ganzen Menschen darstellt. Es zeigt sich, dass natürliche Bewegung auf Gewichtsverlagerung beruht.

Gerhard Walter

Man hat mir den Titel eines Zen-Lehrers, Roshi, und den des Shihans (einem Lehrer der Lehrer) des Aikido gegeben. Doch ich akzeptiere es nicht, das Da-Sein wo man ist als Meisterschaft zu interpretieren. Leben ist bewusst, und bewusstes Sein ist grundlegend reflexiv, und das gänzlich ohne mein zutun. Auch die vermeintliche Meisterschaft im Aikido beruht auf nichts anderem, als auf natürliche Bewegung und freiem Handeln. Das Leben, also der Organismus der ich bin, ist die Antwort auf die Schwerkraft. Ich nehme mich und die Welt wahr, und erkenne mich in meinem Erkennen, das ist alles.