

2014-10-10 Zentrum im Werd, Wien
 Morita Therapie u. Einflüsse des Zen-Buddhismus
 Univ.-Doz. Dr. H. Hashi

Unterlage zum Referat von Univ.-Doz. Dr. Hisaki HASHI

Die psycho-physische Therapie Dr. Moritas und die Einflüsse des Zen Buddhismus

Freitag, 10. Oktober 18,30 – 21, 30h

Im Zentrum im Werd <http://www.zentrumimwerd.at>

Im Werd 6, 1020 Wien

1. *Einleitung*

Merkmale unserer Zeit – ständiges Tempo Up, immer mehr Information im Voraus,
 je schneller, deso besser?

Stress, Splitterung des Körperlichen und Geistigen / Spaltung zwischen Physischem und Psychischem. Die Gesellschaft fördert pseudo-analytisches Wissen, währenddessen ein *Ungleichgewicht* von aufnehmbaren und bearbeitbaren Informationen zunehmend in Erscheinung tritt. Dringend zu behandeln sind das rasante Tempo, das Verhältnis des Bewusstseins zur Umwelt und die sich daraus ergebende Aufspaltung der menschlichen Physis und Psyche.

2. *Der Wirkungsbereich der Morita Therapie*

MORITA, Masatake (Dr. med. 1874 – 1938) begründete eine originale Therapie der psychophysischen Störungen vor dem Hintergrund seiner Philosophie und Psychologie, die von Zen u.a. Schulen des Mahayana-Buddhismus in Ostasien beeinflusst sind. *Anwendungsbereiche* der Morita Therapie sind: Psychose, Angstpsychose, Zwangsneurose, Panik, Platzängste, Depressionen u.a. psycho-physische Erkrankungen. *Die Merkmale* der Morita Therapie: Basierend auf den philosophischen Denkrichtungen Ostasiens wird eine untrennbare /unaufspaltbare Einheit von Physis und Psyche, Körper und Geist betont. Der Mensch als biologisches Organ ist ein Teil der Natur, ein Teil der Kosmischen Ordnung. Medizin dient dazu, die energetische Einheit zur Selbstheilung optimal zu fördern. In diesem Sinne vergegenständlicht die Therapie die Patienten nicht als Objekte der Behandlung, sondern ein topos der ko-existentiellen Entwicklung von Therapeut und Patient zur Verwirklichung der Selbstheilung wird angestrebt. (Die Morita Therapie als eine (Kunst der Selbst-Heilung) *Art of Self-Healing*)

3. *Von der Geschichte der Entstehung dieser Therapie*

4. *Charakteristiken der Morita Therapie*

4.1. *Die Konfrontation mit der analytischen Denkmethode*

Basierend auf einer analytischen Denkweise, unterscheidet sich die Morita Therapie freilich von den herkömmlichen Therapien S. Freuds und C.G. Jungs.

Die Grundmethode der Naturwissenschaft der westlichen Medizin:

Findung /Auffindung eines Symptoms – Herausstellung einer Präparation – Analyse zur

2014-10-10 Zentrum im Werd, Wien
 Morita Therapie u. Einflüsse des Zen-Buddhismus
 Univ.-Doz. Dr. H. Hashi

Abklärung der Ursache des Symptoms - Experimente zur Beseitigung der Ursache –
 Wiederholung der Experimente und Sicherstellung der Methode zur Behebung ihrer
 Ursache – Methodologischer Aufbau der Heilungstheorie

Allerdings: Auch wenn das Aufbauschema naturwissenschaftlich theoretisch fehlerfrei ist, bleibt das Problem häufig ungelöst: Im Bereich psychotischer Erkrankungen lassen sich „Schmerzen“, „Leiden“, „Verletzungen“, „Traumata“ usw. nicht einfach u. definitiv substantivieren. Ein bestimmter Mangel an Neurotransmittern eines Krankheitsbildes lässt sich zwar experimentell beobachten und feststellen: ein Mangel bestimmter Hormone des Gehirns ist hingegen nicht der letztendliche „Verursacher psychischer Erkrankungen“.

Eine rigoros rein analytische Denkmethode wurde von den Kognitiv-Wissenschaftlern im Wiener Kreis entwickelt. Moritz Schlick (1882-1936) vertritt (ungebunden an die Diagnose einer psychosomatischen Krankheit) die Position, dass jeglicher Faktor, der nicht analytisch und konkret positiv-naturwissenschaftlich nachweisbar ist, als Mangel an Wissenschaftlichkeit vom Diskurs ausgeschlossen werden darf. Gegenstand seiner Kritik sind z.B. Intuition, gefühlsmäßige Annahme, „Idee“ oder „Psyche“, die sich nicht konkret positiv, naturwissenschaftlich substantivieren lassen.

4.2. *Entscheidende Ursachen von psychischen Krankheit liegen in den „Beziehungen (Relationen)“ von Patienten zur Umwelt*

Die Morita Therapie bezweckt nicht, das „Substantielle“ der Krankheitsursache zu beheben.

Die Ursache einer psychotischen Erkrankung liegt nach Morita im „Widerspruch“ zwischen dem Wollen des Patienten und der, diesem Wollen nicht entsprechenden, Realität. Je stärker ein „kontraproduktiver Wille“ ist, umso mehr wird die Psychose verstärkt. Die Ursache liegt demnach in der Unverhältnismäßigkeit des „Field of Between“, nämlich zwischen dem Wollen des Patienten und der es umgebenden Realität (Hashi). „Nicht die Psychose / das neuropsychische Symptom an sich“ ist daher zu regulieren und zu verbessern, sondern die „Einbettung / Integration von Physis und Psyche des Patienten in die unmittelbare Umwelt“. Somit bezweckt die Morita Therapie eine „umfassende Verbesserung der *Beziehungen/Relationen* zwischen dem Patienten und seiner Umwelt.

5. *Einflüsse der philosophischen Denkweisen der nicht-okzidental Welt*

a) Buddhismus:

- Klare Schau der „Ursache des psychischen Leidens überhaupt“
- Kritisch-Transparente Sichtweise zu eigenem Ich / Selbst
- Akzeptanz der Gegebenheiten der Umwelt und der Natur des eigenen Selbst: Basierend

darauf geht die Bemühung dahin, die Beziehung des Ich zur Gegebenheit seiner Umwelt zu regulieren.

b) Traditionell-Japanische Medizin aus chinesischer Herkunft: *kanpō* (TCM in japanischer Art: Wurde im *main stream* der Medizin bis zum Ende des 18. Jhs. betrieben)

-Medizin dient dazu, die potentielle Fähigkeit der Selbstheilung zu erhöhen

-Medizin begleitet das ganze Leben: sie dient dazu, die Beziehungsmuster/Relationen zwischen den unterschiedlichen Teilen des inneren Organismus zu verbessern. Ebenso will sie die Relationen des Patienten zu den umliegenden Dingen der Außenwelt entspannen.

-der Organismus eines Menschen ist ein Mikrokosmos, eingebettet in der makrokosmischen Einheit der Natur

6. Die Morita Therapie – Im Hinblick auf konkrete Maßnahmen

1) absolute Bettruhe (max. 7 Tage) – bezweckt ein spontanes Entleeren von heftigen Gefühlen und Gedanken und leidhaften Vorstellungen, begleitet von medikamentöser Behandlung

2) Leichte Arbeit mit Pausen, Gespräch mit dem Therapeuten, Ernährung, Tagebuch-Notizen am Ende jedes Tagesablaufs: „Was ich heute getan habe, was ich tun konnte“. Der Patient gewinnt von Tag zu Tag Selbstvertrauen. – Taucht eine nervöse Ahnung eines Rückfalls auf, wird dem Patienten geraten, sich nicht daran zu klammern. „*aru ga mama*“/“*Let it be, as It is*“. Alles geht mit geregelter Arbeit von Tag zu Tag weiter.

3) Übergang von einer leichteren zu einer mittelschweren, angemessenen Arbeit: Die Häufigkeit einer Panik bzw. Neuropsychose geht kontinuierlich zurück. Das Schlagwort bleibt: „*aru ga mama*“/“*Let it be, as It is*“, wodurch der Patient bestärkt wird, möglichst gelassen und mit Interesse das eigene Leben bei tagtäglicher Arbeit einschließlich ihrer Pausen zu führen.

7. Zusammenfassung

Die Morita Therapie wird als „Weg der Kunst für Selbst Heilung“ bezeichnet, weil sie Wert darauf legt, Krankheitssymptome von Patienten bewusst „*nicht zu verobjektivieren*“, sondern „*die Energie des Patienten*“ durch eine aufbauende, „sich selbst erkennende Praxis“ „*umzuwandeln*“.

1) Leid ist allen Menschen angeboren (Grundsatz der Anerkennung des Leids)

2) Der Wunsch dem Leiden zu entkommen, ist sehr menschlich. (Die *Affirmative Wertung* der „*Relation von Mensch zu Leid*“: Leid ist ein „Antriebs-Motor“ zum besseren Leben)

3) Die selbstkritische, aufmerksame Beobachtung ermöglicht eine transparente Sicht auf

2014-10-10 Zentrum im Werd, Wien
Morita Therapie u. Einflüsse des Zen-Buddhismus
Univ.-Doz. Dr. H. Hashi

den Ursprung, die Entstehung des Leids: Dabei werden das eigene, leibhafte Dasein samt der Psyche zum „Gegenstand“ der selbstkritischen, aufmerksamen Schau

4) Umwandlung der Energie des Leidens/des Negativen zu der des Positiven: Das Verwirklichen des Guten in kleinerem Umfang, das Anerkennen hiervon und die daraus resultierende Selbst-Wertschätzung – sind einige der wirksamsten Heilmittel

5) Durch unsere angeborene Natur im „Leidvollen Leben“ kann Heilsames auf einer *ko-existentiellen Ebene mit den Mitmenschen* entstehen (Durchsetzung des Guten im sozialen Leben)