



In der freundlichen Fremde

Wie Geschichte und Kultur beeinflussen, was wir »Psyche« nennen

Foto: Manuel Cosentino - unsplash.com

Im Frühjahr 2024 führte uns eine Fachexkursion nach Japan. Obwohl ich schon Zeit in Japan verbracht hatte, zeigte mir das Land, durch die »Psychologiebrille« betrachtet, bei dieser Reise noch ganz andere Seiten.

Kriegsgeschichte und Traumatisierungen

Unsere erste Station war Hiroshima. Neben dem Besuch der magischen Insel Miyajima – einer der drei bedeutendsten Landschaften Japans – mit Blick auf das Toori des Itsukushima-Schreins, war es besonders die Kriegsgeschichte der Stadt, die uns aus psychologischer Sicht interessierte. Düster beginnt die Ausstellung im Peace-Memorial-Museum mit der Detonation von »Little Boy« am 6. August 1945. Sie führt durch eine Sammlung von Exponaten, Fakten und persönlichen Schicksalen, die auch heute nichts von ihrem Schrecken verloren haben. Es ist kaum möglich, sich dem Ensetzen zu entziehen – was nach dem Besuch noch lange nachklingt.

Als Überlebender des Atombombenangriffs erzählte uns Kunihiko Iida seine persönliche Lebensgeschichte. Er war drei Jahre alt, als in Sekunden seine gesamte Familie ausgelöscht wurde. Er selbst überlebte wie durch ein Wunder, wurde Manager eines japanischen Großkonzerns und studierte später Psychologie. In der Schilderung des Traumas waren Schmerz und Schuld wieder da, unter Tränen beschrieb der weit über Achtzigjährige, wie es sich anfühlt, wenn alles brennt und Menschen zu Asche zerfallen.

Geschichte und Gegenwart der Therapie

Mit dem Shinkansen ging es weiter nach Kyoto. Als einer der schönsten und geschichtsträchtigen Orte Japans bezauberte uns die Stadt mit ihren Tempelanlagen und dem Charme der engen Gassen des alten Geisha-Viertels Goto. Hier gaben uns zudem Dr. Ikegami und Dr. Matsushima Einblick in die praktische Psychiatrie und Psychotherapie in Japan. Dr. Ikegamis Fallbericht als jungianischer Analytiker und die Vorstellung der Abläufe und Therapien in der großen und modernen psychiatri-

schen Klinik in Osaka gaben Hinweise darauf, dass sich die Behandlung psychiatrischer Erkrankungen deutlich von unserem westeuropäisch-amerikanisch geprägten Verständnis unterscheidet. Der Blick ins Grüne und die klare und reduzierte Architektur der Klinik beeindruckten; störungsspezifische Behandlungskonzepte gab es jedoch nicht. Medikamentöse Behandlung, Ruhe und Struktur sowie die Bearbeitung intrafamiliärer Konflikte waren Kern der Arbeit.

Mehr Einblicke brachte der Vortrag der Doktorandin Teo Knives. Die gebürtige Russin lebt seit sieben Jahren in Kyoto und beschäftigt sich mit der Geschichte von Psychologie und Psychotherapie in Japan. Ihre Ausführungen wären einen eigenen Artikel wert, wurde doch deutlich, wie sehr die Konzepte von »Seele« und »Psyche« das Verständnis für Pathologien beeinflussen. Psychisch Kranke wurden bis weit ins 20. Jahrhundert hinein in Tempeln, Schreinen oder privaten Kliniken mit chinesischer Medizin behandelt und blieben dort häufig lebenslang. Lange gab es zudem die Praxis der Separierung im eigenen Heim. Auch heute verbringen manche Patient*innen Jahrzehnte in psychiatrischen Krankenhäusern – aufgrund fehlender Angebote und Strukturen, die ihnen im Alltag helfen. Ein eigenständiges Studium des Faches »Psychologie« oder eine gezielte psychotherapeutische Ausbildung gibt es nicht. Nur Ärzt*innen können sich in Psychiatrie weiterbilden und therapeutisch praktizieren. Psychotherapie wiederum wird nicht vom an sich gut aufgestellten staatlichen Gesundheitssystem finanziert. Es existiert stattdessen ein gemeindenahes, eher sozial- oder familientherapeutisch orientiertes Angebot.

Zen-Buddhismus in der Stille der Natur

Im weiteren Verlauf unserer Reise tauchten wir in die Praktiken des Zen-Buddhismus ein, dessen Prinzipien auch in Deutschland Einzug in den therapeutischen Alltag gehalten haben. In den Tempelanlagen des Daihonzan Eiheiji, eines mystischen und von Hunderte Jahre

alten Zedern umgebenen Orts inmitten der Stille der Natur, wollten wir Achtsamkeit und Meditation in ihrer Urform praktizieren. Einstieg zum Tempelerlebnis war jedoch eine Mahlzeit der buddhistischen Küche »Shojin Ryori« – traditionell ohne Fleisch, mit saisonalem Gemüse und ohne starke Gewürze. Eine von Mönchen angeleitete Meditation machte dann deutlich, dass die spezielle Art des Sitzens erst einmal erlernt werden muss und gelebter Zen deutlich weitreichender ist als achtsames Atmen.

Waldbaden an seinem Ursprungsort

Auf dem Weg nach Tokio, der Stadt aller Städte, übernachteten wir am Fuße eines der wichtigsten Wahrzeichen Japans – des Vulkans Fujisan, der es als höchster Berg Japans wie kein anderer schafft, die Landschaft ringsumher zu verzaubern. In Okutama in den Wäldern westlich von Tokio hatten wir dann Gelegenheit, den Ursprung des auch in Deutschland immer geläufiger werdenden Waldbadens – japanisch »Shinrin Yoku« – kennenzulernen. Hier wird die professionelle Anleitung des Waldbadens geschult und lizenziert. In zwei Gruppen spazierten wir durch ein speziell hergerichtetes, etwa 1,4 km langes Waldstück. Entlang des Weges war der Waldboden auf Hüfthöhe angehoben, um müheloser tasten, betrachten und riechen zu können. Hier vermischen sich japanische Struktur und Ordnung (nichts wird dem Zufall überlassen) mit dem Wunsch, sich den eigenen Sinnen hinzugeben und sich mit der Natur zu verbinden. Selbst auf diesem kurzen Stück gab es eine Teepause und eine Toilette; niemand soll in eine unangenehme Situation kommen. Waldbaden wird schon seit den 1980er-Jahren staatlich beworben, um Städter beim Stressabbau zu unterstützen. In Okutama wird so vor allem medizinisches Personal vor dem Burnout bewahrt. In zwei Vorträgen von Ärzt*innen und Forschenden wurden wir über den direkten Einfluss des Aufenthaltes im Wald auf das vegetative Nervensystem und Immunsystem unterrichtet. Ein Waldbad pro Monat sollte es demnach schon sein.

Einblick in die japanische Lebenswelt

In Tokio angekommen galt es zunächst, die Dimensionen der Metropole zu verdauen. Allein unser Hotel war stadtgerecht, ohne Übung kann man sich schnell verfahren oder verlaufen. Neben touristischen Höhepunkten wie Meiji-Schrein, Asakusa-Schrein, Sumida-Fluss und Sky Tree besuchten wir das Deutsche Institut für Japanstudien, wo wir mit dem Leiter Prof. Dr. Franz Waldenberger und der japanerfahrenen Psychotherapeutin Uta Sonnenberg in regen Austausch traten. Der Einblick in die japanische Lebenswelt, in Normen, Regeln und soziale Strukturen war für alle augenöffnend. Die Unterschiede, auch im Menschenbild, zu kennen, half zu verstehen, wieso psychische Erkrankungen derart anders gesehen und behandelt werden und wie es zur hohen Suizidrate im Land kommen kann.

Diese Erkenntnisse, auch die Schattenseiten des Zusammenlebens betreffend, wurden uns ebenso beim Besuch des gemeinnützigen Zentrums für sogenannte »Hikiko-

mori« in Kawasaki dargelegt. Dort kümmern sich haupt- und ehrenamtliche Sozialarbeitende, Pfleger*innen und Therapeut*innen um Menschen, die nie oder nur selten ihr Zuhause verlassen, sich nicht um ihren Lebensunterhalt kümmern können und zumeist bis ins hohe Erwachsenenalter vollständig von ihren Eltern versorgt werden müssen. Geschätzt eine Million Menschen gelten in Japan als »Hikikomori« und werden wie ihre Angehörigen massiv stigmatisiert und ausgegrenzt. Hinzu kommt, dass mit zunehmendem Alter manche Eltern nicht mehr in der Lage sind, die Versorgung zu übernehmen, oder gar versterben und die betroffenen Hikikomori dann z. B. mit 50 oder 60 Jahren plötzlich auf sich allein gestellt sind. Wie geht eine Gesellschaft damit um? Auch hier entspann sich ein reger Austausch, der um die persönlichen Erfahrungen meiner Freundin Kurumi bereichert wurde, die nicht nur bei der Übersetzung half, sondern als Mutter dreier Söhne aus erster Hand vom Schulsystem, dem Leistungs- und Homogenitätsanspruch und damit verbundenen Problemen berichten konnte.

Und dann gab es immer wieder das »echte Japan« zu bestaunen – bei jeder Fahrt im Shinkansen, der Teezeremonie, beim Besuch des Onsen mit Blick auf den Fujisan und dem Izakaya-Ausflug. Dazu kamen kulinarische Highlights von Sushi über Tempura, Yakimiku, Ramen, Ookononiyaki und Udon bis hin zu Calpis und Mochi-Eis. All das war in jeder Hinsicht eine Erweiterung von Wissen und Erleben. Und nicht zuletzt war es schön zu erfahren, in welcher kurzer Zeit Fremde zu Freund*innen werden können und wir eine echte Gruppe wurden. Wir verließen Japan erfüllt von Eindrücken, mit bleibendem Staunen und der Fähigkeit, viele Dinge – auch die Seele des Menschen – aus anderem Blickwinkel zu betrachten.

Dr. Katharina Lotz-Schmitt

