

Johannes Mattes

# Bewusstseinskultur und Gesundheit

Eine prospektive, randomisierte und  
kontrollierte Studie zur spirituellen Praxis  
von Brustkrebspatientinnen

Tectum



**WISSENSCHAFTLICHE BEITRÄGE  
AUS DEM TECTUM VERLAG**

Reihe Sozialwissenschaften



# WISSENSCHAFTLICHE BEITRÄGE AUS DEM TECTUM VERLAG

**Reihe Sozialwissenschaften**

Band 72

Johannes Mattes

## **Bewusstseinskultur und Gesundheit**

Eine prospektive, randomisierte und kontrollierte Studie  
zur spirituellen Praxis von Brustkrebspatientinnen

Tectum Verlag



Johannes Mattes

Bewusstseinskultur und Gesundheit. Eine prospektive, randomisierte und kontrollierte Studie zur spirituellen Praxis von Brustkrebspatientinnen

Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum Verlag:

Reihe: Sozialwissenschaften; Bd. 72

© Tectum Verlag Marburg, 2017

Zugl. Dissertation an der Kulturwissenschaftlichen Fakultät der Europa-Universität Viadrina Frankfurt (Oder) 2016, Disputation am 23.11.2016

Diese Dissertation wurde betreut durch PD Dr. phil Stefan Schmidt.

ISBN: 978-3-8288-6664-5

(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Buch unter der ISBN 978-3-8288-3907-6 im Tectum Verlag erschienen.)

Umschlagabbildung: © fotolia.de/Björn Wylezich

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet  
[www.tectum-verlag.de](http://www.tectum-verlag.de)

### **Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung .....</b>	<b>13</b>
Bewusstsein .....	14
Gesundheit .....	14
Bewusstseinskultur .....	15
Glaube .....	16
Spiritualität .....	17
Von der Befreiung des Geistes in der Aufklärung zum biochemischen Diktat .....	18
Wissenschaftliche Neubewertung von Spiritualität .....	21
Pharmakologisches Targeting oder neue Bewusstseinsethik? .....	23
Selbstbestimmung .....	25
Bedeutung von Philosophie und Selbstreflexion .....	25
Grenzerfahrungen .....	27
Betrachtung der Gedanken .....	28
Betrachtung der Gefühle .....	29
Dualismus .....	31
Einführende Erläuterung zum gewählten Ansatz der Untersuchung .....	31
 <b>1 Bewusstseinskultur im Licht der abendländischen Philosophie der Aufklärung .....</b>	 <b>33</b>
1.1. David Hume .....	37
1.1.1. Biografischer und zeitgeschichtlicher Hintergrund .....	37
1.1.2. David Hume: „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“ (1748) .....	44
Spiritualität bei David Hume .....	57
Streitfragen infolge der Natur der Sprache und der menschlichen Vorstellungen .....	60
Affekte und Gefühle .....	62
1.2. Immanuel Kant .....	65

1.2.1. Biografischer und zeitgeschichtlicher Hintergrund.....	71
Was für ein Mensch ist Immanuel Kant? .....	72
Biografischer Hintergrund.....	73
Bedeutung der Sprache.....	75
Kants Entdeckungen.....	77
Zeitgeschichtlicher Hintergrund.....	78
1.2.2. Immanuel Kant: „Prolegomena zu einer jeden künftigen Metaphysik, die als Wissenschaft wird auftreten können“ (1783) .....	80
Erkenntnisse aus den Kantischen Untersuchungen zur reinen Vernunft .....	86
1.3. Blick auf die Aufklärung aus anderen Perspektiven.....	89
1.3.1. Literarische Perspektive: Heinrich von Kleist, Georg Büchner und Fjodor Dostojewski .....	92
1.3.2. Georg Wilhelm Friedrich Hegel: Phänomenologie des Geistes (1807) .....	101
1.3.3. Ludwig Feuerbach: Das Wesen des Christentums (1841) .....	106
1.3.4. Ludwig Büchner: Kraft und Stoff (1855).....	111
1.3.5. Friedrich Nietzsche: Der Antichrist (1895).....	116
1.3.6. Max Weber: Entzauberung (1917) .....	119
1.3.7. Max Horkheimer und Theodor W. Adorno: Dialektik der Aufklärung (1944).....	124
Kulturbegriff bei Horkheimer und Adorno .....	126
1.3.8. Andreas Reckwitz: Der bedeutungsorientierte Kulturbegriff.....	127
1.4. Abendländische Philosophie der Aufklärung und Bewusstseinskultur im 21. Jahrhundert.....	130
1.4.1. Praktische Überlegungen zur Bewusstseinskultur und Spiritualität .....	131
1.4.2. Spirituelle Auswege vor dem Hintergrund der Philosophie der Aufklärung .....	134
Philosophische Vorstellungen von Spiritualität .....	134
1.4.3. Ausblick.....	137
<b>2 Bewusstseinskultur im Licht der psychoanalytischen Theorie und     des Buddhismus .....</b>	<b>139</b>
Einführung in das 2. Kapitel .....	139
2.1. Arthur Schopenhauer und die Welt als Wille und Vorstellung (1818)...	141
2.1.1. Gebundenheit des menschlichen Bewusstseins.....	143

Exkurs: Rückgriff auf Immanuel Kant .....	144
Schlussfolgerungen .....	145
2.1.2. Neue innere und äußere Vorstellungsräume durch Erkenntnis der Idee .....	146
2.1.3. Askese (griech. Áskēsis, „Übung“) .....	148
Vorgriff: Buddhistische Vipassanā-Meditation .....	150
2.1.4. Handeln aus Mitleid .....	152
Exkurs: Schopenhauers Kritik am kategorischen Imperativ .....	153
2.1.5. Kunst .....	158
Hinführung .....	158
Joseph Beuys .....	159
Antony Gormley .....	162
2.1.6. Schlussfolgerungen .....	169
2.2. Bewusstseinskultur und psychoanalytische Theorie .....	170
Hinführung .....	170
2.2.1. Einleitung .....	171
2.2.2. Die psychoanalytische Perspektive .....	172
Entdeckung des Unbewussten .....	172
Ich als Reiter mit geborgten Kräften .....	173
Selbst .....	175
Unbewusstes und Verdrängtes .....	179
Kultur und Kreativität .....	179
Erkenntnis der Idee .....	181
Schuld und Scham .....	183
Schlaf .....	184
Arbeits-, Genuss- und Liebesfähigkeit .....	186
Gottesbild und Spiritualität .....	188
Sprache .....	190
Versöhnung mit lebensgeschichtlichen Widersprüchen .....	192
Schlussfolgerungen .....	193
2.3. Kritik und andere Zugangswege zum menschlichen Bewusstsein .....	195
Hinführung .....	195
2.3.1. Einleitung .....	196
2.3.2. Wilhelm Dilthey (1833 – 1911) .....	197
2.3.3. Karl Jaspers (1883 – 1969) .....	200
2.3.4. Pierre Janet (1859 – 1947) .....	203
Wissenschaftliche Vorgehensweise .....	204
Überlegungen zu psychodynamischen Prozessen .....	205
Glauben als lebensnotwendige Anpassung .....	207

2.4. Bewusstseinskultur und Buddhismus .....	209
Hinführung .....	209
2.4.1. Methodisches Vorgehen und einführende Erläuterungen zur Fragestellung .....	210
2.4.2. Philosophie als Lebensform .....	212
2.4.3. Die Upanischaden (7. Jahrhundert v. Chr. – 2. Jahrhundert v. Chr.) .....	214
Bewusstseinszustände (Mandukya-Upanischad) .....	215
2.4.4. Reden des Buddha: Auszüge aus dem Pâli-Kanon (1. Jh. v. Chr.) .....	219
Dharma-Begriff im Buddhismus .....	219
Rolle der Meditation .....	221
Achtsamkeitsgebot .....	223
Nirvāna und Negation .....	224
2.4.5. Nagarjuna (2. Jahrhundert n. Chr. ) und Mahāyāna-Buddhismus .....	225
Herkunft und historische Bedeutung Nagarjunas .....	225
Die Metaphysik Nagarjunas .....	226
Die große Leere .....	228
2.4.6. Zen-Buddhismus (ab 5. Jahrhundert n. Chr.) und Dôgen (13. Jh.) .....	230
Pfadloser Weg .....	230
Metapher über den Tod im Zen-Buddhismus .....	233
2.4.7. Yoga (ab 4. Jh. v. Chr. ) .....	234
2.4.8. Das Verhältnis von Buddhismus zum säkularen Achtsamkeitstraining .....	239
2.5. Schlussfolgerungen für eine moderne Medizin mit spirituellem Bezug .....	241
<b>3. Bewusstseinskultur in einer Situation heilkundlicher Vielfalt .....</b>	<b>247</b>
Hinführung .....	247
3.1. Das salutogenetische Modell .....	249
Kohärenzgefühl und Resilienz .....	250
SOC („Sense of coherence“)-Skala .....	252
Abgrenzung Salutogenese-Konzept und Achtsamkeitstraining .....	254
Spiritualität .....	256
Zielsetzung .....	257
3.2. Bewusstseinskultur im verhaltensmedizinischen Kontext .....	259
Behaviorismus und Lerntheorie .....	260

Humanistische Psychologie und Existentialismus .....	261
Metaphysik am Krankenbett?.....	262
Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion als verhaltenstherapeutischer Ansatz .....	264
Akzeptanz- und Commitment-Therapie.....	266
Grenzen psychophysiologischer Erfassbarkeit.....	270
3.3. Grundprinzipien des Achtsamkeitstrainings und Stand der Wissenschaft .....	271
Abgrenzung buddhistische Achtsamkeit und säkulare Achtsamkeit.....	271
Vorgriff auf wesentliche Aspekte der eigenen empirischen Untersuchung .....	272
Hinführung in das MBSR-Curriculum .....	272
Body-Scan .....	274
Schmerz .....	274
Exkurs: Stressreaktion und Stressbegriff von Hans Selye .....	275
Adaptation .....	277
Aufbrechen von typischen Denk-und Verhaltensmustern .....	277
Individuelles versus soziales Prinzip.....	279
Säkulare Achtsamkeit (MBSR): Stand der Wissenschaft .....	280
Schlussfolgerungen für die Konzeption einer eigenen Studie .....	284
3.4. Prospektive Studie zur spirituellen Praxis bei Brustkrebspatientinnen .....	285
3.4.1. Einleitung .....	285
Einführende Erläuterungen zu den Hormonen Cortisol und Prolaktin .....	286
Cortisol und Gedächtnis .....	288
Zentrale Steuerung: CRH-System .....	289
Prolaktin und Resilienz .....	290
Situation von Frauen mit Brustkrebs unter einer antihormonellen Therapie.....	292
Ansatzpunkte für die Konzeption der klinischen Studie .....	295
Schwierigkeit ganzheitliche und spirituelle Aspekte in messbare Größen zu übersetzen .....	297
3.4.2. Fragestellung und Zielsetzung.....	299
3.4.3. Methodik.....	300
Studienmerkmale: Randomisierte Kontrollstudie (RCT).....	300
Einschlusskriterien: .....	301
Ausschlusskriterien: .....	301
Rekrutierung:.....	301
Procedere des Studieneinschlusses: .....	302

Ethikvotum vom 11.3.2014: .....	302
Zielkriterien .....	302
Primärer Endpunkt: .....	302
Messzeitpunkte der physiologischen Parameter (primärer Endpunkt): .....	303
Physiologische Parameter: Laborwerte (nur Messzeitpunkte t1 und t2) .....	303
Normwerte und Einheiten der physiologischen Parameter: .....	303
Sekundärer Endpunkt: .....	303
Fragebögen (Messzeitpunkte t1, t2 und t3) zum sekundären Endpunkt: .....	304
Reliabilität und Validität: .....	304
EORTC-Fragebogen QLQ-C30 (Version 3.0): .....	305
Fragen 1 – 30 .....	305
EORTC-Fragebogen BR23 (Version 1.0): .....	305
Fragen 31 – 53 .....	305
MBSR-Training: .....	306
Kontrollintervention: moderates Bewegungstraining: .....	306
Datenauswertung und Statistik .....	307
Biometrie .....	308
Randomisierung und Verblindung: .....	308
Gruppen: .....	309
Studienablauf aus Sicht der Teilnehmerinnen .....	309
<b>3.5. Ergebnisse der experimentellen Studie: Deskriptive Statistik und grafische Darstellung .....</b>	<b>312</b>
Consort Flow Chart .....	312
<b>3.6. Erläuternde Zusammenfassung der Studienergebnisse .....</b>	<b>328</b>
<b>3.7. Reflektivität .....</b>	<b>333</b>
<b>4. Diskussion .....</b>	<b>339</b>
Was hatten frühere klinische Studien versucht über ein MBSR- Training insbesondere bei Krebspatienten herauszufinden und wie waren die Ergebnisse? .....	340
Welche Ergebnisse brachte die eigene Studie? .....	341
Wie lassen sich die verstärkten Brustschmerzen während des Achtsamkeitstrainings erklären? .....	341
Welche methodischen Einschränkungen gab es bei der eigenen Studie? .....	345

Was ist einschränkend bei der Interpretation der eigenen Studie? .....	347
Was sind weiterführende Ideen? .....	347
Was wäre eine potentielle Folgestudie? .....	348
Was ist das Verhältnis von Meditation zu Spiritualität? .....	349
Worauf beruht das Bedürfnis nach Spiritualität und worin liegt der Gewinn? .....	350
Worin besteht der Gewinn der Meditation? .....	350
Worin unterscheiden sich Meditation und Spiritualität in ihrem Gewinn? .....	350
Diskussion der Studienergebnisse im Kontext anderer MBSR-Studien.....	351
Genauerer Hinschauen im Rahmen eines Achtsamkeitstrainings	355
Der „mäeutische Prozess“ .....	356
Achtsamkeit und Nationaler Krebsplan .....	373
Grundsätzliche Frage: Was erhält den Menschen gesund? .....	379
Entwurf einer neurobiologischen Selbstregulation: Hinführung	380
Was ist Materie? .....	383
Wissenschaftliche Aspekte bei der Beschreibung der Meditation .....	384
Eigener Ansatz zur Bedeutung der Meditation .....	395
Metaphysik am Krankenbett .....	397
<b>Schlussbemerkungen und Ausblick.....</b>	<b>405</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>411</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>425</b>
Protokoll der MBSR-Trainerin.....	425
EORTC-Fragebögen: Copyright © EORTC, Brüssel .....	432





# Einführung

In dieser Arbeit geht es um die Frage, inwieweit der Mensch als geistbegabtes Wesen in der Lage ist, sein Leben so zu gestalten, dass es ihm in all seinen Lebensvollzügen wohlergeht und er gesund zu leben vermag! Welche Hilfestellungen bietet ihm dabei die Kultur, die er hervorgebracht hat, in ihren vielfältigen Erscheinungsweisen? Welchen Stellenwert haben die Wissenschaften, so die Humanmedizin und die Naturwissenschaften? Genau dies ist die Situation zum Beispiel von Krebspatienten. Welche Hilfestellung ist von der Medizinwissenschaft zu erwarten? Auf welche eigenen Ressourcen vermag ein leidender Mensch zurückzugreifen?

Exemplarisch soll dieser Zusammenhang im dritten Teil dieser Arbeit an der spezifischen Fragestellung dargestellt werden, inwieweit eine bewusste Selbstreflexion im Rahmen eines Meditationstrainings von 8 Wochen Dauer geeignet ist, bei Frauen mit Brustkrebs, die sich einer nebenwirkungsbehafteten, langjährigen antihormonellen Therapie unterziehen müssen, lebensverändernd und gesundheitsfördernd zu sein. Erreicht werden soll dies durch eine mithilfe des Meditationsprozesses angestoßene Veränderung der Betrachtungsperspektive in Bezug auf die eigene Gesundheit und die konkreten Lebensumstände.

Gesundsein und Wohlergehen haben keinen fest umgrenzten Bedeutungsgehalt, sondern sind das Ergebnis einer jahrhundertealten Entwicklung von Wissenschaft, Philosophie und Kultur. Diese Elemente beeinflussen sich ständig, so dass sich der Bedeutungsgehalt von gesund und krank in unterschiedlichen Kontexten ändern kann. Heilkundige inkludieren Vorstellungen von gesund und krank. Diese unterliegen wissenschaftlicher Überprüfung. Das individuelle Gefühl von Ganzheitlichkeit (Vollständigkeit) kann sich aber nicht nur aus „positiven“ Bildern und Vorstellungen von Gesundheit, Schönheit und Glück materialisieren, sondern eben auch aus „negativen“ Bildern, wie z.B. aus Enttäuschungen, Widersprüchen und Krankheiten. Dies setzt einen bewussten Prozess der Selbstreflexion und Auseinandersetzung mit den eigenen Bildern von „gesund“ und „krank“ sowie „positiv“ und „negativ“ voraus. Hieraus ergibt sich die konkrete Fragestellung dieser Arbeit, inwieweit eine bewusste Selbstreflexion über eine Änderung des Denkens, Fühlens und Handelns dazu beitragen kann, Ganzheitlichkeit jenseits von wissenschaftlichen Konventionen von gesund und krank zu erfahren.

Zunächst sollen als Grundlage für die weitere Arbeit und die weitere inhaltliche Auseinandersetzung fünf wesentliche Begriffe definiert werden. Diese Definitionen erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, sondern sind als Definitionsvorschlag des Autors zu verstehen. Sie sollen einen Hinweis geben, auf welcher Grundlage die weitere wissenschaftliche Diskussion in dieser Arbeit geführt werden soll:

### Bewusstsein

Das Bewusstsein soll hier verstanden werden als die erkannte Verschiedenheit von Beobachtetem und Beobachter. Der Beobachter erkennt sich selbst in dem Beobachteten wieder, weil der dem Beobachteten zugewiesene Bedeutungsgehalt nicht ohne Selbstreflexion möglich ist. Bewusstsein ist der Inbegriff des sich ständig In-Beziehung-Setzens des Beobachters zum Beobachteten. Die Definition von Bewusstsein sollte in Bezug auf jegliche Erfahrung widerspruchsfrei sein. Da aber jede Erfahrung in Raum und Zeit stattfindet, so muss die gewählte Definition von Bewusstsein Merkmale von Raum und Zeit aufweisen, und zwar als äußerste Grenze der Erfahrung. Raum und Zeit haben als gemeinsames Merkmal die erkannte Verschiedenheit von Beobachtetem und Beobachter. Damit wäre diese Definition von Bewusstsein innerhalb von Raum und Zeit zutreffend.

### Gesundheit

Die Gesundheit wird in der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation WHO vom 22. Juli 1946 folgendermaßen definiert:

„Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen *Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen*“<sup>1</sup>.

Wenn das Leben als Wechselspiel zwischen Aufbau und Zerfall verstanden wird, kann es keinen vollständigen und dauerhaften Zustand geben. Deshalb ist Gesundheit, wie sie in der WHO-Definition definiert wird, ein nicht erreichbarer Zustand. Das menschliche Leben erfordert daher einen kreativen Umgang mit Unvollständigkeit. Gesundheit ist gekennzeichnet durch einen unterschiedlichen

---

1 Vgl.: <http://www.admin.ch/opc/de/classifiedcompilation/19460131/201405080000/0.810.1.pdf>

Grad an Vollständigkeit und Unvollständigkeit auf der körperlichen, geistigen und sozialen Ebene.

## Bewusstseinskultur

Bewusstseinskultur beinhaltet alle kreativen Möglichkeiten des Menschen zur Selbstreflexion. Reflexion soll hierbei im Sinne von Jean-Paul Sartre verstanden werden, als „eine permanente Möglichkeit des Für-sich als Versuch einer Übernahme von Sein<sup>2</sup>“. Die Menschen besitzen die Fähigkeit, das eigene Denken zu denken, das eigene Erkennen zu erkennen. In der Einsamkeit der Selbstreflexion erkennt der Mensch sich selbst. Indem der Mensch sich selbst zum Objekt seiner Betrachtung macht, reflektiert er sich selbst. An dieser Schwelle des nicht mehr Vorstellbaren droht sich der in den Kategorien von Raum und Zeit denkende Mensch zu verlieren. Je tiefer die Selbstreflexion dringt, umso mehr lösen sich sozusagen von innen heraus alle vertrauten Strukturen auf: „So ist das Reflexionsphänomen eine Nichtung des Für-sich, die ihm nicht von außen geschieht, sondern die es zu sein hat<sup>3</sup>“. Die Unendlichkeit macht die Begrenztheit des Endlichen sinnlos. Diese Grenzerfahrung ist angsteinflößend. Der Mensch beschäftigt sich täglich mit den Fragen der Endlichkeit, mit Fragen der Unendlichkeit dagegen selten. Durch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod ist der Mensch aber zwangsläufig gezwungen, sich mit der eigenen Endlichkeit auseinanderzusetzen, und vor die Frage gestellt, ob Endlichkeit Sinnlosigkeit bedeutet oder einen darüber hinausreichenden Sinngehalt besitzt. Durch das beschränkte menschliche Wahrnehmungsvermögen, das durch den Tod drastisch in Erscheinung tritt, sind wir darauf angewiesen, die Unendlichkeit anhand von Merkmalen der Endlichkeit zu beschreiben und zu begreifen, also dessen, was am Rand unserer Erfahrung liegt. Wir beschreiben also die Unendlichkeit mit Merkmalen der Endlichkeit. Hierin liegt die Schwierigkeit der sprachlichen und künstlerischen Darstellung. Bewusstseinskultur ist eine gezielte und bewusste Beschäftigung mit dem eigenen Bewusstsein. Bewusstseinskultur kann auf verschiedenste und vielfältige Weise zum Ausdruck gebracht werden, zum Beispiel in Form der Meditation oder Kontemplation, aber auch auf völlig andere Weise, wie zum Beispiel durch Kunst, Literatur, Musik oder Bewegung (z.B. Wüstenwanderung als Selbsterfahrung oder eine religiöse Pilgererfahrung).

Der Begriff Bewusstseinskultur ist ein Schlüssel zum Thema dieser Arbeit. Hierbei erscheint es wichtig, von der Ebene der bloßen Selbstreflexion zu einer

---

2 Sartre, J.P., „Das Sein und das Nichts“, S. 293.

3 Sartre, J.P., ebd., S. 292.

Ebene der kulturellen Ausgestaltung von Bewusstsein zu gelangen. Wie kann eine intentionale Gestaltung von Bewusstsein verstanden werden?

Bewusstseinskultur ist ein zusammengesetzter Begriff aus Bewusstsein und Kultur. Dabei erscheint es falsch, Bewusstsein und Kultur in Bezug auf ihre Selbstständigkeit als Begriffe zu betonen. Bewusstsein und Kultur bedingen einander vielmehr gegenseitig. Unserer Kultur entspricht es, dem Bewusstsein als Eigenschaft von Individualität einen Wert beizumessen. Dieser Wert besteht in der generellen rechtfertigungslosen Berechtigung von Selbstbetrachtung. Diese Selbstverständlichkeit ist der prägende Faktor westlicher Kultur. Selbstbestimmung und Individualismus sind sowohl ein Massenphänomen als auch die individuelle Erfahrung dieser Masse. Dies ist die Definition von Bewusstseinskultur in dem hier vertretenen Sinne.

Bewusstseinskultur soll hierbei zu einem ständigen kritischen Diskurs führen. Kritischer Diskurs ist dabei zu verstehen als die ständige Hinterfragung der eigenen Individualität und der vom Individuum wahrgenommenen Umgebung. Der kritische Diskurs dient dem Erkenntnisgewinn und schafft die Möglichkeit, das eigene Leben neu auszurichten mit der Aussicht (z.B. durch eine veränderte Betrachtungsperspektive auch in einer aussichtslos erscheinenden Situation) auf Verbesserung. Der kritische Diskurs ist grundsätzlich offen für den Gegenstand der Betrachtung. Dies gilt für die freie Auswahl seines Betrachtungsgegenstandes, insbesondere auch für zu betrachtende Religionen oder Weltanschauungssysteme. Der kritische Diskurs ist insofern mehr ein Verfahren als ein Inhalt. Säkularisierte Meditationsformen können als Prototyp von Bewusstseinskultur verstanden werden.

## Glaube

Glaube ist in erster Linie eine Haltung des Vertrauens als Form der Anpassung an die Lebenswirklichkeit. Hierbei soll auf die Definitionen von Pierre Janet zurückgegriffen werden:

„Der Glaube ist nicht auf religiöse Überzeugungen beschränkt, [...]. Wie alles menschliche Verhalten ist der Glaube ein Versuch der Anpassung, der unser Handeln wirksamer gestalten soll. [...] Diese Art des Sprechens – durch Befehle und entsprechende Versprechen – setzt uns in die Lage, über die derzeit möglichen Handlungen hinauszugehen und unser Verhalten anhand von Dingen zu regulieren, die derzeit noch nicht wahrnehmbar sind.“<sup>4</sup> Glaube ist nach Pierre

---

4 Janet, P., „Die Psychologie des Glaubens und die Mystik“, S. 7ff.

Janet ein Anpassungsphänomen und eine Art des Sprechens, die lebensnotwendig ist: „Diese Glaubensakte sind für die Entwicklung der Lebewesen von großer Wichtigkeit. Sie organisieren nämlich die Reaktion auf das, was man nicht sieht: auf Gefühle, auf Absichten, auf Gedanken. Diese Glaubensakte sind auch Vorbereitung für die Vorstellung von Macht und Gewalt.“<sup>5</sup>

Es kann keine Menschen geben, die nicht glauben, da Glauben ein evolutionsgeschichtlich entstandener Überlebensmechanismus ist, der Lebensvollzug überhaupt erst möglich macht. Ein Demenzforscher glaubt zum Beispiel an die Amyloidhypothese der Alzheimer-Demenz und sucht nach Möglichkeiten, die Amyloidablagerungen zu unterbinden. Inzwischen legen neueste empirische Untersuchungen nahe, dass die bisher seit Jahren angenommene Amyloidhypothese falsch sein könnte. Pierre Janet betont, dass *ein Glaube, [...], um akzeptiert zu werden, einen Anteil, und sei er noch so klein, an etwas enthalten müsse, das von allen überprüft werden könne*<sup>6</sup>. In diesem Beispiel wäre dies die Tatsache, dass bei den betroffenen Patienten tatsächlich Amyloid-Plaques im Gehirn nachgewiesen werden konnten. Glaubensphänomene sind ein menschlicher Anpassungsmechanismus an der Grenze von Wissen und Unwissenheit.

## Spiritualität

Spiritualität ist eine alle Lebensbereiche durchdringende Lebenseinstellung. Hierbei möchte ich die Definition von Harald Walach heranziehen:

„Unter Spiritualität wollen wir ein explizites Bezogensein auf eine über das eigene Ich und seine Ziele hinausreichende Wirklichkeit verstehen. Da sie das eigene Ich übersteigt, ist sie zugleich eine transzendente Wirklichkeit. [...] Auch hier wollen wir davon ausgehen, dass wir nur dann von Spiritualität sprechen, wenn sie ganzheitlich Erkennen, Affekt und Emotion, Motivation und Handeln durchdringt.“<sup>7</sup> Im Weiteren verweist Walach darauf, dass eine spirituell-philosophische Einsicht in dieser Terminologie keineswegs einen spirituellen Menschen ausmache, wenn sich diese Einsicht nicht im Fühlen und Handeln niederschlägt. Entscheidend ist die Erkenntnis einer Wirklichkeit, die über das eigene Ich hinausgeht: „Unter spiritueller Erfahrung wollen wir eine direkte, unmittelbare Erfahrung einer über das eigene Ich hinausgehenden, größeren Wirklichkeit verstehen.“<sup>8</sup>

---

5 Janet, P., ebd., S. 12.

6 Janet, P., „Die Psychologie des Glaubens und die Mystik“, S. 17.

7 Walach, H., „Spiritualität“, S. 23.

8 Walach, H., ebd., S. 25.

Eine spirituelle Erfahrung kann auch im religiösen Kontext erfolgen und wäre dann eine religiöse Erfahrung. Spiritualität ist aber nicht an Religion und einen bestimmten Glauben gebunden.

Im Nachfolgenden möchte ich zwei zentrale Thesen darstellen, zum einen die These, dass die in der Aufklärung errungene Selbstbestimmung in den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften in Frage gestellt wird, zum anderen, dass das „biochemische Diktat“ durch Spiritualität überwunden werden kann.

### Von der Befreiung des Geistes in der Aufklärung zum biochemischen Diktat

René Descartes (1596 – 1650) war aus dem Zweifel heraus zur Schlussfolgerung gelangt: „*je pense, donc je suis (Ich denke, also bin ich)*“<sup>9</sup>. Für das neuzeitliche Denken war dies eine spektakuläre These und letztlich der Ausgangspunkt für unser heutiges systematisch und naturwissenschaftlich geprägtes Denken. Descartes gestand dem denkenden Menschen zu, durch sein eigenes Denken die Sinnfrage des Lebens zu beantworten, und zwar unabhängig von der göttlichen Existenz. Damit wurde die Deutungshoheit der Kirche über die Sinnfrage des Lebens in Frage gestellt. Der denkende Mensch war demzufolge auch ohne die göttliche Existenz in der Lage, die Wahrheit zu finden und sich selbst zu erkennen. Descartes wird als Philosoph der Aufklärung verstanden, obwohl er dies nie selbst von sich behauptet hatte. Wenn man unter Aufklärung die Definition von Immanuel Kant (1724 – 1804) versteht, nämlich die Befreiung des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit<sup>10</sup>, so war Descartes sicher ein Aufklärer, denn seine Erkenntnis eines Menschen, der sich durch sein eigenes Denken selbst erkannte und fähig war, dadurch die Wahrheit zu finden, konnte ihm und der Welt allein durch sein eigenes Nachdenken einen Sinn verleihen, ohne seine Existenz insgesamt von einem höheren Schöpfungsakt, nämlich der Existenz Gottes, ableiten zu müssen. Diese in der Aufklärung geborene selbst-bewusste Geisteshaltung prägte fortan die abendländische Philosophie und wurde zum Grundgerüst der beeindruckenden wissenschaftlichen Fortschritte seit Beginn der Neuzeit. René Descartes unterschied zwischen materiellen (körperlichen) und immateriellen (geistigen) Dingen. Dies machte die Forschung zum Teil der Selbsterkenntnis eines Menschen, der fähig war, durch sein eigenes Denken sich selbst (Subjekt) und die Welt (Objekt) als sinnhaft zu erkennen. Warum auch

9 Descartes, R., „Disours de la méthode“, 1637; dt.: Descartes, R., „Abhandlung über die Methode des richtigen Vernunftgebrauchs“, Reclam, Nr. 3767, S. 31.

10 Kant, I., „Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung?“, Berlinische Monatsschrift, 1784, 2, S. 481ff.

sollte dieser Mensch auf Erkenntnisse der Wissenschaft verzichten? Dies führte zur Emanzipation der Wissenschaft, die nun ihren Selbstzweck in sich selbst fand. Der Selbstzweck wurde nun die Forschung an sich und nicht mehr das Dienen der Religion. Zivilisatorische Reife ist eingetreten, um Forschung zuzulassen, die sich allein damit rechtfertigte, die menschliche Existenz zu verlängern, zu verstehen und angenehmer zu machen.

Fortschritte auf dem Gebiet der Neurobiologie und Hirnforschung lassen dualistische Erklärungsmodelle<sup>11</sup> im Sinne von Descartes, die seit der Neuzeit die abendländische Geistesgeschichte geprägt haben, in einem neuen Licht erscheinen. Der dualistisch philosophische Ansatz unterscheidet zwischen Leib und Seele des Menschen als etwas Verschiedenem, wobei die Seele für unsterblich gehalten wurde, weil diese mit dem Körper nicht alterte. Descartes nahm dies als Indiz für die Unsterblichkeit der Seele. Dank neuester neurobiologischer Erkenntnisse können heute komplexe kognitive Prozesse bildlich (z.B. mittels der neueren bildgebenden Verfahren wie Magnetresonanztomografie = MRT oder Positronen-Emissions-Tomografie = PET) als auch laborchemisch (z.B. Bestimmung der Neurotransmitter = Botenstoffe und Hormonspiegel) sowie molekularbiologisch (Untersuchungen am Erbgut) aufgeschlüsselt werden. So kommt es, dass gerade durch die neuesten wissenschaftlichen Entwicklungen archaische Vorstellungen vom steten Ineinandergreifen geistiger und körperlicher Vorgänge in ein neues Licht gerückt werden. So können wir nicht mehr zwischen rein „geistigen“ und „körperlichen“ Vorgängen unterscheiden. Das materielle (biochemische, neurophysiologische, neuroendokrinologische und molekulargenetische) Substrat des Denkens kann jetzt sichtbar, das heißt erkennbar gemacht werden. Die von René Descartes auf die geistige Ebene bezogene Selbsterkenntnis wird durch die neueste neurowissenschaftliche Forschung an eine materielle Basis gekoppelt. Dies führt zu neuen Erkenntnissen über unser Bewusstsein und die Zusammenhänge zwischen Bewusstsein und Körper. Eine strikte Unterscheidung zwischen geistiger und körperlicher Gesundheit erscheint angesichts dieser Erkenntnisse als nicht mehr sinnvoll. Geist und Körper sind insofern eins, als die einzelnen Systeme (Nervensystem, Immunsystem, Hormonsystem) eng miteinander verwoben sind und sowohl scheinbar rein geistige Vorgänge als auch scheinbar rein körperliche Vorgänge stets eine komplexe Interaktion dieser drei Systeme darstellen. Die Psychoneuroimmunologie befasst sich mit den Wechselwirkungen zwischen Psyche, Nervensystem und Immunsystem. Das Immunsystem wird hierbei als Ganzes verstanden und als ein ständiges Ineinandergreifen verschiedener Systeme (Hormonsystem, Nervensystem)

---

11 Annahme von materiellen und immateriellen („geistigen“) Entitäten.



begriffen. Im Grunde genommen zwingen uns auf diese Weise gerade die biowissenschaftlichen Forschungsergebnisse zu einer ganzheitlichen Betrachtungsweise.

Tatsächlich erweist sich der als frei und unabhängig geglaubte Geist als ein Gebilde, hinter dem sich größtenteils autonom agierende neuronale Netzwerke, biochemische Reaktionsketten und genetische Determinanten verbergen.

Inzwischen ist es möglich, nicht nur die morphologischen (z.B. konkrete Hirnareale), sondern auch die molekularbiologischen Grundlagen des Bewusstseins besser zu verstehen. Das Bewusstsein ist hierbei nicht vom Rest des Körpers abgetrennt. Es gibt keinen intracerebralen<sup>12</sup> Ort des Übergangs von materiellen und immateriellen Vorgängen. Es sind dieselben Signal- und Transportwege, die sowohl Bewusstseinsvorgänge als auch Körperfunktionen steuern. Die einzelnen Hirnareale befinden sich mit dem Hormonsystem und dem Immunsystem in ständigem Kontakt. Höher gelegene, stammesgeschichtlich jüngere Hirnareale befinden sich in ständiger Rückkoppelung mit tieferen stammesgeschichtlich älteren Hirnarealen. Sinneseindrücke aus dem Körperinneren und den Sinnesorganen werden zunächst im Zwischenhirn, dem Thalamus, verarbeitet. Dort werden die Sinnesreize „gefühlsmäßig eingefärbt“. Im Thalamus „entscheidet“ sich, welche Reize an die höheren Hirnareale der Großhirnrinde weitergeleitet und somit unserem Bewusstsein zugeführt werden. Der Thalamus wird daher auch das „Tor zum Bewusstsein“ genannt. Bisher war es schwierig, schädigende Einflüsse auf unsere Gefühlswelt und unser Bewusstsein als Auslöser von körperlichen, das heißt somatischen Krankheiten zu erfassen. Die Selbsterkenntnis des Geistes erhält auf diese Weise durch die Ergebnisse der neuesten Forschung ein materielles, organisches Korrelat. Die Tätigkeit bestimmter Hirnregionen und die Reaktion auf innere oder äußere Reize kann nun erfasst werden. Die Philosophen der Aufklärung hatten sich vom Diktat der Religion gelöst, indem sie selbstbewusst den eigenen Geist als Maßstab nahmen. Nach über 300 Jahren führt nun die biowissenschaftliche Forschung die klassischen Geisteswissenschaften zurück zu den Anfängen, nunmehr dem scheinbaren Diktat biochemischer Prozesse auf der Ebene von Rezeptoren, Botenstoffen, Nervenzellen und Immunzellen.

Infolge der Möglichkeiten der modernen Bildgebung können inzwischen verschiedene Bewusstseinszustände, wie z.B. Angst/Erregung, Entspannung, Meditation/Kontemplation oder Schlaf, mittels der funktionellen Magnetresonanztomographie dargestellt werden. Mithilfe der Magnetresonanztomographie und der Elektroenzephalographie (EEG) ist es möglich, aktive Hirnareale zu

---

12 Innerhalb des Gehirns.

lokalisieren und diese bestimmten Bewusstseinszuständen zuzuordnen. Dies geschieht entweder über die Erfassung von Hirnströmen (bei der EEG), der unterschiedlichen Durchblutung bestimmter Hirnareale mit sauerstoffreichem oder sauerstoffarmem Blut (bei der funktionellen Magnetresonanztomografie) oder über die bildliche Darstellung der intracerebralen Verteilung von radioaktiv markierten Stoffen (bei der Positronenemissionstomografie = PET). Zusätzlich können die Ergebnisse der Bildgebung mit laborchemischen Messungen (Blutspiegel von Stresshormonen oder von Immunzellen) korreliert werden. Auf diese Weise ist es möglich, die Tätigkeit bestimmter Hirnregionen und deren Interaktion mit anderen Organsystemen zu messen.

Die Philosophie der Aufklärung, die über die Selbsterkenntnis des Geistes und Loslösung von der Fremdbestimmung durch die Religion zur Emanzipation der Naturwissenschaften führte, droht nun paradoxerweise gerade durch die phänomenalen Errungenschaften der Biowissenschaften die einst der Religion abgetrotzte Selbstbestimmung neuen Göttern zu opfern. Die gewonnene Freiheit des Geistes scheint nun an biowissenschaftlichen Gesetzmäßigkeiten verloren gegangen zu sein. Die klassische Philosophie und mit ihr auch die Religion und Spiritualität wurden von den fundamentalen biowissenschaftlichen Erkenntnissen überrannt. Hier stellt sich die Frage, ob Adorno und Horkheimer mit ihrer Kritik an der Philosophie der Aufklärung Recht hatten.<sup>13</sup> Hat der in der Philosophie der Aufklärung erwachsende Glaube an die rationale Vernunft schließlich zur Entmenschlichung geführt? Sind Gedanken nichts weiter als biochemische Stoffwechselvorgänge? Derartige Diskussionen führten die den Aufklärern folgenden Generationen im 19. Jahrhundert (z.B. Materialismusstreit). Das naturwissenschaftliche Verständnis von Gesundheit und Krankheit ergab sich aus der naturwissenschaftlichen Pathogenese. Die naturwissenschaftlichen Herangehensweisen und Erklärungsmodelle schufen die Voraussetzung für die ab dem 19. Jahrhundert einsetzenden beeindruckenden medizinischen Fortschritte.

### Wissenschaftliche Neubewertung von Spiritualität

Im Verlauf des 20. Jahrhunderts zeichneten sich die zunehmend auch negativen Folgen des technischen und zivilisatorischen Fortschritts ab. Obwohl vor allem der in der westlichen Zivilisation lebende Mensch im 20. Jahrhundert von diesen gewaltigen Fortschritten profitiert hat, scheinen Angst und Sorge keinesfalls weniger geworden zu sein als in früheren Jahrhunderten. Die Verbannung des

---

13 Vgl. Horkheimer M., Adorno T.W., „Dialektik der Aufklärung – philosophische Fragmente“.

Religiösen, Transzendenten und Spirituellen hat nicht zu einem aufgeklärteren Menschen geführt. In den modernen Humanwissenschaften zeichnet sich in den vergangenen Jahrzehnten eine Trendwende ab, insofern, als ganzheitliche Sicht- und Herangehensweisen, die über die Pathomechanismen einzelner Krankheitsbilder hinausgehen, zu einer Abnahme von Angst und Sorge führen können. Indem es möglich geworden ist, die Hirnareale für Empathie und Mitgefühl zu bestimmen, können die positiven Effekte spiritueller und religiöser Erfahrungen hirnmorphologisch beschrieben werden. So konnte gezeigt werden, dass regelmäßige Meditationspraktiken zu einer Zunahme der für Empathie und Mitgefühl zuständigen Hirnareale führen.<sup>14</sup>

Zahlreiche Studien konnten belegen, dass Religiosität und Spiritualität einen positiven Einfluss auf die Erkrankungshäufigkeit an Krebs oder kardiovaskulären Erkrankungen sowie die Mortalität (Sterberate) haben.<sup>15 16</sup>

Die Bedeutung religiöser und spiritueller Praxis konnte eine Metaanalyse Lucchettis<sup>17</sup> aufzeigen. Verglichen wurden 25 verschiedene gesundheitsfördernde Interventionen in Bezug auf die Mortalität. Zusätzlich wurden Studien zur spirituellen und religiösen Praxis ebenfalls in Bezug auf die Mortalität analysiert. Es ergab sich, dass Personen mit regelmäßiger spiritueller und religiöser Praxis eine um 18 % reduzierte Mortalität aufwiesen. Somit können bewusstseinsverändernde Praktiken und Lebenseinstellungen einen erheblichen Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden und damit die Gesundheit haben.

Eine japanische Studie konnte zeigen, dass bei Personen mit einem hohen Level an Rationalität und Antiemotionalität ein erhöhtes Risiko besteht, an einer Krebserkrankung oder einer kardiovaskulären Erkrankung (z.B. Herzinfarkt) zu versterben.<sup>18</sup> Interessant ist in diesem Zusammenhang auch das Ergebnis der französischen GAZEL Studie. An dieser Studie hatten ca. 20.000 Angestellte der französischen Gas- und Elektrizitätskompanie teilgenommen. Untersucht wurde der Zusammenhang zwischen depressiver Stimmung und Mortalität (Sterberate).

- 
- 14 Vgl. Esch, T., "The Neurobiology of Meditation and Mindfulness" S. 153ff in Schmidt S. and Walach H. (eds), "Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications", Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality 2, DOI 10.1007/978-3-319-01634-4\_9, Springer 2014.
  - 15 Kim J et al., „Religious Affiliation, Religious Service Attendance, and Mortality“, J Relig Health. 2014 Jun 18.
  - 16 Lucchetti G et al., "Impact of spirituality/religiosity on mortality: comparison with other health interventions", Explore (NY), 2011 Jul-Aug; 7(4): 234-8.
  - 17 Lucchetti G et al., ebd.
  - 18 Hirokawa K, Nagata C, Takatsuka N, Shimizu H; 2004.

Es zeigte sich, dass insbesondere das Vorhandensein von feindseligen Gedanken mit einer höheren Sterberate assoziiert war.<sup>19</sup>

In Deutschland untersuchte Maennig die Daten der größten deutschen Längsschnittstudie (sozioökonomisches Panel, hierbei wurden 12.000 Privathaushalte befragt) und stellte fest, dass speziell der Sonntag mit einer Verminderung des Glücksempfindens einhergehen kann.<sup>20</sup> Als Hypothesen kommen Angst vor dem Stress der kommenden Woche und der Gedanke an noch zu erledigende Dinge in Frage. Die Studien und Erhebungen aus den drei Industrienationen Japan, Frankreich und Deutschland geben somit Hinweise, dass nur an Leistung und Effizienz orientierte, rationale, antiemotionale, aggressive und areligiöse Lebensweisen mit einer Abnahme an Glück und vermehrten gesundheitlichen Risiken verbunden sind.

Im Weltglücksreport der UNO gehören der familiäre und soziale Rückhalt sowie die Entscheidungs- und Wahlfreiheit neben Gesundheit und Großzügigkeit/Freigiebigkeit zu wichtigen Glücksfaktoren. Im Weltglücksreport 2013 stehen die skandinavischen Länder (Dänemark, Schweden, Norwegen, Island) neben Nordamerika und Lateinamerika an der Spitze.<sup>21</sup> Interessanterweise gehören auch viele latein- und südamerikanische Länder zur Spitzengruppe. Für die lateinamerikanischen Länder dürfte insbesondere die soziale Einbindung der Menschen, sicherlich aber auch die Religion, eine Rolle spielen. In Zusammenschau der verschiedenen Studien zum Glücksempfinden lässt sich annehmen, dass für das Glück des Menschen einerseits das Gefühl, geborgen und geliebt zu sein, andererseits das Gefühl, selbstbestimmt und frei zu sein, wachsen zu können, entscheidende Größen sind.

### Pharmakologisches Targeting oder neue Bewusstseinsethik?

Nachdem die Rezeptoren und Zielstrukturen für das Glücksempfinden im Gehirn entdeckt sind, ist es naheliegend, Zielstrukturen für die Gewährleistung einer intrapsychischen Balance zu detektieren und gegebenenfalls auf pharmakologischem Weg zu beeinflussen. Diese Zielstrukturen („targets“) im menschlichen Gehirn sind Ansatzpunkte für zu konzipierende Medikamente. Auf diese Weise wurden bereits zahlreiche wichtige Medikamente für die Behandlung schwerwiegender Krankheiten, wie Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Schizophrenie oder malignen Raumforderungen, entwickelt. Dieselben Techniken, die ge-

---

19 Lemogne C et al., 2010.

20 Maennig W et al., 2014.

21 Vgl. Helliwell J., Layard R and Sachs J, eds., World Happiness Report 2013.

eignet sind, schwerwiegende Krankheiten zu erforschen und zu behandeln, können aber auch herangezogen werden, um eigentlich Gesunden zu einem besseren Lebensgefühl zu verhelfen. Eine breite ethische Bewertung und Diskussion ist oftmals schwierig, da die Naturwissenschaften in immer komplexere intrazelluläre und genetische Dimensionen vordringen und die politischen oder gesellschaftlichen Entscheidungsträger mit der Folgenabschätzung überfordert sind. Unabhängig von den Entwicklungen in den kommerziell ausgerichteten Forschungseinrichtungen multinationaler Konzerne sind wir schon jetzt infolge der Globalisierung und des rasanten Fortschrittes der Kommunikationstechnologie in Gefahr, fremdbestimmt und manipuliert zu sein, ohne die Verursacher zu bemerken. Das, was gewünscht wird, ist eventuell nur noch das, was von der Kommunikationsindustrie zum Wunsch gemacht wird. Die Unterscheidung, welche Träume und Sehnsüchte die eigenen sind und welche eventuell nur von außen erzeugt sind, kann nur durch Selbstreflexion getroffen werden. Wenn diese unterbleibt, besteht aber die Gefahr, den größten Teil des Lebens manipuliert zu werden, ohne dies zu merken.

Durch Reizüberflutung und immer schnellere Signalfolgen unterbleiben innerpsychische Regenerationsprozesse. Die Aufarbeitung und Bewertung des Erlebten kann nicht mehr in ausreichendem Maß erfolgen. Dies kann zu einem Gefühl des Ausgebranntseins („Burn out“) führen. So wird verständlich, dass manche Menschen das Durchhaltevermögen des Bewusstseins durch Suchtstoffe und Lifestyle-Medikamente künstlich erweitern.

Der Mainzer Philosoph Thomas Metzinger fordert in einem Thesenpapier zur Bewusstseinskultur<sup>22</sup> eine „Bewusstseinsethik“ und „Bewusstseinskultur“, „um das so gering wie möglich zu halten, was ich [TM] den ‘gefühlsmäßigen Preis’ und den ‘soziokulturellen Preis’ der Entwicklung nennen will. Wir müssen den Gesamtpreis, den wir alle für den Fortschritt – zum Beispiel der Hirnforschung – bezahlen, so niedrig wie möglich halten. Diesen Preis zahlen wir in der Hauptsache auf emotionaler und auf soziokultureller Ebene.“<sup>23</sup>

Große Erhebungen in Japan, Frankreich und Deutschland deuten darauf hin, dass je höher das Maß an Rationalität und Antiemotionalität, an feindseligen Gedanken, Überforderung, Stress und Anspannung ist, desto höher ist auch das gesundheitliche Risiko und letztlich die Sterberate. Wieviel eigene Kreativität benötigt ein Mensch, um seine Träume und Sehnsüchte nicht absterben zu lassen?

Es stellt sich die Frage, welcher Stellenwert im Umgang mit Gesundheit und Krankheit den verschiedenen Disziplinen wie Humanwissenschaften und

22 Metzinger T., „Der Begriff einer Bewusstseinskultur“ (S. 1-19).

23 Metzinger T., ebd., Seite 8.

Naturwissenschaften zukommen sollte? Welche Bedeutung hat hierbei der kulturelle Kontext? Wie wird dem einzelnen Menschen gerade auch in einer technischen Hochleistungsmedizin ein selbstbestimmtes Leben ermöglicht? Welche Faktoren sind wichtig, damit ein Mensch ein Gefühl von Vollständigkeit bewahren oder entwickeln kann?

### Selbstbestimmung

Es ist völlig selbstverständlich, dass gewinnorientierte Unternehmen Angebote erzeugen wollen. Somit besteht die Gefahr, dass im Gesundheitsbereich Vorstellungen von Vollständigkeit erzeugt werden könnten, die wenig mit der Realität zu tun haben, z.B. strahlendweiße Zähne, faltenfreies Gesicht, definierte Muskeln, flacher Bauch oder die sexuelle Leistungsfähigkeit.

Wenn nun Zweifel an diesen Bildern aufkommen und sich die Sehnsucht nach Ganzheitlichkeit und Geborgenheit trotz des Überangebotes an Zerstreuung nicht stillen lässt, gibt es auch in Sachen Ruhe, Entspannung und ganzheitlicher Heilkunde zahlreiche kommerzielle Angebote.

So besteht die Gefahr, dass emotionale und spirituelle Lücken nicht durch eine Rückbesinnung auf die eigene emotionale oder spirituelle Kreativität, sondern passiv durch Konsum entsprechender verheißungsvoller Angebote geschlossen werden sollen. Dies verläuft ebenfalls nach den ökonomischen Gesetzen von Angebot und Nachfrage. Fernöstliche Spiritualität und Heilmethoden sind auf diese Weise zu einem Angebot kommerzieller Anbieter geworden.

So entsteht das Missverständnis, dass es sich bei Spiritualität um ein von außen dem Ich hinzufügbares Gut handeln könnte. Tatsächlich bedeutet Spiritualität die Überwindung von Ich-Bezogenheit. In der Hoffnung, gesünder (vollständiger) und glücklicher zu werden, wird das von Ängsten und Sorgen getriebene Ich gelockt. Dieses Ich ist in seinen Wünschen und Sehnsüchten gefangen und nicht mehr in der Lage, seine Ich-Bezogenheit zu überwinden. Spiritualität ist ohne Selbstbestimmung nicht vorstellbar. Nur so lässt sich eine innere Distanz zu den eigenen Wünschen erreichen, die erst Möglichkeit für Freiräume schafft.

### Bedeutung von Philosophie und Selbstreflexion

Die Philosophie scheint mit der rasanten Entwicklung der naturwissenschaftlichen Forschung nicht standhalten zu können. Dabei hat die Philosophie gegenüber der von Drittmitteln abhängigen Naturwissenschaft den Vorteil, eine Kunst

zu sein, die in ihrer Ausrichtung nicht in erster Linie nach dem Brot geht. Genau darin könnte die Stärke der Philosophie liegen. Die philosophische Diskussion erreicht aber die Menschen nicht mehr. Der Faden zum Lebensalltag der Menschen scheint abgerissen.

Die (neuro)pharmakologische Forschung dagegen ist patentorientiert und lebt davon, den Kunden oder dessen Zielstruktur im Gehirn zu erreichen.

Es wäre vorstellbar, dass ein befriedigendes Glücksempfinden, Selbstvertrauen, Mut und Tatkraft durch anwendungsfreundliche (z.B. transdermale Applikation über ein Gel oder Pflaster), gut verträgliche, nebenwirkungsarme neuopharmakologische Produkte sichergestellt werden können.

Ist es dann noch notwendig, sich mit philosophischen Fragen oder Selbstreflexion auseinanderzusetzen? Wenn selbst Lebenskrisen pharmakologisch gemeistert werden könnten, könnte ein weitgehend sorgenfreies Leben in Aussicht gestellt werden.

Dies könnte dazu führen, dass die Menschen nicht mehr imstande sind, das Menschsein ohne Stimulanzien und damit sich selbst auszuhalten.

Dadurch aber, dass jeder Mensch sterblich ist und alles Unterfangen an Raum und Zeit gebunden ist, lassen sich Momente der Selbstreflexion nicht gänzlich auslöschen. Wenn die Lebensumstände dann ein Umdenken erzwingen, können bisherige Zwecke und Absichten ihre Bedeutung verlieren. So kann es sein, dass Menschen spätestens dann sich selbst zum Gegenstand der Betrachtung machen.

Sich selbst auszuhalten und den eigenen Mangel, die eigene Unvollständigkeit, die eigene Einsamkeit zuzulassen, bedarf der lebenslangen Übung.

Metzinger schlägt vor, die Menschen zu trainieren, die Begrenztheit der eigenen Aufmerksamkeit wahrzunehmen und Techniken zu erlernen, diese zu maximieren.<sup>24</sup> Hierbei befürchtet er eine Indoktrination durch Ideologien und plädiert dafür, den Meditationsunterricht auf keinen Fall in die Hände von Religionslehrern zu legen:

*„Wichtig scheint mir [TM] hier, dass Meditationsunterricht in einem weltanschaulich neutralen Raum stattfindet, also ohne Kerzen, Glöckchen und Räucherstäbchen. Meditationsunterricht sollte deshalb auch auf keinen Fall in die Hände von Religionslehrern gelegt werden – ich stelle mir hier eher den Sportlehrer als natürlichen Ansprechpartner vor.“<sup>25</sup>*

In dem Vorschlag von Metzinger drückt sich ein gewisser Vorbehalt gegenüber Religion aus, der sicherlich weiterer Diskussion bedürfte. Nichtsdestotrotz

24 Metzinger T., ebd., Seite 14.

25 Metzinger T., „Der Begriff einer ‘Bewusstseinskultur’“, S. 14.

ist die Idee, Selbstreflexion im Schulunterricht zu trainieren, ein Gegengewicht zu den äußeren Einflüssen.

Der Vorschlag, möglichst früh (im Schulunterricht) anzusetzen ist vielversprechend, um präventiv der schleichenden Fremdbestimmung und Überflutung durch zahllose Unterhaltungsangebote und vermeintliche äußere Glücksbringer ein durch Annahme seiner selbst gestärktes Selbstbewusstsein entgegenzusetzen. Dann könnte das Ich mehr sein als in Wirklichkeit von außen generierte Vorstellungen.

### Grenzerfahrungen

Durch Lebenskrisen und schwere Krankheiten können Lebenskonzepte, Träume, Bilder und Vorstellungen zerbrechen. Wenn erstmals in dieser Situation durch äußere Umstände ein Selbstreflexionsprozess erzwungen wird, kann dies dazu führen, dass keine Idee vorhanden ist, welche Ressourcen sich auch aus negativen Bildern ergeben können. Deshalb ist es sinnvoll, diese Fähigkeit zu entfalten, wenn noch kein „Ernstfall“ vorliegt. Der Umgang mit Mangel, Einsamkeit und Unvollständigkeit ist schmerzhaft, im Lebensverlauf aber unumgänglich. Das Gefühl, „vollständig zu leben“, dürfte am ehesten mit dem Vermögen zusammenhängen, Unangenehmes akzeptieren und Angenehmes loslassen zu können.

Im Folgenden soll dargelegt werden, wie sich die weitere Arbeit gliedert. Die Grundfrage ist, inwieweit der Mensch als geistbegabtes Wesen in der Lage ist, sein Leben so zu gestalten, dass es ihm in all seinen Lebensvollzügen wohl-ergeht und er gesund zu leben vermag. Die Humanwissenschaften und Naturwissenschaften haben große Verdienste um die Gesundheit und das Wohlergehen der Menschen erworben. Angst und Sorge begleiten nach wie vor das menschliche Leben. Deshalb ist es sinnvoll, zu fragen, welche Gestaltungsmöglichkeiten sich in jedem einzelnen Menschen verbergen. Der erste Schritt hierzu ist die Selbstreflexion.

Die weitere Arbeit gliedert sich in die Kapitel:

- (1) *Bewusstseinskultur im Licht der abendländischen Philosophie der Aufklärung*
- (2) *Bewusstseinskultur im Licht der psychoanalytischen Theorie und des Buddhismus*
- (3) *Bewusstseinskultur in einer Situation heilkundlicher Vielfalt, Vorstellung einer Patientenstudie*
- (4) *Diskussion*



## Betrachtung der Gedanken

Der *erste Teil dieser Arbeit* soll sich zunächst mit der Selbsterkenntnis, dem menschlichen Verstand und der menschlichen Vernunft befassen, wie sie von den Philosophen der Aufklärung gesehen wurden. Haben die Philosophen der Aufklärung zu einer Entwicklung beigetragen, die keinen Platz mehr zu lassen vermag für individuelle Emotionalität und Kreativität?

Ist die Dominanz der Naturwissenschaften über die Geisteswissenschaften das Ergebnis dieser Entwicklung? Führt der Glaube an die Überlegenheit der rationalen Vernunft heute dazu, dass wir nur noch Gegenstand bio- und neurowissenschaftlicher Forschung sind und der Einzelne diesem Diktat nichts entgegenzusetzen vermag?

Es stellt sich die Frage, welche Bedeutung die Beschäftigung mit dem eigenen Bewusstsein für die menschliche Existenz hat?

Es war viele Jahrhunderte die Aufgabe der Philosophie, die für die menschliche Existenz bedeutsamen Fragen zu stellen.

Die Philosophie der Aufklärung befreite den Menschen von äußeren Rechtfertigungen und verhalf den Menschen dazu, den Mut aufzubringen, ihr Leben selbst zu bestimmen.

Welche Bedeutung haben philosophische Überlegungen, wenn naturwissenschaftliche Erkenntnisse nahelegen, dass dem Bewusstsein noch allenfalls ein Vetorecht zukommt und viele Handlungen längst unbewusst entschieden sind?

Studien belegen, dass sich Religiosität und Spiritualität lebensverlängernd auswirken können. Die Erweiterung der erlebten Wirklichkeit über das eigene Ich hinaus kann innere Räume schaffen, die sich naturwissenschaftlichen Messmethoden entziehen.

Ausgangspunkt der Philosophie der Aufklärung war die Lösung vom Primat der Religion.

Im ersten Teil dieser Arbeit soll der Frage nachgegangen werden, welche Schlussfolgerungen aus der Philosophie der Aufklärung abzuleiten sind. Das von religiösen Vorstellungen und Rechtfertigungen befreite Denken ermöglichte den heutigen zivilisatorischen und technischen Fortschritt. Die Aufklärung stand im Zeichen der Wahrheitssuche, wobei die menschliche Emotionalität erst im 19. Jahrhundert Gegenstand rationaler Betrachtung wurde.

Die Ausblendung von Religion, Sehnsüchten, Gefühlen und Träumen durch die Hinwendung zur rationalen menschlichen Vernunft sind nicht folgenlos geblieben. Deshalb soll im ersten Teil explizit auch auf die schon zu Zeiten der Aufklärung und bis heute anhaltende Kritik an der Philosophie der Aufklärung eingegangen werden.

## Betrachtung der Gefühle

Im *zweiten Teil dieser Arbeit* soll die Bedeutung der Gefühle im Rahmen einer bewussten Selbstreflexion untersucht werden. Die Gefühle waren nicht Gegenstand der Betrachtung der Aufklärer. Schopenhauer bezeichnete sich selbst als Erbe Kants. Sein Verdienst ist die Annahme eines blinden Willens, der unbewusst hinter dem menschlichen Wollen und Handeln steht. Wenn es gelinge, diesen Willen selbst zum Gegenstand zur Betrachtung zu machen, könne dieser und das daraus resultierende Leid überwunden werden.

Der Wissenschaftler und Arzt Sigmund Freud unterzog im 19. Jahrhundert die Gefühle einer rationalen Betrachtung. In seiner Intention stand er in Bezug auf die Wahrheitssuche in der Tradition der Aufklärer. Er versuchte mit hypothetischen Erklärungsmodellen (psychoanalytisches Strukturmodell, Trieblehre) die menschliche Gefühlswelt nach objektivierbaren Kriterien zu ordnen. Hierbei war er auch von den philosophischen Ideen Arthur Schopenhauers beeinflusst und dessen Postulat von einem blinden Willen.

Trotz der westlichen Philosophie der Aufklärung und des wissenschaftlichen Fortschritts scheinen die Menschen seit der Zeit der Aufklärung nicht weniger spirituell oder religiös zu sein. Im Rahmen der Globalisierung stehen zahlreiche religiöse Überzeugungen und Lebensmodelle zur Auswahl.

Trotz der Erkenntnisse der Naturwissenschaften über den Mikrokosmos und den Makrokosmos, der Molekularbiologie und der Astrophysik, fragen Menschen weiterhin über das sinnlich Erfahrbare hinaus.

Im zweiten Teil soll anhand der psychoanalytischen Theorie eine Entwicklung aufgezeigt werden, die im Verlauf eines Jahrhunderts dem Ich den Begriff des Selbst gegenüberstellt. Das Selbst ist ein Begriff, den der amerikanische Psychologe William James (1842 – 1910) erstmals in die westliche Psychologie einbrachte. In der psychoanalytischen Theorie erkannten erst die Erben von Freud, dass die bisherigen Modelle nicht vollumfänglich geeignet sind, das Phänomen des menschlichen Bewusstseins zu charakterisieren.

In dieser Arbeit soll untersucht werden, inwieweit spirituelle Praktiken geeignet sind, die Ich-Bezogenheit zu überwinden. Dies kann geschehen, indem weniger das Ich als vielmehr das Selbst in den Mittelpunkt der Betrachtung gerückt wird.

Die Hinwendung vom Ich zum Selbst findet sich in den Denktraditionen der Upanischaden bereits ab dem 7. Jahrhundert v. Chr. Deshalb soll der westlichen „Selbst“-Findung innerhalb der modernen Psychologie eine jahrtausendealte fernöstliche Denktradition gegenübergestellt werden.

Als Bindeglied zwischen der westlichen Philosophie der Aufklärung und östlichen Denkvorstellungen soll auf die Philosophie Arthur Schopenhauers (1788 – 1860) näher eingegangen werden.

Schopenhauer setzte sich mit den philosophischen Positionen des Hinduismus und Buddhismus auseinander.

Schopenhauer sah Auswege aus der „Ich-Falle“ des blinden Willens in der Askese, im Mitgefühl sowie der Kreativität (Kunst). Auf diese Weise könne der blinde Wille in Form eines „Haben Wollen“ sichtbar (objektiviert) und letztendlich auch überwunden werden.

Mittlerweile ergeben sich in der neurowissenschaftlichen Forschung Hinweise, dass regelmäßige Meditationspraxis gerade jene Areale des Gehirns verändert, die für Empathie und Mitgefühl bedeutsam sind.

Die bewusste Selbstreflexion in einem ganzheitlichen Rahmen scheint geeignet zu sein, Lebensvollzüge in der Weise zu beeinflussen, dass der Umgang mit Leid und Vergänglichkeit weniger mit Angst und Sorge behaftet ist.

Anhand zahlreicher Beispiele soll gezeigt werden, dass Bewusstseinskultur auf sehr vielfältige Weise geschehen kann und keineswegs an bestimmte religiöse oder traditionelle Vorgaben gebunden sein muss. Die verschiedenen geistigen und künstlerischen Ansätze sollen hierbei nebeneinander gestellt werden, um zu zeigen, auf welch vielfältige Weise ganzheitliche bzw. spirituelle Lebensbezüge hergestellt werden können. Diese müssen hierbei nicht im Widerspruch zu modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen stehen. Bezüge zu Erkenntnissen der Neurobiologie und Medizinwissenschaft sollen bewusst einfließen und gleichberechtigt neben künstlerischen, spirituellen, philosophischen und literarischen Textbeispielen erörtert werden.

Im *dritten Teil dieser Arbeit* soll nun prospektiv untersucht werden, ob sich bei Frauen nach einer Brustkrebserkrankung, die medizinisch geheilt sind, sich aber im Rahmen der Nachsorge weiterhin einer mehrjährigen antihormonellen Therapie unterziehen müssen, die Lebensqualität und chronifizierte Beschwerden durch eine Meditation oder regelmäßige Bewegung verbessern lassen. Verglichen werden sollen 10 Frauen, die sich einem 8-wöchigen Meditations- und Achtsamkeitstraining (Gruppentraining) unterziehen, mit 15 Frauen, die angehalten waren, sich wenigstens einmal in der Woche alleine, in einer Selbsthilfegruppe oder mit der Familie zu bewegen (moderates Lauftraining).

Es soll gezeigt werden, auf welche Weise eine bewusste Selbstreflexion lebensverändernd und gesundheitsfördernd wirken kann.

## Dualismus

Im *vierten Teil* der Arbeit wird eine Synthese entworfen, die das dualistische Modell von Leib und Seele mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neurowissenschaften in Einklang bringen soll. Durch die naturwissenschaftlichen Erkenntnisse scheinen sich dualistische Vorstellungen und Modelle von Leib und Seele bzw. Körper und Geist zu erübrigen. In dem letzten Teil dieser Arbeit soll dargelegt werden, warum das dualistische Modell weiterhin Gültigkeit beanspruchen darf.

## Einführende Erläuterung zum gewählten Ansatz der Untersuchung

Die Untersuchung wählt einen breiten Ansatz, um von unterschiedlichsten Ansatzpunkten ausgehend überraschende Parallelwertungen zu entdecken.

Dadurch wird durch Anschaulichkeit, die aus nebeneinandergestellten Assoziationen entsteht, ein abstrakter Erkenntnisgewinn mit seinen Quellen verbunden. Assoziation ist die zweckfreie Betrachtung des Erlebten, um sie als wertvollen Vorrat für weitere Erkenntnisse aufzuheben. Der assoziativ denkende Betrachter befreit sich hierbei von reinen Nützlichkeitsabwägungen im Sinne von „Was kann es mir nützen?“ und öffnet sich damit den Blick. Durch diese Unvoreingenommenheit soll das zunächst zweckfrei Betrachtete in einen neuen und anderen Zusammenhang gestellt werden. Der Ansatz „Was kann es mir nützen?“ würde nur zu Zirkelschlüssen innerhalb der vorausgedachten Zweckverfolgung führen. Damit würde ein solcher (rein zweckorientierter) Ansatz seine Begrenzung von Anfang an in sich tragen. Assoziation ist daher kein Mangel, sondern die Voraussetzung für weiter reichende Erkenntnis.



# 1 Bewusstseinskultur im Licht der abendländischen Philosophie der Aufklärung

Die westliche (europäisch-nordamerikanische) Denkweise dominiert heute infolge der Globalisierung und der wirtschaftlichen Überlegenheit des Westens viele Bereiche unserer Welt. Andere Kulturkreise können sich der zunehmenden gegenseitigen weltweiten Verflechtung und Beeinflussung aller Lebensbereiche nicht entziehen. So wie andere Kulturkreise von westlichen Denkweisen geprägt werden, finden andere kulturelle Vorstellungen und Lebensweisen Eingang in die westliche Welt. Die Denk- und Lebensmodelle der westlichen Welt treffen so auf zahlreiche Alternativkonzepte. In dieser pluralistischen Welt droht der Mensch sich in einem heillosen Überangebot zu verlieren.

Trotz unbestrittener Erfolge auf den Gebieten der Hochleistungsmedizin werden wir heute mit den Schattenseiten dieser unaufhaltsam scheinenden Entwicklung konfrontiert. Solange die Sterblichkeitsrate infolge der gesundheitlichen Fortschritte immer weiter zurückging, schien allein der Erfolg die Mittel zu rechtfertigen.

Ziel der Aufklärer war es, das Denken von äußeren Rechtfertigungen zu befreien. Der errungene Fortschritt könnte nun diese erkämpfte und gewonnene Freiheit wieder preisgeben, weil es möglich geworden ist, in die stofflichen Grundlagen des Denkens von außen einzugreifen. Damit könnte das im Zuge der Aufklärung befreite Denken die Gebundenheit an religiöse Diktate gegen neuropharmakologische Diktate eintauschen. Was damit gemeint sein könnte, soll im Folgenden erläutert werden:

Inzwischen ist es auch vorstellbar, dass unser Gehirn neuropharmakologisch umprogrammiert werden kann. Spirituelle und religiöse Defizite auf dem Weg zum perfekten Glücksgefühl wären dann nur noch eine Frage des perfekten „neuroengineerings“. Das Nachrichtenmagazin „Der Spiegel“ widmete im August 2014 eine Ausgabe diesem Thema: *„Wissenschaftler haben die Biochemie der Liebe bis zum letzten Hormontröpfchen vermessen. Nun sind jene Schaltkreise, die Lust, Eheglück oder Herzschmerz bereiten, bestens bekannt. Was läge*

*näher, als in sie einzugreifen? Wollen wir sie: die Liebespille?*<sup>26</sup> In der Ausgabe des Nachrichtenmagazins „Der Spiegel“ zum Thema „Liebe auf Rezept“ wird unter anderem auf das ein Nasenspray der US-amerikanischen Firma „Vero Labs“<sup>27</sup> verwiesen. Die Firma „Vero Labs“ schreibt über das Oxytocin-Nasenspray:

“The researchers at Vero Labs have developed a formula that combines the potent human hormone Oxytocin with an odorless atmosphere enhancing spray. It is called Liquid Trust. Liquid Trust is fragrance free and can be used completely discreetly. The spray has a time release effect to make the effects last for hours after being applied to you. The spray has also been created to provide maximum effectiveness, with no side effects. Just one or two sprays in the morning after showering, or in the evening before going out, is guaranteed to produce a more trusting atmosphere. This recently discovered innovation can give you an edge that very few people have discovered. The Power of Trust.”<sup>28</sup>

Glauben und Vertrauen können so per Nasenspray morgens und abends verabreicht werden.

„Kuschelversager“ könnten so per Nasenspray ihre Liebe neu entfachen.<sup>29</sup> Ein weniger kommerzielles Projekt ist das von der Europäischen Kommission unterstützte „Human Brain Project“. Unter der Maßgabe, nach Behandlungsmöglichkeiten für unheilbare Krankheiten zu suchen, werden Milliarden für die Forschung ausgegeben. Auf der Homepage des „Human Brain Projects“ wird folgende Vision aufgezeigt:

“Understanding the human brain is one of the greatest challenges facing 21st century science. If we can rise to it, we can gain profound insights into what makes us human, build revolutionary computing technologies and develop new treatments for brain disorders. Today, for the first time, modern ICT (= information and communication technology) has brought these goals within reach.”<sup>30</sup>

26 Bethge P., von Bredow R., Höflinger L., „Immer jauchzend, nie betrübt“, in: Der Spiegel, Nr. 33, 11.8.2014, S.100 ff.

27 Vero Labs, LLC, 17250 NE 19th St., North Miami Beach, FL 33162.

28 <https://www.verolabs.com/media/about-oxytocin/>, aufgerufen am 11.8.2014 um 14:04.

29 Der Spiegel, Nr. 33, 11.8.2014, „Liebe auf Rezept – ewig frisch verliebt: Wie neue Medikamente unsere Gefühle steuern“, S. 100ff.

30 <https://www.humanbrainproject.eu/vision>, aufgerufen am 29.7.2014, 09:21.

Schon jetzt gibt es Streit unter den Wissenschaftlern über undurchsichtige Entscheidungsstrukturen und die wissenschaftliche Ausrichtung des Projektes.<sup>31</sup>

Traditionelle religiöse, spirituelle oder geistig-moralische Standpunkte können dieser Entwicklung nichts entgegensetzen, da sie erst gar keinen Eingang finden und als irrelevant erachtet werden. Die zentrale Frage, was uns menschlich macht, ist nun Gegenstand neurowissenschaftlicher Forschung. Die Frage: Was ist der Mensch? ist Ausgangspunkt dieser Arbeit. Die Frage, was an uns göttlich ist, wird hier weder gestellt noch beantwortet. Deshalb beginnt die Antwort in der Zeit der Aufklärung und nicht vorher. Dass die Religion zum Menschlichen gehört, wird hier weder bestritten noch weiter aufgeklärt, weil dies zu weit führt, denn die Religion ist ein zu weites Feld, in dem die ärztliche Kunst nicht der Hauptdarsteller ist, sondern Gott und seine irdischen Stellvertreter. Zu denen gehört der Arzt sicher nicht. Ausgangspunkt einer Betrachtung des Menschen, ohne die Religion heranzuziehen, war die Befreiung unseres Denkens von der christlich-religiösen Fessel im Zeitalter der Aufklärung im 17. und 18. Jahrhundert. Das eröffnete den Freiraum für die Grundfragen menschlicher Existenz, ohne die Religion als Erklärung oder Rechtfertigung hierfür heranziehen zu müssen. Mit den Fragen

*Was kann ich wissen?*

*Was soll ich tun?*

*Was darf ich hoffen?*

müssen sich auch heute Patienten und Heilkundige auseinandersetzen und zwar unabhängig davon, ob sie gläubig sind oder nicht. Heilkundige können sich diesen Fragen nicht entziehen, weil es Fragen sind, die von Patienten gestellt werden und auf die eine Antwort erwartet wird.

Die westliche Philosophie der Aufklärung wurde zum Ausgangspunkt der nunmehr ausschließlich an Vernunft (Rationalismus) und Sinneserfahrung (Empirismus) orientierten Herangehens- und Betrachtungsweise. Religiöse oder spirituelle Erfahrungen wurden abgekehrt oder abgewertet.

Hume hatte erstmalig in der Philosophie des Abendlandes den Anteil der Erfahrung durch die Sinne an der Vernunft entdeckt und geschätzt (Empirismus), während Descartes die Vernunft als Teil des Denkens begriff (Rationalismus), der keiner Herleitung bedurfte, weil sie immer schon dagewesen war. Die Erfahrung durch die Sinne war bei Descartes im Gegensatz zu Hume kein besonderer

---

31 „Streit um Human Brain Project: Die Europäische Kommission antwortet“, Der Tagesspiegel, Nr. 22 111, 22.7.2014, Seite 22: 700 Wissenschaftler protestierten in einem offenen Brief gegen undurchsichtige Entscheidungsstrukturen und die wissenschaftliche Ausrichtung.



Betrachtungsgegenstand seiner philosophischen Interessen. Empirismus und Rationalismus sind in diesem Sinne keine Gegensätze, sondern nur verschiedene Ausprägungen einer neuen, von Ideologien (z.B. Glaube, Religion) unbeeinflussten Denkweise. Descartes sah die Vernunft als Beweis für Gottes Gnade, dem Menschen die Erkenntnis der Wahrheit zu gewähren, wobei diese „verschachtelte“ Konstruktion durchaus auch als Ausflucht gelten könnte, religiöser Verfolgung zu entgehen. Im Gegensatz zu Hume war für Descartes die religiöse Verfolgung eine potentielle Gefahr. Er hatte 1633 erfahren, dass Galileo Galilei von der Inquisition zum Widerruf seiner Forschungen gezwungen wurde. Descartes veröffentlichte daraufhin Teile seiner Schriften anonym. Außerdem sah er sich gezwungen, Holland wegen öffentlicher Kritik an seinen Werken zu verlassen. Im Gegensatz zu Descartes stand bei Hume die menschliche Erfahrung im Zentrum des philosophischen Interesses. Weder bedurfte sie eines Rückgriffs auf göttliche Gnade, noch wollte Hume etwas davon wissen, weil in seinen Erfahrungen Gott nicht vorkam. Damit hätte er sich vermutlich in früherer Zeit oder auf dem europäischen Festland religiöser Verfolgung ausgesetzt. Während beim Rationalismus der vernunftbasierte Erkenntnisgewinn im Vordergrund steht, bezieht der Empirist den Erkenntnisgewinn vor allem aus der Sinneserfahrung. Es handelt sich in beiden Fällen um ineinander übergreifende Denkströmungen einer im 17. und 18. Jahrhundert entstandenen Philosophie des Abendlandes. Das besondere Verdienst Immanuel Kants liegt nun darin, dass er Positionen, die später dem Empirismus zugeordnet wurden, als rein rationalistische Positionen, als Teile derselben Vernunft erkannte und aufeinander bezogen hat. Man könnte sagen, sowohl Hume als auch Descartes beschreiben verschiedene Teile derselben Vernunft. Kant untersuchte, in welcher Beziehung diese beiden Teile derselben Vernunft zueinander stehen. Es geht also nicht darum, einer Position den Vorzug einzuräumen. Der Empirismus kann den Rationalismus nicht ersetzen und umgekehrt. Es handelt sich hierbei um später geschaffene wissenschaftliche Kategorien, denen bestimmte Denkpositionen zugeordnet wurden. Die Begriffe sind aber nicht hilfreich und verhindern letztlich einen ganzheitlichen Blick auf die menschliche Vernunft. Kant hatte beschrieben, auf welchem Feld die Vernunft Erfahrungen antreffen kann, die für die menschliche Existenz noch sinnvoll sein können und ab welcher Grenzüberschreitung sich die Philosophie in Irrelevanz verliert.

Diese Entwicklung soll im Folgenden exemplarisch anhand von Auszügen aus Werken von David Hume (1711 – 1776; Kapitel 1.1.) sowie Immanuel Kant (1724 – 1804; Kapitel 1.2.) erläutert werden.

Warum ausgerechnet diese beiden Philosophen herangezogen werden sollen, liegt an einem Persönlichkeitsmerkmal, das sie beide verbindet. Ihre Kunst „ging nicht nach dem Brot“. Ihr Weg war gekennzeichnet durch viele Jahre des

Wartens, ohne dass sie von dem von ihnen für richtig Erkannten abgerückt wären. Ihre Philosophie war mehr als ein philosophischer Diskurs oder eine philosophische Betrachtung. Hinter der Philosophie von David Hume und Immanuel Kant verbergen sich Menschen, die im Verlauf des Lebens um Antworten gerungen hatten. Deshalb sollen hier nicht nur ihre philosophischen Gedanken erläutert werden, sondern auch auf die biografischen Aspekte eingegangen werden. So soll versucht werden deutlich zu machen, dass Philosophie den ganzen Menschen angeht und nichts mit Schöngeisterei zu tun hat.

Zunächst soll, der jeweiligen Textanalyse vorangehend, der familiäre, soziale und geschichtliche Hintergrund des jeweiligen Philosophen beleuchtet werden (Kapitel 1.1.1. bzw. 1.2.1.) In den der biografischen Anamnese folgenden Kapiteln (1.1.2. bzw. 1.2.2.) soll das jeweilige Denkgebäude des vorgestellten Philosophen anhand von Textbeispielen aus Humes „Untersuchung über den menschlichen Verstand“ sowie Kants „Prolegomena“ skizziert und nach Bezugspunkten zu einer Bewusstseinskultur in heutiger Zeit gesucht werden. Die Standpunkte der Aufklärer wurden im Verlauf der folgenden Jahrhunderte kritisch hinterfragt. Teilweise haben sich hieraus eigene philosophische Schulen und Denkrichtungen entwickelt. Im Kapitel 1.3. sollen in zeitgeschichtlicher Reihenfolge exemplarisch Gegenthesen von Georg W.F. Hegel (1770 – 1831), Friedrich W. Nietzsche (1844 – 1900), Max Weber (1864 – 1920), Theodor W. Adorno (1903 – 1969) und Max Horkheimer (1895 – 1973) erläutert werden. In Kapitel 1.4. soll dann untersucht werden, welchen Beitrag die abendländische Philosophie der Aufklärung für eine Bewusstseinskultur im 21. Jahrhundert zu leisten vermag.

## 1.1. David Hume

### 1.1.1. Biografischer und zeitgeschichtlicher Hintergrund

Die Philosophie eines Menschen hängt mit seinem Menschsein zusammen. Johann Gottlieb Fichte (1762 – 1814) schrieb in seiner ersten Einleitung zur Wissenschaftslehre: *„Was für eine Philosophie man wähle, hängt ... davon ab, was man für ein Mensch ist: denn ein philosophisches System ist kein toter Hausrat, den man ablegen oder annehmen könnte, wie es uns beliebte, sondern es ist be-seelt durch die Seele des Menschen, der es hat.“*<sup>32</sup> Mit diesem Zitat leitet Uwe Schultz seine Kant-Monographie<sup>33</sup> ein. Treffender kann man eine Monographie

32 Fichte, J.G., „Erste Einleitung in die Wissenschaftslehre“, 1797.

33 Schultz, U., „Immanuel Kant, Monographie“, Rowohlt, 4. Aufl. 2008.

über einen großen Philosophen nicht beginnen. Es könnte allerdings sein, dass sich David Hume an dem Begriff „Seele“ in dem Zitat von Johann Gottlieb Fichte gestoßen hätte. Die Existenz einer „Seele“ oder eines „unveränderlichen Ichs“ hatte er abgestritten. Fichtes Zitat hätte vermutlich bei einer tatsächlichen Zusammenkunft einen philosophischen Streit mit David Hume heraufbeschworen, der der Vermittlung Immanuel Kants bedurft hätte.

Zunächst soll eine biografische Anamnese (Erhebung) über den familiären Hintergrund und das zeitgeschichtliche Umfeld von David Hume erfolgen. Dadurch lassen sich verschiedene Aspekte seiner Person in einem anderen Licht betrachten. Diese Herangehensweise könnte zum besseren Verständnis des späteren Philosophen beitragen. Das Biografische soll als Interpretationsmethode für die Philosophie eingesetzt werden, deshalb ist es wichtig, die Philosophen der Aufklärung auch als Menschen mit ihrer Lebensgeschichte zu betrachten. Descartes, Hume und Kant haben in eigener Person den Kampf durchlebt, und zwar gegen äußere Zurücksetzungen und Anfeindungen. Zum Beispiel veröffentlichte René Descartes 1637 seinen „*discours de la méthode*“ mit der berühmten Erkenntnis „*Je pense, donc je suis*“ („Ich denke, also bin ich“) zunächst anonym in französischer Sprache (also keineswegs in der Wissenschaftssprache Latein). Die Veröffentlichung Descartes erfolgte außerhalb Frankreichs und war durch die Sprachwahl auch philosophischen Laien zugänglich. Die Entstehungsumstände einer solchen Erkenntnis sind aber zum tieferen Verständnis eines Philosophen von immenser Bedeutung. Deshalb ist es wichtig, sich auch mit der Herkunft, Kindheit und Jugend eines Philosophen zu befassen.

David Hume (Home) wurde 1711 in Edinburgh (Schottland) als jüngster Sohn des Rechtsanwalts Joseph Home und dessen Frau Katherine geboren. In Schottland hatte sich in weiten Teilen die Reformation durchgesetzt. Im 16. Jahrhundert predigte dort der Calvinist John Knox (1505 – 72). Das Elternhaus von David Hume war calvinistisch geprägt. Die Familie lässt sich dem niedrigen Landadel zuordnen. Der Adelstitel ging jeweils auf den ältesten Sohn über. David hatte noch zwei ältere Geschwister, einen Bruder John (geb. 1709) und eine Schwester Katherine (geb. 1710). Politisch ist besonders die „Glorreiche Revolution (Glorious Revolution)“ von 1688/89 zu erwähnen. Mit der Glorreichen Revolution endete der absolute Herrschaftsanspruch des Königs zugunsten des Parlaments (konstitutionelle Monarchie). In der „Bill of rights“ wurden 1689 die Rechte des Parlaments festgelegt. Es war die Geburtsstunde des Parlamentarismus und des Rechtsstaatlichkeitsprinzips in Großbritannien. Diese geschichtlichen Veränderungen wurden auch von der Familie von David Hume mitgetragen. Sowohl der Vater als auch der Großvater David Humes sollen Anhänger der

Glorreichen Revolution und ihrer Prinzipien gewesen sein<sup>34</sup>. Vater und Großvater waren Juristen. Um die Jahrhundertwende wurde Schottland aufgrund von Missernten von einer Hungersnot (1696 – 1703) heimgesucht. Ein Zehntel der Bevölkerung starb<sup>35</sup>. Dies führte dazu, dass Schottland auf den englischen Markt angewiesen war und letztlich seine Autonomie 1707 verlor<sup>36</sup>.

In den Naturwissenschaften ist als wichtigster Zeitgenosse Isaac Newton (1643 – 1727) zu erwähnen. Bahnbrechend waren seine Theorien zur Mechanik (newtonsche Axiome), zur Gravitation (Gravitationsgesetz) und zum Licht (Korpuskeltheorie). Seine Grundannahmen (Axiome) und Theorien waren für die Naturwissenschaften bis hinein ins 19. und 20. Jahrhundert maßgebend. Er gilt als einer der bedeutendsten Naturwissenschaftler aller Zeiten. Isaac Newton war ebenfalls an der Protestbewegung der Glorreichen Revolution beteiligt. Diese beiden äußeren Umstände, die Geburt des Verfassungsprinzips und des Rechtsstaatlichkeitsprinzips in England als Vorläufer für die spätere französische und die amerikanische Verfassung sowie die neuartige und durchaus ebenfalls als revolutionär und unorthodox zu bezeichnende naturwissenschaftliche Methodik von Isaac Newton sind wichtige Zeitmarker. Diese beiden Entwicklungen, einerseits politisch das soeben entstandene und im europäischen Kontext moderne parlamentarisch geprägte Großbritannien sowie andererseits die durch Isaac Newton beflügelte moderne Naturwissenschaft, waren das unmittelbare Umfeld, mit dem David Hume konfrontiert wurde. Er wurde im modernsten Staat der damaligen Zeit geboren. Diese Umstände dürften sein Denken beeinflusst haben.

Der Vater von David Hume starb bereits 1713 im Alter von 32 Jahren. David Hume wuchs vaterlos auf. Seine Mutter war tiefreligiös. Er war das jüngste von drei Geschwistern. Aus tiefenpsychologisch-biografischer Sicht ist noch bedeutsam, dass David Hume als Schwächling galt und als Tölpel verspottet wurde: „*Hume war ein hochgewachsener, ungeschickter Junge und erhielt den Spitznamen ‚clod‘ (Tölpel, Tolpatsch)*“.<sup>37</sup> David Hume wird als sehr intelligent und körperlich schwächlich beschrieben. Seine Familie drängt ihn zum Jurastudium. Während des Studiums widmet er sich hauptsächlich der Philosophie und bricht schließlich das Jurastudium ab. David Hume erkrankt in dieser Zeit an einer schweren Depression und erholt sich erst im Verlauf von Jahren. Dies hatte unmittelbare Auswirkungen auf seinen weiteren Lebensweg:

---

34 Vgl. G. Streminger, „Hume“, S.12.

35 Vgl. G. Streminger, „Hume“, S. 8.

36 Vgl. G. Streminger, „Hume“, S. 8.

37 Vgl. G. Streminger, „Hume“, S. 16.

„Nachdem der junge Denker jahrelang unter schweren Depressionen gelitten hatte, war er endlich bereit, sich einzugestehen, dass die Forderungen christlicher und stoischer Autoren der menschlichen Natur Gewalt antun. Ihre Gedankengänge entbehren jeder empirischen Grundlage; sie sind unmenschlich und unnatürlich. Diese Einsicht führte Hume zum Empirismus: Was not tut, ist eine auf genaue Beobachtung gegründete philosophische Anthropologie!“.<sup>38</sup>

David Hume hat bereits als Kind und Jugendlicher seine körperlichen Grenzen erfahren. Während des Studiums kommt es zur psychischen Dekompensation und Lebenskrise. Im Folgenden soll überlegt werden, wie sich diese körperlichen Grenzen auf die Gedankenwelt David Humes ausgewirkt haben könnten. Belege hierfür gibt es nicht. Eine andere Quelle stellt eine autobiografische Skizze dar, die der schwer erkrankte Hume vier Monate vor seinem Tod schrieb. Hierauf soll später noch eingegangen werden.

Es ist anzunehmen, dass diese Erfahrungen ein Ausgangspunkt für sein späteres philosophisches Werk geworden sind. Vermutlich wäre aus einem gesunden, kräftigen, seelisch gefestigten David Hume nie der spätere geniale Philosoph geworden. Er hätte keinen Grund gehabt, sich und sein Leben in Zweifel zu ziehen.

Ein gesunder Körper ermöglicht es, sich ungestört und erfolgreich menschlichen Bedürfnissen widmen zu können. Dadurch besteht kein weiteres Bedürfnis nach anderen Betätigungen. David Hume war durch seine körperlichen Mängel auf einen Bereich zurückgeworfen, nicht als eine Art Exil im Sinne einer Freiheitsbeschränkung, sondern sein Terrain war abgesteckt durch die Grenzen seiner Intelligenz und das genau bildete den Gegenstand seiner Untersuchungen. Im Vergleich zu seinen Zeitgenossen war dieses Feld grenzenlos. Er suchte einen Bereich, in dem er konkurrenzlos und ungestört war. Dadurch, dass Hume durch seine persönlichen Verhältnisse und seine physische Konstitution ein Außenseiter war, war seine Bindung an Konventionen gelockert, denn wie seine Depressionen zeigen, war seine Entfernung vom damaligen Durchschnitt durchaus schmerzhaft gewesen. Das hatte aber auch den Vorteil, dass ein eigenständiger und fordernder Geist nach Maßstäben sucht, seine eigene Existenz zu rechtfertigen, ohne auf die damalige Philosophie und Religion als Grundlage zurückgreifen zu müssen, denn aus diesen Quellen leitete sich der damalige Durchschnitt im Denken ab, aus dem Hume schmerzhaft herausgefallen war. Unfreiwillig gewann er durch seine Außenseiterrolle den nötigen Abstand, nun auf sich zurückgeworfen und mit sich selbst als Maßstab, sich zu begreifen und dadurch ein Existenzrecht abzuleiten. In der Biografie David Humes fällt auf, dass er mit den

38 Vgl. G. Streminger, „Hume“, S. 20/21.

Erwartungen seiner Familie und den gesellschaftlichen Konventionen bricht und seinen eigenen Weg sucht. Er ist auf der Suche nach sich selbst. Diese Suche ist begleitet von einer schweren physischen und psychischen Krise.

Das aber ist genau die Situation, in der sich Patienten in existentiellen Krisen befinden. Durch eine Krankheit gerät das bisherige Koordinatensystem aus den Fugen, das bisher als sicher Geglaubte ist fragwürdig geworden. Dieser Prozess kann zu großer Unsicherheit und Verzweiflung führen, birgt aber auch die Chance einer Neuorientierung und Bewusstwerdung dessen, was wichtig ist. David Hume beginnt aus diesen Zweifeln heraus, Fragen zu stellen.

Jens Kulenkampff stellt seinem Werk über David Hume eine von Hume selbst verfasste autobiografische Skizze voran. Diese Skizze stammt aus dem Jahr 1776 und wurde ca. 4 Monate vor seinem Tod verfasst. Bemerkenswert ist, dass Hume diese Schrift als schwer kranker und mit dem baldigen Tod rechnender Mann schrieb: *„Im Frühjahr 1775 befiel mich eine Krankheit der Eingeweide, die mich zuerst nicht beunruhigte die inzwischen aber, wie ich fürchtete, unheilbar und tödlich geworden ist. Ich rechne jetzt mit einem schnellen Ende. [...]“*<sup>39</sup>

In dieser autobiografischen Skizze schildert Hume seine jahrelangen Misserfolge in der Anerkennung seiner Schriften. Erst spät werden die Kritiker auf ihn aufmerksam. Kulenkampff betont, dass Hume in dieser Schrift ein Bild von sich zeichnet, wie er sich gern sehen möchte:

*„Dieses Lebensbild trägt deutlich die Züge einer Selbststilisierung zum erfolgreichen und anerkannten, zum abgeklärten und weit über seine Widersacher erhabenen Mann.“*<sup>40</sup> Die Verletzungen und die Missachtung früherer Jahre werden von Hume in den letzten Lebensmonaten anders dargestellt. Dies ist somit auch ein Beispiel, wie Menschen mit den Brüchen und Verwundungen ihres Lebens umgehen. Der Mensch komponiert sich seine Lebensgeschichte so, wie sie ihm vorteilhaft und annehmbar erscheint. Dies ist bei David Hume nicht anders: *„Verständlich und nachzusehen also, dass er im autobiographischen Rückblick die Periode seiner Fehlschläge und seiner in eine andere Richtung gehenden Lebenspläne mit Schweigen übergeht und allein seinen Erfolg, seinen Ruhm und seine Wohlhabenheit herausstreicht.“*<sup>41</sup>

David Hume ist stolz drauf, es geschafft zu haben, aus eigener Kraft zu Wohlstand zu gelangen und von seinen Veröffentlichungen leben zu können. Die unglücklichen und traurigen Perioden seines Lebens blendete er im Angesicht des Todes aus.

39 Hume, D., „Autobiographische Skizze“, zitiert in: Kulenkampff, J., „David Hume“, S. 16.

40 Kulenkampff, J., „David Hume“, S. 16.

41 Kulenkampff, J., „David Hume“, S. 19.

Wie verzweifelt er zeitweise gewesen sein muss, belegen Ergebnisse der Forschung im 20. Jahrhundert, die ergaben, dass Hume eine anonyme Selbstrezension aus dem Jahr 1740 verfasst hat, um auf sich aufmerksam zu machen.

Kulenkampff bemerkt, dass die Philosophie David Humes eine „*erstaunliche Kontinuität*“ aufweise. Hume ist sich sozusagen treu geblieben. Die Grundzüge seiner Philosophie finden sich bereits in den ersten Schriften.

Indem er das Bestehende in Frage stellt, gerät er in Konflikt mit seiner Umwelt. Immanuel Kant drückt diesen aus dem Zweifel entstandenen Konflikt folgendermaßen aus: „*Zu fragen: ob eine Wissenschaft auch möglich sei, setzt voraus, dass man an der Wirklichkeit derselben zweifle. Ein solcher Zweifel aber beleidigt jedermann, dessen ganze Habseligkeit vielleicht in diesem vermeinten Kleinode bestehen möchte; und daher mag sich der, so sich diesen Zweifel entfallen lässt, nur immer auf Widerstand von allen gefasst machen.*“<sup>42</sup> Es ist im Hinblick auf ein späteres Urteil über die philosophischen Standpunkte David Humes bedeutsam zu erfassen, was seine Ausgangslage war und aus welcher persönlichen Krise heraus und gegen welche äußeren Widerstände er für sich zu neuen Erkenntnissen kam. Solche Lebenskrisen sind gerade auch typisch für Patienten, die mit lebensbedrohlichen Krankheiten (z.B. einer Krebserkrankung) konfrontiert werden. Nach der Diagnose und der multimodalen Behandlung kommt die psychische Krise oftmals erst mit Zeitverzug und macht nicht selten trotz Heilung eine Wiedereingliederung in das frühere Leben unmöglich. Nichts ist mehr wie vorher. David Hume stellte fest, dass sein bisheriges Koordinatensystem trügerisch war und dass er ausgehend von seinen Erfahrungen nach neuen Wahrheiten suchen musste. Er gelangte zur Erkenntnis, dass der Empirismus ein Existenzrecht ist, das von Religion und Konventionen unabhängig ist. Immanuel Kant schreibt von einem „Angriff“ David Humes auf das Bisherige, was Metaphysik seit ihrer Entstehung ausmachte: „*Seit Lockes und Leibnizens Versuchen, oder vielleicht seit dem Entstehen der Metaphysik, soweit die Geschichte derselben reicht, hat sich keine Begebenheit zugetragen, die in Ansehung des Schicksals dieser Wissenschaft hätte entscheidender werden können, als der Angriff, den David Hume auf dieselbe machte.*“<sup>43</sup>

Sein Misserfolg war wohl kaum verwunderlich, denn empirische Erkenntnisse sind billig und durch jedermann selbst zu machen, was in der damaligen Zeit entweder als anarchisch oder als wertlos empfunden wurde. Immanuel Kant schreibt hierzu:

42 Kant, I., „Prolegomena zu einer jeden künftigen Metaphysik, die als Wissenschaft wird auftreten können“, S. 6.; Reclam, ISBN 978-3-15-002468-3.

43 Kant, I., „Prolegomena zu einer jeden künftigen Metaphysik, die als Wissenschaft wird auftreten können“, S. 7.

*„Die Gegner des berühmten Mannes hätten aber, um der Aufgabe ein Gnüge zu tun, sehr tief in die Natur der Vernunft, sofern sie bloß mit reinem Denken beschäftigt ist, hineindringen müssen, welches ihnen ungelegen war. Sie erfanden daher ein bequemes Mittel, ohne alle Einsicht trotz zu tun, nämlich die Berufung auf den gemeinen Menschenverstand.“<sup>44</sup>*

David Hume hatte sich mehrfach vergeblich um eine Professur bemüht, eine Universitätskarriere blieb ihm verwehrt. Er wurde Bibliothekar des Juristenkollegiums in Edinburgh und war schließlich 1763 als Privatsekretär von Francis Seymour-Conway, Graf Hertford (Earl Hertford, später 1st Marquess of Hertford), an der britischen Botschaft in Paris tätig. 1765 wurde David Hume zum Botschaftssekretär ernannt. Nach Ernennung des Grafen Hertford 1765 zum Vizekönig von Irland übernimmt David Hume bis zur Neubesetzung der britischen Botschaft in Paris für mehrere Monate das Amt des Botschafters. 1767 wird er als Unterstaatssekretär ins britische Außenministerium berufen (Tätigkeit dort bis 1768). David Hume kehrte 1769 in seine Heimatstadt Edinburgh zurück. Er blieb unverheiratet, hatte aufgrund seiner beruflichen Tätigkeiten ein gutes Einkommen und lebte mit seiner ebenfalls unverheirateten Schwester zusammen. Sein Freund war der Begründer der klassischen Nationalökonomie, Adam Smith (1723 – 1790). David Hume starb 1776 in seiner Heimatstadt Edinburgh.

Immanuel Kant schreibt in seiner Vorrede zur Prolegomena, dass der Funke, der von den Erkenntnissen David Humes ausging, nicht auf fruchtbaren Boden fiel. Letztlich war das Anliegen David Humes nicht verstanden worden.

*„Er brachte kein Licht in diese Art von Erkenntnis, aber er schlug doch einen Funken, bei welchem man wohl ein Licht hätte anzünden können, wenn er einen empfänglichen Zunder getroffen hätte, dessen Glimmen sorgfältig wäre unterhalten und vergrößert worden.“<sup>45</sup>* Dieser Funke trifft erst eine Generation später bei Immanuel Kant auf den „empfänglichen Zunder“. David Hume veröffentlichte seine Untersuchung über den menschlichen Verstand 1748. 1781, 5 Jahre nach Humes Tod, erschien die „Kritik der reinen Vernunft“ von Immanuel Kant.

Das hier Geschriebene dürfte nicht ausreichen, um auch nur annähernd David Hume in allen seinen Facetten zu verstehen. Kulenkampff betont, dass niemand wissen könne, ob Hume Atheist gewesen sei. Das Beste, das er je geschrieben hätte, sei erst nach seinem Tod veröffentlicht worden:

*„Die Autobiographie verschweigt aber vor allem, dass Hume eines seiner besten Werke literarisch vielleicht sogar das Beste, was er geschrieben hat, zeit seines Le-*

44 Kant, I., ebd., S. 10.

45 Kant, I., ebd., S. 7.



bens zurückgehalten hat: die Dialoge über die natürliche Religion. [...] Und noch kurz vor seinem Tode hat er durch testamentarische Bestimmungen dafür Sorge getragen, dass das Werk posthum herauskam. [...]. Und zu wissen, ob Hume nun Atheist war oder nicht – was liegt daran? Was interessiert, ist das, was uns geblieben ist: das Werk eines großen Philosophen.“<sup>46</sup>

Da es in dieser Arbeit um Spiritualität gehen soll und es zwar müßig sein mag zu fragen, ob Hume Atheist war oder nicht, so bleibt doch zu fragen, ob Hume ein spiritueller Mensch gewesen sei.

Deshalb soll neben der Bezugnahme auf sein Hauptwerk auch auf seine „Dialoge über die natürliche Religion“ eingegangen werden, weil Hume in den „Dialogen“ die Grundfragen des Lebens auf eine höchst bemerkenswerte Art und Weise beantwortet.

#### 1.1.2. David Hume: „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“ (1748)

Das Anliegen David Humes war eine Philosophie, die in Bezug zum praktischen Leben der Menschen stand. Dieser Anspruch ist auch aus heutiger Sicht ziemlich modern. Die Philosophie sollte nicht abgehoben und fernab von den Menschen sein:

*„Der reine Philosoph ist eine Person, die der Welt meist nicht genehm ist, weil er angeblich weder zum Nutzen noch zum Vergnügen der Gesellschaft irgend beiträgt. Denn er lebt fern vom Verkehr mit den Menschen, eingesponnen in Prinzipien und Begriffe, die ihrem Verständnis gleichfalls fernstehen.“*<sup>47</sup>

David Hume kritisiert die Ferne der Philosophen und ihrer Philosophie von den Menschen und ihren Bedürfnissen: *„Sei ein Philosoph; aber inmitten all deiner Philosophie bleibe Mensch!“*<sup>48</sup> sowie:

„Und mag auch ein Philosoph fern von Geschäften leben, so muß doch der Geist der Philosophie, wenn er von Lehrern sorgsam gepflegt wird, allmählich die ganze Gesellschaft durchdringen und jeder Kunst wie jedem Beruf eine ähnliche Genauigkeit verleihen. Der Staatsmann wird mehr Voraussicht und Scharfblick in der Verteilung und Ausgleichung der Gewalten gewinnen; der Rechtsgelehrte mehr Methode und genauere Prinzipien für seine Schlussfolgerungen, der Feldherr größere

46 Kulenkampff, J., „David Hume“, S. 21f.

47 Hume, D., „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“, S. 15.

48 Hume, D., „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“, S. 16.

Pünktlichkeit im Dienst und mehr Vorsicht in seinen Plänen und Unternehmungen.“<sup>49</sup>

Diese Forderungen sind auch heute aktuell. Die Schlussfolgerungen für Politiker, Rechtsgelehrte und Feldherren sind Appelle an die genauere Beobachtung und Konzentration: Scharfblick, Pünktlichkeit, genaue Methoden und Prinzipien, Vorsicht und Voraussicht. Diese Forderungen sind unbestritten wesentliche Voraussetzungen für technisch-zivilisatorischen Fortschritt. Interessanterweise war die Reaktion auf David Humes Publikation eher verhalten. Es scheint, als ob seine „Erfahrungsphilosophie“ zu banal, zu naheliegend, zu nachvollziehbar war. David Hume begründet in seiner Schrift, warum er einzig die Erfahrung als einzige Möglichkeit menschlichen Erkenntnisgewinnes akzeptieren kann.

Hume erläutert, wie vorgegangen werden sollte: *„Genaue und richtige Schlussfolgerung ist das einzige Allheilmittel für jedermann und in allen Gemütslagen.“*<sup>50</sup> Bemerkenswert erscheint die Feststellung, dass diese Vorgehensweise für jedermann und für alle Gemütslagen geeignet sei. Den zahlreichen Eindrücken und Vorgängen, die ungeordnet auf uns einwirken, soll durch Einordnung, Unterscheidung und Reflexion begegnet werden. Wir können kraft unseres Verstandes Wahres von Falschem unterscheiden: *„dass es in allen Behauptungen auf diesem Gebiet ein Wahr und ein Falsch gibt, und zwar ein Wahr und Falsch, das nicht jenseits des Bereichs des menschlichen Verstandes liegt.“*<sup>51</sup> Wir sind also befähigt mit unserem Verstand, Wahres von Falschem zu unterscheiden. Hierfür benötigen wir keine Ideologie oder religiöse Konvention, sondern allein unser menschlicher Geist ist in der Lage, die Dinge selbst zu unterscheiden. Die Antwort liegt nicht außerhalb unseres menschlichen Verstandes. Die Geisteswahrnehmungen (Perceptionen) teilt Hume in zwei Klassen ein: einerseits die Ideen und Gedanken, andererseits die Eindrücke. Mittels unserer Ideen und Gedanken können wir uns unendlich weit bewegen und scheinen über unbegrenzte Freiheit zu verfügen, so können wir fiktive Reisen in die Zukunft unternehmen oder uns Dinge vorstellen, die gar nicht real sind. Tatsächlich aber sind es nur die Eindrücke, die unseren Sinnen und Erfahrungen am nächsten sind. Hochtreibende Ideen und Gedanken müssen sich letztlich doch an den konkreten Sinnen und Erfahrungen messen. Und was nicht erfüllt oder erfahren werden kann, ist letztlich irrelevant:

*„Und während der Körper auf einen Planeten beschränkt ist, auf dem er mit Mühe und Beschwerde umherkriecht, kann der Gedanke uns in einem Au-*

---

49 Ebd., S. 17/18.

50 Ebd., S. 20.

51 Ebd., S. 21.

genblick in die entferntesten Gegenden des Universums tragen; ja selbst über das Universum hinaus, ins grenzenlose Chaos, wo die Natur angeblich in gänzlicher Verwirrung liegt.“<sup>52</sup> Diese Gedankenreisen sind irrelevant, denn letztlich kommen wir, so Hume, nicht über unsere Sinneserfahrung hinaus: „dass es (gemeint ist das Denken) in Wirklichkeit durch sehr enge Grenzen eingeschlossen ist und all diese schöpferische Kraft des Geistes auf weiter nichts hinauskommt als auf die Fähigkeit der Verbindung, Vermehrung oder Verminderung des Stoffes, den uns Sinne und Erfahrung (experience) liefern.“<sup>53</sup> Hume beschreibt im Folgenden die Ideen und Gedanken als „matt und dunkel“ und die Eindrücke als „stark und lebendig“.<sup>54</sup>

Die Textbeispiele erlauben bereits einen ersten Bezug zur Grundthematik dieser Arbeit. Hume versucht darzulegen, warum seiner Meinung nach der menschliche Verstand dazu neigt, Gottesideen zu erschaffen. Ideen sind matt und dunkel. Hume erklärt die Entstehung der Idee Gottes „im Sinne eines allwissenden, allweisen und allgütigen Wesens aus der Besinnung auf die Vorgänge in unserem Geiste und aus der Steigerung dieser Eigenschaften der Güte und Weisheit ins Grenzenlose.“<sup>55</sup> Damit liegt David Hume gar nicht mehr weit entfernt von der Auffassung des 145 Jahre später geborenen Psychoanalytikers Sigmund Freud, der in Gott eine Vaterprojektion sieht und letztlich unseren Glauben als Ausdruck unseres ambivalenten Vaterverhältnisses versteht. Gottesglaube wäre demzufolge eine Entwicklungsstufe des Menschen, die überwunden werden kann. Interessant sind die kritische Bewertung von Religion und Spiritualität aus Sicht des empiristischen Philosophen Hume und die Übereinstimmung mit den religionskritischen Feststellungen des Begründers der Psychoanalyse Sigmund Freud. Beide wählen einen rein rationalen Zugang zur Bewertung von Religion und Glauben. Sowohl Empirismus als auch die spätere psychoanalytische Theorie hatten großen Einfluss auf die Geisteshaltung des Abendlandes. Bei Hume wurde das „Selbst“, das „Ich“ und die „Identität“ bestritten. Bei Freud wurden sie benannt und einer rationalen Analyse unterzogen. In beiden Fällen kann es sein, dass das „Selbst“ und das „Ich“ rationalen Erwägungen zum „Opfer fallen“. Im zweiten Teil dieser Arbeit soll auf das Verhältnis von psychoanalytischer Theorie und Religion und Spiritualität näher eingegangen werden. Die These Humes, dass es sich bei Gott um eine ins Grenzenlose gesteigerte Vorstellung positiver menschlicher Eigenschaften handeln würde, legt nahe, dass somit die Gottesvorstellung ein Ausdruck unaufgeklärten Denkens ist. Darin drückt

52 Hume, D., „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“, S. 27/28.

53 Ebd., S. 28.

54 Ebd., S. 31.

55 Ebd., S. 29.

sich eine abwertende Haltung aus. Hume erläutert die Funktionsweise unseres Denkens und erklärt, auf welche Weise unsere Gedanken verknüpft werden. Auf diesen Prinzipien beruhe letztlich auch unsere Gottesvorstellung.

Ein wichtiges Anliegen Humes ist es, darzulegen, auf welche Weise sich Denkprozesse vollziehen. Hume beschreibt drei Prinzipien: „*Soviel ich sehe, gibt es nur drei Prinzipien der Verknüpfung von Ideen, nämlich Ähnlichkeit (Resemblance), Berührung in Raum und Zeit (Contiguity in time or place), und Ursache und Wirkung (Cause or Effect)*.“<sup>56</sup>

Diese Prinzipien beruhen auf Beobachtung und Erfahrung. Die Klassifizierung menschlicher Beobachtung und das Zueinander-in-Beziehung-Setzen als Ursache und Wirkung sind logische Kategorien wie „und“, „oder“ und „obwohl“ und für sich genommen sinnentleert, weil sie umgekehrt nur Sinn machen, wenn dadurch Gegenstände menschlicher Beobachtung zueinander in Beziehung gesetzt werden. Gleichzeitig ist damit ein Bereich des Denkens beschrieben, der sich außerhalb der reinen Ideen bewegt und für jeden Menschen gleich zugänglich ist. Das ist nämlich genau der Bereich der Wissenschaft, den Newton beschrieben hat mit seinen Gravitationsgesetzen. Diese Gesetze beschreiben nicht nur das Herabfallen eines Apfels vom Baum, sondern das Verhalten eines jeglichen Körpers im Verhältnis zu einem anderen Körper, also letztendlich Beobachtungen, die jeder Mensch machen könnte. Wir sehen diesen Bereich der Wissenschaft auch durch die Mathematik beschrieben, die wiederum nur Beobachtungen beschreiben kann, die Gegenstand allgemeingültiger Beobachtungen sein können. Es ist zum Beispiel unbestreitbar, dass  $3 + 5 = 8$  ist. Für Hume sind diese mathematischen Beziehungen zwischen Ideen Gewissheiten. Andere Gegenstände der menschlichen Vernunft bezeichnet Hume als Tatsachen (zum Beispiel, dass die Sonne morgens aufgeht). Menschliche Bewertungsfehler geschehen nun, wenn Tatsachen absoluten Gewissheiten gleichgesetzt werden. Tatsachen gründen sich nach Hume auf Beziehungen zwischen Ursache und Wirkung, die wiederum nur aus den Erfahrungen stammen können. Es ist nicht möglich, durch reines Denken ohne Erfahrung Kenntnisse über Tatsachenbeziehungen zu erlangen:

„Ich wage es als einen allgemeinen und ausnahmelosen Satz hinzustellen, dass die Kenntnis dieser Beziehung (gemeint ist die Beziehung zwischen Ursache und Wirkung) in keinem Falle durch Schlussfolgerungen a priori gewonnen wird; sondern dass sie ganz und gar aus der Erfahrung (experience) stammt, indem wir fin-

---

56 Hume, D., „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“, S. 34.

den, dass gewisse Gegenstände beständiger zusammen auftreten (constantly conjoined).“<sup>57</sup>

Und genau hieraus resultieren dann die Bewertungsfehler, indem wir geneigt sind, „uns einzubilden, wir können diese Wirkungen ohne Erfahrung durch reine Tätigkeit unserer Vernunft entdecken.“<sup>58</sup> Hume zeigt damit eine Grenze der menschlichen Vernunft auf. Naturwissenschaft und Medizin sind vernunftgesteuert und beruhen auf vernünftigen Erwägungen. Deshalb ist es wichtig zu erkennen, auf welcher Grundlage solche Erwägungen getroffen werden. Hume zeigt später die Risiken falscher Erwägungen auf, vor allem, wenn wir notwendige Verknüpfungen postulieren und den Bereich der Erfahrung verlassen. Tatsachen ergeben sich aus Beobachtung und Erfahrung. Die Naturwissenschaft und die Medizin als die Lehre über die Vorbeugung, Erkennung und Behandlung von Krankheiten sind demzufolge auf die Ableitung von Gesetzmäßigkeiten, die steter Beobachtung und Erfahrung entspringen, angewiesen. Hume macht deutlich, dass wir außerstande sind, die Ursache der Ursachen zu erkennen: „Die vollkommenste Naturwissenschaft schiebt nur unsere Unwissenheit ein wenig weiter zurück, wie vielleicht die vollkommenste Geisteswissenschaft nur dazu dient, weitere Gebiete unserer Unwissenheit aufzudecken.“<sup>59</sup>

Hume zeigt einerseits die Folgen und Fehler auf, die entstehen, wenn wir Ideen ins Unermessliche steigern (z.B. Gottesvorstellung) und notwendige Verknüpfungen zwischen Ideen postulieren ohne Rückkoppelung mit der Erfahrung (z.B. Ideologien), macht aber auch andererseits deutlich, wie begrenzt unsere wissenschaftliche Erkenntnisfähigkeit ist („schiebt nur unsere Unwissenheit ein wenig weiter zurück“). Hume ist somit nach allen Seiten hin skeptisch. Immanuel Kant schreibt über David Hume, er habe sein „Schiff, um es in Sicherheit zu bringen, auf den Strand (den Skeptizismus) gesetzt“.<sup>60</sup>

Kant sieht in Hume den Skeptiker. Der Skeptizismus David Humes könnte ein wichtiger Baustein für eine Bewusstseinskultur in heutiger Zeit sein. Tatsächlich muss angenommen werden, dass Hume mehr war als „bloß“ Skeptiker. Darauf soll im weiteren Verlauf noch anhand seiner „Dialoge über die natürliche Religion“ eingegangen werden. Der Skeptizismus ist nur eine Facette möglicher menschlicher Betrachtungs- und Handlungsweisen. Hume erweist sich in seiner „Untersuchung über den menschlichen Verstand“ als Skeptiker gegenüber religi-

57 Hume, D., „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“, S. 47.

58 Hume, D., „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“, S.49.

59 Hume, D., „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“, S. 51.

60 Kant, I., „Prolegomena zu einer jeden künftigen Metaphysik, die als Wissenschaft wird auftreten können“, S. 13.

ösen Ideologien und Glaubenssystemen und glaubt sie als übersteigerte menschliche Vorstellungen und unlogische Verknüpfungen zu entlarven.

Die skeptische Grundhaltung gilt bei Hume aber auch dem Erkenntnisgewinn der Naturwissenschaften. David Hume wendet sich somit nicht bloß von den trügerischen Verheißungen der Religion ab, sondern auch von vermeintlich unaufhaltsamen wissenschaftlichen Forschungserkenntnissen. Er widersteht dieser Versuchung und bewahrt sich seinen Skeptizismus und damit seine Freiheit. Der Skeptizismus könnte demnach hilfreich sein, selbstbestimmt bleiben zu können. Hume scheint sich dessen bewusst zu sein, dass die Menschen ihre Unwissenheit entlang des wissenschaftlichen Fortschrittes immer nur ein wenig zurückschieben können. Damit verbunden wäre es aber auch, verlockenden Versuchungen, Versprechungen und Verheißungen von religiösen Ideologien zu misstrauen, die nach Humes Auffassung ohnehin nur ein Ergebnis menschlicher Vorstellungen seien.

Diese skeptische Grundhaltung könnte ein „Baustein“ für eine nicht ideologische, „säkulare“ Spiritualität sein.

Eine skeptische Haltung gegenüber den Möglichkeiten der Naturwissenschaften als auch gegenüber dem Heilsversprechen religiöser Ideologien könnte die nötige Freiheit ermöglichen, selbst nachzudenken, indem der Versuchung einer äußeren Beeinflussung zum Beispiel durch religiöse Dogmen oder naturwissenschaftliche Lösungsangebote (z.B. Oxytocin-Nasensprays als vertrauensbildende Maßnahme) widerstanden wird. Auf diese Weise sind wir vermutlich, auch wenn dies mit schmerzlichen Erfahrungen und Erkenntnissen verbunden ist, in Wahrheit auf dem Weg zu unserer Identität.

Identität ist dabei ein Begriff, der nicht Gegenstand der Forschung David Humes war. Humes Augenmerk galt der menschlichen Vernunft, die er in den Mittelpunkt seiner Forschung rückte. Die Frage nach der Identität, dem Selbst und dem Ich stellte sich für den Menschen erst im Industriezeitalter im Rahmen des wirtschaftlichen Wohlstandes. Die Frage nach der Identität ist ein Phänomen saturierter Gesellschaften oder Gesellschaftsschichten. Schottland hatte Anfang des 18. Jahrhunderts eine schwere Hungersnot durchlitten und in deren Folge die Unabhängigkeit verloren. Es ist daher müßig, in den Untersuchungen Humes tiefergehende Aussagen zur Identität, dem Selbst und dem Ich zu suchen. Diese Begriffe sind dem Menschen des 20. Jahrhunderts vertraut.

Ein solches Unterfangen wäre so, als ob man nach der Öffnung eines Pharaonengrabes mit Verwunderung feststellt, dass dort keine Halbleiterdioden zu finden sind. Erkenntnis beruht nach Hume allein auf Beobachtung und Erfahrung.

Folgende Schlüsse könnten hieraus für eine spirituelle Praxis gezogen werden: Um die Spiritualität in heutiger Zeit wiederzuentdecken, ist es erforderlich,

Ausdrucksformen zu finden, die mit den zivilisatorischen und medizinischen Errungenschaften im Einklang stehen.

Ein kritischer Geist könnte nun fragen, warum man das überhaupt tun sollte? Sind spirituelle Praktiken nicht ein Anachronismus, so dass es in einer naturwissenschaftlichen Welt diesbezüglich nichts wiederzuentdecken gilt? Hier muss entgegnet werden, dass es nicht darum geht, etwas Abstraktes wiederzuentdecken, sondern es geht vielmehr darum, sich selbst wiederzuentdecken. So könnte es sein, dass sich ein Mensch im Zuge der gelenkten Selbstreflexion seiner selbst gewahr wird und Dinge entdeckt, die bisher verborgen schienen. Ein wesentliches Ziel spiritueller Praxis ist die Ermöglichung eines selbstbestimmten Lebens. Die Selbstreflexion kann verborgene Abhängigkeiten und festgefahrene Lebensvollzüge bewusst machen.

In einem schnelllebigen Zeitalter der Zerstreuung und Reizüberflutung haben wir aber die Gabe zu genauer Beobachtung und Betrachtung verlernt. Genau deshalb könnte in der Rückbesinnung auf unsere Fähigkeit zur genauen Beobachtung ein Zugang zur Spiritualität zu finden sein. Scheinbar alltägliche und belanglose Dinge könnten so in den Fokus unserer Betrachtung kommen. Hierbei ließe sich ein „internaler“ von einem „externalen“ Blickwinkel unterscheiden, je nachdem, ob sich die gemachte Beobachtung und Erfahrung nach innen (internal, auf uns selbst) oder nach außen (external, auf die Umwelt) richtet. Eine neu ins Bewusstsein gerückte Beobachtung und Betrachtung von Dingen, die uns bisher in der Alltagshektik und reizüberfluteten Umwelt entgangen sind, könnte dann gerade im Rahmen einer existentiellen Krise neue Erfahrungen ermöglichen. Diese Bewusstwerdung könnte ein Schlüssel zu einer neuen Art des Selbstbewusstseins sein. Hierauf soll in der Diskussion (vierter Teil) näher eingegangen werden. Letztlich ist das Gedankengebäude von David Hume geeignet, Impulse für eine Neubesinnung zu geben. Das ist es, was er für sich selbst in Anspruch genommen hat. Das Innehalten und Nachdenken sollte Auswirkungen auf unser Alltagsleben haben.

David Hume leitet die von uns gemachten Feststellungen bezüglich Ursache und Wirkung auf Erfahrungen der Gleichartigkeit zurück: *„Von Ursachen, welche gleichartig erscheinen, erwarten wir gleichartige Wirkungen.“*<sup>61</sup> Die Frage nach Ursache und Wirkung stellt David Hume als einen Grundmodus unseres Gehirns dar. Unser Gehirn ist darauf angelegt, so zu funktionieren. Dies hat nichts mit Vernunft zu tun, sondern wir sind es von Geburt an gewohnt, gleich einem Instinkt, aus den gemachten Erfahrungen abzuleiten. Wenn ein 3-jähriger seine Mutter „W(a)rum denn?“ fragt, so stellt dies genau diesen Grundfragemo-

---

61 Hume, D., „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“, S. 57.

des unseres Gehirns dar, wir können nicht anders, als nach Ursache und Wirkung zu fragen:

„Es entspringt mehr der üblichen Weisheit der Natur, einen so notwendigen Akt des Geistes durch einen Instinkt oder eine mechanische Tendenz (instinct or mechanical tendency) sicherzustellen; denn diese kann unfehlbar in ihrer Wirksamkeit sein, kann sich beim ersten Auftreten des Lebens und Denkens zeigen und unabhängig von all den mühsam erarbeiteten Deduktionen des Verstandes bleiben. Wie die Natur uns den Gebrauch unserer Glieder gelehrt hat, ohne uns Kenntnis von den Muskeln und Nerven zu geben, die sie bewegen, so hat sie uns einen Instinkt eingepflanzt, welcher unser Denken in einer Richtung vorwärts treibt, die mit jener übereinstimmt, die sie für die äußeren Dinge festgesetzt hat; obwohl wir die Mächte und Kräfte nicht kennen, von denen diese regelmäßige Reihe und Folge von Gegenständen ganz und gar abhängt.“<sup>62</sup>

Für David Hume sind schlussfolgernde Ableitungen nur durch die Gewohnheit der Erfahrung möglich: „*So ist die Gewohnheit die große Führerin im menschlichen Leben.*“<sup>63</sup> Indem Hume die Gewohnheit zur „großen Führerin“ erklärt, scheint er andere Möglichkeiten des Erkenntnisgewinnes auszuschließen. Dies macht sich vor allem und gerade auf dem Gebiet der Naturwissenschaft bemerkbar. Anhand der naturwissenschaftlichen Herangehensweise lassen sich die Grenzen der Annahmen von David Hume aufzeigen, da es durchaus vorstellbar ist, Umlaufbahnen fiktiver Sterne zu berechnen, die eben nicht ausschließlich der Erfahrung aus Gewohnheit entsprechen. So wurden die Positionen der Planeten Neptun und Pluto aufgrund von Bahnstörungen (Abweichungen von den Keplerschen Gesetzen<sup>64</sup>) ihrer Nachbarplaneten durch mathematische Hypothesen (Neptun: 1843; Pluto: 1905) vorhergesagt. Diese Planeten wurden aufgrund der mathematischen Hypothesen Jahre bzw. Jahrzehnte später tatsächlich an den vorausberechneten Positionen entdeckt (Entdeckung der Planeten Neptun 1846 und Pluto 1930).

David Hume sieht in der Ableitung aufgrund von Erfahrung einen Grundmodus des Intellekts, der schon bei Tieren vorhanden ist. Von Einzelbeobachtungen könne nicht auf notwendige, zwingende allgemeine Gesetze (auf dem Wege der Induktion) geschlussfolgert werden. Hume begründet, weshalb Ableitungen durch eine Schlussfolgerung nicht möglich sind, da Tiere („*so gut wie die*

62 Hume, D., „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“, S. 79.

63 Hume, D., ebd., S. 67.

64 Die drei Keplerschen Gesetze: 1609-1619 von Johannes Kepler (1571-1630) aufgestellte Gesetze über die Geometrie und die Bewegung der Planetenbahnen.



Menschen“) nicht zu der Schlussfolgerung gelangen können, dass gleiche Ereignisse aus gleichen Gegenständen notwendig und zwingend folgen müssen:

„... scheinen offenbar Tiere so gut wie die Menschen mancherlei durch die Erfahrung zu lernen und abzuleiten, dass die gleichen Ereignisse immer aus den gleichen Ursachen erfolgen. Durch dieses Prinzip machen sie sich mit den augenfälligeren Eigenschaften äußerer Gegenstände bekannt und sammeln stufenweise von ihrer Geburt an einen Schatz von Kenntnissen ... Die Unwissenheit und Unerfahrenheit der Jungen sind deutlich von der Gerissenheit und Klugheit der Alten zu unterscheiden, die durch lange Beobachtung gelernt haben, [...]“<sup>65</sup>

Es ließe sich nun fragen, was haben Tiere mit einer Bewusstseinskultur des Menschen zu tun? Im 19. Jahrhundert wird Charles Darwin seine Evolutionstheorie publizieren. Von daher sind die von David Hume gemachten Vergleiche menschlicher mit tierischer Erfahrung durchaus berechtigt. Hume macht deutlich, wie ähnlich der Erkenntnisgewinn von Geburt an beim Tier im Vergleich zum Menschen vonstatten geht. Im Gegensatz zu anderen Philosophen widmet David Hume den Tieren ein eigenes Kapitel in seiner Untersuchung über den menschlichen Verstand: *„Neunter Abschnitt – Über die Vernunft der Tiere“*<sup>66</sup>. Gerade in dieser aufmerksamen Betrachtungsweise der Lebewesen drückt sich ein Respekt vor den Tieren aus, der in Zeiten der Massentierhaltung heutzutage verloren gegangen zu sein scheint. Für Hume standen intelligente Denkweisen bei Tieren außer Frage.

Es kann angenommen werden, dass sich Hume über die neuesten Forschungsergebnisse bezüglich tierischer Verhaltensweisen nicht gewundert hätte: In einer Untersuchung von Harris und Prouvost aus dem Jahre 2014 konnte gezeigt werden, dass zum Beispiel Hunde so eifersüchtig sein können wie Menschen<sup>67</sup>. Für Hume dürften über 250 Jahre zuvor solche neueren Erkenntnisse nicht überraschend gewesen sein: *„Selbst das tierische Geschöpf wird von einer gleichen Meinung beherrscht und bewahrt diesen Glauben an äußere Gegenstände in all seinen Gedanken, Absichten und Handlungen.“*<sup>68</sup> Aus diesem Grundverständnis der Ähnlichkeiten der Auffassungsgabe und des Erkenntnisgewinnes zwischen Menschen und Tieren ließen sich auch Maßstäbe für einen verantwortungsvolleren, achtsameren Umgang des Menschen mit der Umwelt ableiten. Ein Anliegen, das später auch von Arthur Schopenhauer aufgegriffen werden wird. Unbestritten dürfte sein, dass Tiere keine Jenseitsvorstellung ha-

65 Hume, D., ebd., S. 135.

66 Hume, D., ebd. S. 134ff.

67 Harris C.R., Prouvost C., „Jealousy in Dogs“, PloS One. 2014 Jul 23; 9(7): e94597.

68 Hume, D., „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“, S. 190.

ben. Jenseitsvorstellungen sind Kennzeichen menschlicher Vernunft. Hume suchte nach Erklärungsmodellen für menschliche Glaubensphänomene. Hierauf soll im Folgenden näher eingegangen werden.

Hume sieht den menschlichen Glauben als ein Produkt der Einbildungskraft: „*Nichts ist so frei wie die menschliche Einbildungskraft*“.<sup>69</sup> Der Mensch kann sich alles vorstellen. Entscheidend ist aber beim Glauben die Verbindung mit einem Gefühl: „[...] *dass der Unterschied zwischen Fiktion und Glaube in einem Gefühl oder einer Empfindung liegt, [...]*“.<sup>70</sup> Die Gewohnheit liegt allen Dingen zugrunde. Dies gilt für Menschen und Tiere. Hierbei führt Hume auch die menschlichen Glaubenserfahrungen letztlich auf ein Gefühl zurück, das auf Gewohnheit beruht. Und wie bei allen menschlichen Erfahrungen, so spielt die Gewohnheit eine bedeutende Rolle:

„Jeder Gegenstand, der sich dem Gedächtnis oder den Sinnen bietet, führt die Einbildung unmittelbar durch die Kraft der Gewohnheit dazu, sich denjenigen Gegenstand vorzustellen, der gewöhnlich mit ihm zusammen auftritt, und diese Vorstellung ist von einer Empfindung oder einem Gefühl begleitet, das sich von den ungebundenen Träumereien der Phantasien unterscheidet. Hierin besteht das ganze Wesen des Glaubens. Denn da es keine Tatsache gibt, an die wir so fest glauben, dass wir nicht ihr Gegenteil vorstellen könnten, so gäbe es keinen Unterschied zwischen der Vorstellung, der man zustimmt, und jener, die man verwirft, wenn es nicht ein Gefühl gäbe, das eines vom anderen unterscheidet.“<sup>71</sup>

Glaube entspringt somit der Kraft der Gewohnheit, sich einen Gegenstand besonders intensiv vorzustellen: „Ich sage also, dass Glaube weiter nichts als eine lebendigere, lebhaftere, eindringlichere, festere und beständigere Vorstellung von einem Gegenstand ist, als die Einbildung allein je zu erreichen fähig ist.“<sup>72</sup> Es fällt auf, dass es Hume schwerzufallen scheint, das Glaubensphänomen allein mit den Begriffen von Gewohnheit und Erfahrung zu charakterisieren. Indem er zugibt, dieses Phänomen in seiner Gesamtheit nicht erklären zu können, drückt sich ein gewisser Respekt vor dieser Wissensgrenze aus. Hume respektiert die Unmöglichkeit, den Glauben vollumfänglich verstehen zu können.

Letztlich gibt Hume zu, das Gefühl des Glaubens nicht erklären zu können: „*Wollten wir eine Definition dieses Gefühls zu geben versuchen, so würden wir vielleicht darin eine sehr schwierige, wenn nicht unmögliche Aufgabe erken-*

69 Hume, D., „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“, S. 70.

70 Hume, D., ebd. S. 71.

71 Hume, D., ebd. S. 71.

72 Hume, D., ebd. S. 72.

nen.“<sup>73</sup> Hume hatte versucht, die Jenseitsvorstellung des Menschen auf die Mechanismen von Gewohnheit und Erfahrung zu reduzieren.

Sehr große Kritik übt Hume an Methoden der äußeren Beeinflussung der Gläubigen durch Bilder oder Zeremonien. Zu den Feststellungen Humes zu religiöser und spiritueller Praxis wäre anzumerken: Tatsächlich sind aber Jenseitsvorstellungen ein Grundphänomen der menschlichen Existenz. Es fragt sich, ob solche Vorstellungen wegrationalisiert werden können. Sind wir wirklich so vernünftig geworden, auf Rituale, Symbole, religiöse Praktiken und Glaubensvorstellungen verzichten zu können? Können wir unsere archaischen Reste verdrängen oder abtöten nach dem Motto „*uns bleibt ein Erdenrest, zu tragen peinlich...*“?<sup>74</sup> Rituale und Symbole werden von Hume in ihrer tatsächlichen Bedeutung für die menschliche Existenz vermutlich verkannt. Hume spricht von der Veräußerlichung der Gegenstände des Glaubens und der Beeinflussung durch Bilder, so dass seine Analyse den Eindruck erweckt, Religiosität, Spiritualität, Rituale und Symbole seien gänzlich verzichtbar und nur Ausdruck eines unaufgeklärten Geistes. Religiöse Symbole lassen sich aber nicht rein rational erklären. Auf die Bedeutung und die Funktion von Symbolen soll im zweiten Teil dieser Arbeit im Zusammenhang mit der psychoanalytischen Theorie näher eingegangen werden.

Interessant wäre es nun zu fragen, wie David Hume die Menschen in existentiellen Krisen, wie zum Beispiel Krankheit, sieht. Durch eine schwerwiegende Erkrankung, wie zum Beispiel einen Schlaganfall oder eine Krebserkrankung, kann ein Mensch aus einer Art „trügerischen Selbstüberschätzung“ erwachen. Für Hume unterliegen die Menschen, was ihre Ansicht über ihre tatsächlichen Kräfte angeht, einer ständigen Selbstüberschätzung.

Wie sich diese „natürliche“ Selbstüberschätzung erklären lässt, erläutert Hume anhand der „Idee der Selbstbesinnung“. So würden wir fühlen, mit Gewalt und Kraft über unseren Körper ausgestattet zu sein und dass der Körper unseren Befehlen gehorche. Hierbei handle es sich aber um eine trügerische Vorstellung. David Hume stellt fest, dass wir nur sehr wenig über die tatsächlichen Kräfte in unserem Körper wissen und letztlich sei die „*Gewalt des Geistes über sich selbst ebenso beschränkt wie die über den Leib; und diese Schranken lernt man nicht durch Vernunft oder eine Einsicht in die Natur von Ursache und Wirkung kennen, sondern allein aus Erfahrung und Beobachtung*“.<sup>75</sup>

David Hume erklärt dies unter anderem mit Erfahrungen, die im Rahmen von schwerwiegenden und beeinträchtigenden Erkrankungen gemacht werden

73 Hume, D., ebd. S. 71.

74 Goethe, J.W. von, „Faust II“, Vers 11954ff, Die vollendeten Engel.

75 Hume, D., „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“, S. 93.

können, wie zum Beispiel Lähmungen. Solche Krankheiten könnten dem Menschen seine eigentliche Beschränktheit und Kleinheit verdeutlichen. Durch die Erfahrung des Krankseins sei es möglich zu erkennen, dass die tatsächliche menschliche Größe und Kraft nur eingebildet und somit eher gering sei. Dies gelte, so Hume, auch für unsere Gefühlswelt: *„Unsere Autorität über die Gefühle und Affekte ist weit schwächer als über unsere Ideen, und selbst die letztere ist in sehr enge Grenzen eingeschlossen. Wer getraute sich, den tiefsten Grund für diese Grenzen anzugeben oder zu zeigen, warum die Kraft in einem Falle versagt und in einem anderen nicht?“*<sup>76</sup>

Diese Erkenntnis Humes hat bis heute Gültigkeit. So ist es eben nicht mit Absolutheit vorauszusagen, warum bei dem einen Patienten mit einem bestimmten Krebsrisiko die Krankheit ausbricht und bei einem anderen Patienten nicht. Die letzten Fragen lassen sich nicht oder nur teilweise innerhalb enger Grenzen beantworten.

Somit kann David Hume eine durchaus realistische Einschätzung der Möglichkeiten des Menschen zugesprochen werden: *„Die Beherrschung unseres Selbst ist zu verschiedenen Zeiten sehr verschieden. Ein Gesunder besitzt sie in höherem Maße als ein durch Krankheit Geschwächter.“*<sup>77</sup>

Aus den Feststellungen Humes lässt sich ableiten, dass gerade anhand von schwerwiegenden Krankheiten und Leiden sich der Mensch seiner tatsächlichen Größe bewusst werden kann.

In der Existenzphilosophie des 20. Jahrhunderts sind Krankheit und Leiden mögliche Kristallisationspunkte menschlicher Erfahrung. Der Psychiater Karl Jaspers (1883 – 1969) prägte den Begriff der „Existenzerhellung“<sup>78</sup>. Das menschliche Leben ist fragil und die Feststellungen Humes zeigen, dass er weiß, wovon er spricht. Er hat selbst erfahren, sowohl seelisch als auch körperlich krank zu sein. In diesem Respekt vor der Zerbrechlichkeit des Lebens und der Kleinheit des Menschen verbirgt sich ein spiritueller Ansatz: *„Alles was wir kennen ist unsere tiefe Unwissenheit ...“*<sup>79</sup>. Es mag vielleicht gewagt sein, David Hume als einen Existenzphilosophen zu bezeichnen. Anhand der folgenden Textbeispiele soll aber gezeigt werden, dass Hume mehr war als nur ein Skeptiker. Um zu tieferer Erkenntnis zu gelangen, bedarf es mehr als eines reinen Skeptizismus. Wie dies zu verstehen ist, soll an späterer Stelle anhand der „*Dialoge über die natürliche Religion*“ erläutert werden.

76 Hume, D., ebd. S. 93.

77 Hume, D., „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“, S. 94.

78 Jaspers, K., „Philosophie II – Existenzerhellung“.

79 Hume, D., „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“, S. 98.

Hume warnte vor einem übertriebenen Skeptizismus. Sein Fokus bleibt das praktische menschliche Leben, das bei einem übertriebenen Skeptizismus in Lethargie verfallen würde:

„Denn darin besteht der hauptsächliche und niederschlagendste Einwand gegen den übertriebenen Skeptizismus (excessive scepticism), dass kein dauernder Nutzen aus ihm jemals hervorgehen kann, solange er in seiner vollen Kraft und Stärke verharrt ... Jede Unterhaltung und jede Handlung würden sofort aufhören und die Menschen in totaler Lethargie verharren, bis die unbefriedigten Bedürfnisse der Natur ihrem elenden Dasein ein Ziel setzten. Ein so unglücklicher Ausgang ist allerdings sehr wenig zu fürchten. Die Natur ist immer stärker als alle Prinzipien.“<sup>80</sup>

David Hume plädiert für einen bescheidenen, gemäßigten Zweifel. Hierin zeigt sich David Hume als ein Philosoph, der bei seinen Überlegungen den Menschen in seiner Lebenswirklichkeit nicht aus dem Auge verliert: *„Im allgemeinen sollte ein gewisser Grad von Zweifel, Vorsicht und Bescheidenheit bei allen Arten von Prüfungen und Entscheidungen den folgerichtigen Denker nie verlassen.“*<sup>81</sup> Vor dem Hintergrund seines Lebens und den aus Krankheit und Depression entsprungenen existenziellen Erkenntnissen scheint David Hume den Existenzphilosophen des 20. Jahrhunderts erstaunlich nahe zu sein. Die Vorstellung eines göttlichen Wesens lehnt David Hume eben gerade aus unserem Unvermögen und unserer Unwissenheit heraus ab:

„[...] scheint mir, dass diese Theorie von der allgemeinen Energie und Wirksamkeit des höchsten Wesens zu kühn ist, um je Überzeugung bei einem Menschen hervorzurufen, der mit der Schwäche menschlicher Vernunft und den engegezogenen Grenzen all ihrer Tätigkeiten genügend vertraut ist. Wäre die Kette der Begründungen, die zu dieser Theorie führt, noch so logisch, es muss ein starker Verdacht, wenn nicht die volle Sicherheit entstehen, dass sie uns durchaus über den Bereich unserer Fähigkeiten gebracht hat, wenn sie zu so außerordentlichen, dem gewöhnlichen Leben und der Erfahrung so fern liegenden Schlüssen führt. Wir sind ins Märchenland geraten, lange ehe wir noch die letzten Stufen unserer Theorie erreichten; und dort haben wir keinen Grund, uns auf unsere gewöhnlichen Begründungsmethoden zu verlassen oder unseren üblichen Analogien und Wahrscheinlichkeiten Geltung zuzutrauen. Unsere Senkleine ist nicht lang genug, so ungeheure Abgründe zu loten.“<sup>82</sup>

Hume betont unsere Begrenztheit, um solche außergewöhnlichen Aussagen über ein höheres Wesen machen zu können. Dies ist mit dem Wahrheitsanspruch

80 Hume, D., „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“, S. 199f.

81 Hume, D., ebd. S. 201.

82 Hume, D.; „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“, S. 97/98.

eines unumstößlichen religiösen Dogmas unvereinbar. Er schreibt schlichtweg, dass unser zur Verfügung stehendes Erkenntnisvermögen („*Senkleine*“) nicht lang genug sei. In dieser schlichten Feststellung drückt sich eine Form von Bescheidenheit und Demut aus, die dogmatisch ausgerichteten religiösen Glaubenssystemen gut täte. Das soll nicht in dem Sinn missverstanden werden, dass Dogmatismus schlecht sei, sondern vielmehr, dass der Dogmatismus eines Skeptizismus bedarf genauso wie der Skeptizismus eines Dogmatismus. Wie dies zu verstehen ist, soll im Verlauf anhand der „*Dialoge über die natürliche Religion*“ noch näher herausgearbeitet werden.

### Spiritualität bei David Hume

Es stellt sich die Frage, ob sich ein Begriff wie Spiritualität auf das Leben und das Werk David Humes anwenden lässt. Wenn unter Demut eine Geisteshaltung der Akzeptanz des eigenen Unzulänglichen und Unvermögens verstanden wird, so könnte Hume diese Tugend zugeschrieben werden. Paradoxerweise scheint hier Hume eine Tugend, nämlich die der Demut, zu besitzen, die zum Beispiel in christlichem Kontext von den Gläubigen dem Schöpfer gegenüber gefordert wird. Im Grunde genommen könnte die skeptische Geisteshaltung Humes auch als eine Ausdrucksform von Spiritualität bezeichnet werden. Die Skepsis entspringt nicht einer Hybris, einem Überlegenheitsgefühl des Menschen gegenüber der Umwelt, sondern vielmehr dem Erkennen der eigenen Begrenztheit. Spiritualität ist aber nicht mit Skepsis zu verwechseln, sondern führt über die Skepsis hinaus.

In der Einführung wurde auf die Definition von Spiritualität von Harald Walach verwiesen, die fordert, dass Spiritualität eine das eigene Ich und seine Ziele übersteigende Wirklichkeit sei, die ihren Niederschlag im Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen findet. Gibt es Hinweise bei David Hume für eine spirituelle Grundhaltung?

Im Rahmen dieser Arbeit sollen spirituelle Ausdrucksformen untersucht werden, die mit den zivilisatorischen und medizinischen Errungenschaften im Einklang stehen. In „*Meyers Großes Taschenlexikon*“ von 2006 wird Spiritualität als „*die durch seinen Glauben begründete und durch seine konkreten Lebensbedingungen ausgeformte geistig-geistliche Orientierung und Lebenspraxis eines Menschen*“<sup>83</sup> bezeichnet. Ca. 100 Jahre zuvor stand in „*Meyers Kleines Konversationslexikon*“ von 1910 zum Begriff Spiritualität lediglich: „*Geistigkeit, geis-*

83 Meyers Großes Taschenlexikon, Band 20, 10. Aufl. 2006, Bibliographisches Institut & F.A. Brockhaus AG; S. 7214.

tiges Wesen; *s p i r i t u e l l*, geistig, geistreich; *s p i r i t u ö s*, voll Geist und Feuer; auch: *Alkohol enthaltend*“<sup>84</sup>. In „Webster’s New International Dictionary of the English Language“ von 1934 wird unter dem Begriff „spirituality“ auch auf den Gebrauch im Zusammenhang mit „mind“ (Geist, Verstand, Denkweise) verwiesen: „*S p i r i t u a l i t y* – 1. Quality or state of being spiritual; spiritual nature or function; spiritual-mindedness.“<sup>85</sup> Der Vergleich der Definitionen von 1910, 1934 und 2006 deutet darauf hin, dass der Begriff „Spiritualität“ im Verlauf der vergangenen 100 Jahre in einem zunehmend breiteren gesellschaftlichen Kontext verwendet wird. Dies zeigen die Erläuterungen über spirituelle Denkweisen (Webster’s, 1934) hin zu einer spirituellen Orientierung und Lebenspraxis (Meyer, 2006). David Hume sah das menschliche Leben nicht nur von der körperlichen, technisch-funktionalen Seite. Genau deshalb entschied er sich, vom vorgezeichneten Weg der Juristenausbildung abzuweichen und sich „nur“ noch mit Philosophie beschäftigen zu wollen. Diese Entscheidung traf er nicht, um sich aus den gesellschaftlichen Belangen zurückzuziehen, sondern weil er davon überzeugt war, dass nur ein philosophisch gefestigter Mensch in der Lage sein würde, den Widrigkeiten und Schicksalsschlägen des Lebens gewachsen zu sein. Die Philosophie sollte alle gesellschaftlichen Bereiche durchdringen und befruchten und keine Kunst für sich sein, nur um der Kunst willen. Die Philosophie verhalf ihm aus einer Lebenskrise heraus. Dies ist für die Beurteilung des Denkgebäudes von David Hume nicht unerheblich. Aus der Philosophie sollten sich praktische Konsequenzen für den Alltag ergeben. David Hume wollte sich mit den „letzten Dingen“ befassen, das Leben in seiner Ganzheit begreifen. Geblieben sind die Skepsis und der Respekt vor dem „Unvorstellbaren und Unbegreiflichen“. Kann nun eine solche Lebenseinstellung als spirituell bezeichnet werden?

Der Mainzer Philosoph prägte den Begriff einer „säkularen Spiritualität“. Ließe sich ein solcher Begriff auf David Hume anwenden?

Spiritualität in religiösem Sinn wäre auf David Hume nicht anwendbar, da er praktischen Ableitungen aus Vorstellungen eines höheren Wesens mit Skepsis begegnen würde. Ein starres, dogmatisches religiöses Glaubensgebäude lehnte Hume ab, blieb aber in seiner Grundhaltung letztlich auch der Naturwissenschaft gegenüber skeptisch.

In einem Essay von Thomas Metzinger über „*Spiritualität und intellektuelle Redlichkeit*“ werden einleitend drei Thesen zur Spiritualität aufgestellt:

- 
- 84 Meyers Kleines Konversationslexikon in sechs Bänden, Band 6, 1910, Bibliographisches Institut Leipzig und Wien, S. 241.
  - 85 Webster’s New International Dictionary of the English Language, Second Edition, 1934, G. Bell & Sons Ltd., London, Band 2, S. 2429.

„Was ist Spiritualität? Obwohl dies kein technisch philosophischer Text ist, möchte ich (Metzinger) versuchen, gleichzeitig drei Thesen zu vertreten: Diese drei Thesen lauten:

1. Das Gegenteil von Religion ist nicht Wissenschaft, sondern Spiritualität.
2. Das ethische Prinzip der intellektuellen Redlichkeit kann man als einen Sonderfall der spirituellen Einstellung beschreiben.
3. Die wissenschaftliche und die spirituelle Einstellung entstehen in ihren Reinformen aus derselben normativen Grundidee.“<sup>86</sup>

Der von Thomas Metzinger entworfene Spiritualitätsbegriff könnte auf David Hume anwendbar sein. In diesem Sinne wäre David Hume ein „spiritueller Philosoph“. Um eine Vorstellung vom ganzen Menschen David Hume zu erhalten, ist es nützlich, die Art und Weise zu betrachten, wie er in den „Dialogen über die natürliche Religion“ an die Fragen nach dem Menschsein, nach Gott und nach Religion herangeht.

Obwohl Hume ein Leben lang darum bemüht war, seine Werke zu verbreiten und zu vervielfältigen, hat er dieses Werk zeitlebens unter Verschluss gehalten. Es ist somit vielleicht das intimste und aufrichtigste seiner Werke und nach Ansicht des Erlanger Philosophen Kulenkampff sein bestes Werk.

Ein entscheidendes Kriterium der Herangehensweise ist die Dialogform. Hume verwickelt drei Personen in diesen Dialogen in ein Gespräch, wobei Demea einen orthodoxen Theologen, Cleanthes den Philosophen und Philo einen Skeptiker verkörpert. Kulenkampff stellt in seinem Werk „David Hume“ die Frage, wer denn nun Hume selbst sei, Philo oder Cleanthes?

Letztlich gibt Hume hierauf keine Antwort. In den Dialogen verlässt der orthodoxe Theologe vorzeitig „die Bühne“, vermutlich aus Angst, sein Glauben könnte bei dem Gespräch Schaden nehmen. Der Dialog wird schließlich nur noch von Philo und Cleanthes fortgesetzt. Allein aus dieser Konstellation lässt sich ableiten, dass Hume in einem orthodoxen, ideologischen Glaubensgebäude keinen Weg tieferer Erkenntnis sah. Dies könnte damit erklärt werden, dass ein wirklicher Dialog bedeutet, sich zu öffnen. Wer aber Angst hat, durch das „Porös-Werden“, durch das „Sich-den-Andersdenkenden-Öffnen“, etwas zu verlieren, übersieht, dass durch diese geschaffene Öffnung auch etwas einströmen kann, das bereichern kann.

86 Metzinger T., „Spiritualität und intellektuelle Redlichkeit“, [http://www.philosophie.uni-mainz.de/Dateien/Metzinger\\_SIR\\_2013.pdf](http://www.philosophie.uni-mainz.de/Dateien/Metzinger_SIR_2013.pdf); 39 Seiten; aufgerufen am 18.08.2014 um 08:30 Uhr.



Somit ist die eigentliche Botschaft von David Hume nicht ein Patentrezept oder eine klare Formel, sondern der Dialog selbst wird zum eigentlichen Schlüssel der Erkenntnis. Kulenkampff fasst dies so zusammen: *„Wir müssen also beides sein: Philo so gut wie Kleanthes, das ist Humes Botschaft, der weder mit Philo noch mit Kleanthes, sondern allenfalls mit beiden Rollen identifiziert werden kann, die sie in den Dialogen spielen.“*<sup>87</sup>

Die Spiritualität eines David Humes lässt sich anhand einzelner Textbeispiele aus den „Dialogen über die natürliche Religion“ erahnen:

*„Gebt acht, Philo, erwiderte Cleanthes, gebt acht; geht nicht zu weit; lasst Euren Eifer gegen falsche Religion Eure Verehrung für die wahre nicht untergraben. Lasst nicht dies Prinzip fahren, den hauptsächlichsten, den einzigen großen Trost im Leben und unsere wichtigste Stütze bei allen Angriffen eines wichtigen Schicksals.“*<sup>88</sup>

Vielleicht heißt die Grundbotschaft David Humes bezüglich des Umganges der Menschen untereinander einfach nur, achtsam zu sein, auf sich und die anderen achtzugeben. Was dies in Anbetracht der zahlreichen, gerade auch religiös motivierten Konflikte heutiger Zeit bedeuten könnte, so würde David Hume vermutlich folgenden Rat geben:

*„Wollt ihr, meine Herren über die Grade streiten und in eine Erörterung eintreten, welche keinen bestimmten Sinn und also keine Entscheidung zulässt? [...] Seht also zu, wo der wirkliche Streitpunkt liegt, und wenn ihr eure Erörterungen nicht beiseite legen mögt, so bestrebt euch wenigstens, eure Heftigkeit abzulegen.“*<sup>89</sup>

## Streitfragen infolge der Natur der Sprache und der menschlichen Vorstellungen

Aus dem über zweitausend Jahre andauernden philosophische Disput über nicht beweisbare Dinge zieht Hume eine ernüchternde Bilanz:

*„Es ließe sich vernünftigerweise erwarten, dass in Fragen, die seit dem Urbeginn der Wissenschaft und Philosophie mit großem Eifer verhandelt und umstritten worden sind, die Streitenden sich zum mindestens über die Bedeutung aller Ausdrücke geeinigt hätten; und dass unsere Untersuchungen im Laufe von zwei Jahrtausenden instande sein sollten, von Worten zum wahren und wirklichen Gegenstand der Entzweiung überzugehen. [...] Betrachten wir aber die Sache näher, so werden wir zu*

87 Kulenkampff, J., „David Hume“, S. 167.

88 Hume, D., „Dialoge über die natürliche Religion“, S. 82.

89 Hume, D., „Dialoge über die natürliche Religion“, S. 78.

einem ganz entgegengesetzten Schlusse neigen. Aus diesem Umstand allein, dass eine Streitfrage lange Zeit im Gange und noch unentschieden geblieben ist, lässt sich annehmen, dass eine Zweideutigkeit im Ausdruck besteht und dass die Streitenden den in der Kontroverse gebrauchten Begriffen verschiedene Ideen zuordnen.<sup>90</sup> Dies gilt insbesondere für Bereiche, die jenseits der menschlichen Erkenntnismöglichkeiten liegen: „Wenn freilich die Menschen sich an Probleme wagen, die ganz außer dem Bereich menschlicher Fähigkeiten liegen, wie solche über den Weltenursprung und die Verfassung des intelligiblen Systems oder Reichs der Geister, so mögen sie lange die Luft mit fruchtlosem Wortwechsel erschüttern und doch nie zu einem bestimmten Schluss kommen.“<sup>91</sup>

Hume macht deutlich, dass es in zweitausend Jahren nicht gelungen ist, sich auf einheitliche Begriffe zu einigen. Es ist somit müßig, über Dinge zu streiten, die mit unseren menschlichen Fähigkeiten nicht beantwortet werden können. Dies wirft er seinen philosophischen Kollegen vor. Hume fordert stattdessen, den Blick auf die alltäglichen und für das Leben bedeutsamen Dinge zu richten. Hume orientiert sich hierbei an dem, was er in der Natur tatsächlich vorfindet:

„Es wird allgemein anerkannt, dass die Materie in all ihren Vorgängen durch eine notwendige Kraft getrieben wird... So entsteht unsere Idee von Notwendigkeit und Verursachung denn ganz und gar aus der Einförmigkeit, die sich im Verhalten der Natur beobachten lässt; wo gleichartige Gegenstände beständig zusammen auftreten und der Geist durch Gewohnheit veranlasst wird, den einen aus dem Erscheinen des anderen abzuleiten.“<sup>92</sup>

Hume sieht diese Gleichförmigkeit auch in den menschlichen Verhaltensweisen und Handlungen. Die Menschen haben sich im Verlaufe der Jahrtausende nicht verändert. Es sind stets dieselben Affekte und Beweggründe:

„Dieselben Beweggründe rufen immer dieselben Handlungen hervor: dieselben Ereignisse folgen aus denselben Ursachen. Ehrsucht, Geiz, Selbstliebe, Eitelkeit, Freundschaft, Edelmut, Gemeinsinn: diese Affekte sind in verschiedenen Mischungsgraden in der menschlichen Gesellschaft verteilt und von Anbeginn der Welt und noch heute der Quell aller Handlungen und Unternehmungen gewesen, die man je bei Menschen beobachtet hat.“<sup>93</sup>

90 Hume, D., „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“, S. 107.

91 Hume, D., ebd., S. 107f.

92 Hume, D., ebd., S. 109.

93 Hume, D., „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“, S. 110.

Somit ist die menschliche Beschaffenheit dieselbe geblieben. Die Menschen haben sich nicht verändert. Es sind dieselben Affekte und Gefühle, die die Menschen in ihren Handlungen leiten. Die Beobachtung von Hume ist bemerkenswert, denn er erkennt damit an, dass das menschliche Verhalten überwiegend und in unterschiedlichen Mischungsverhältnissen von Affekten und Gefühlen beherrscht und geleitet wird. Hume verbannte gefühlsassoziierte, transzendente, menschliche Vorstellungen ins Märchenreich, obwohl er zugibt, dass wir nur wenig Autorität über unsere Gefühle und Affekte haben: „*Unsere Autorität über die Gefühle und Affekte ist weit schwächer als über unsere Ideen.*“<sup>94</sup> Glaubensvorstellungen ordnet Hume der Gefühlswelt zu. Obwohl David Hume klar erkennt, dass der Mensch zum wesentlichen Teil von Affekten und Gefühlen geleitet wird und die Macht der Ideen dagegen nur begrenzt ist, will er diesen Gefühlen nicht diejenige Bedeutung beimessen, die sich doch tatsächlich haben. Auch nach über zweitausend Jahren sind die Menschen nicht weniger affekt- und gefühlsabhängig geworden. Die rationale, vernunftgesteuerte Oberfläche ist dünner als vermeintlich angenommen. Hier bekennt sich Hume sehenden Auges dennoch zur Vernunft und schlussfolgert, dass er nie schwanke zwischen einem tugendhaften und lasterhaften Lebenswandel, sondern wisse, dass für einen wohlgearteten Geist alle Vorteile auf der Seite des ersteren liegen.<sup>95</sup> Der Widerspruch besteht darin, dass Hume annimmt, dass allein aufgrund vernunftbasierter Erkenntnis für einen „wohlgearteten Geist“ die Wahl zwischen tugendhaftem und lasterhaftem Lebenswandel möglich sei.

### Affekte und Gefühle

An dieser Stelle wird deutlich, dass eine hierarchische Wertung vorgenommen wurde, die Vernunft scheint über den Affekten und Gefühlen zu stehen. Die Macht der Affekte und Gefühle wird zwar zugegeben, aber offensichtlich als weniger bedeutsam für Lebensentscheidungen gesehen. Der richtige Lebenswandel sei vernunftgesteuert. An dieser Gewichtung zugunsten der Vernunft und zu Lasten der Affekte und Gefühle wird deutlich, dass es auch eines Wissens über die Gefühle und Affekte bedarf. Es könnte sonst sein, dass im Zuge einer gelenkten Selbstreflexion bisher wenig wahrgenommene unterdrückte Gefühle übermächtig werden können. Eine Bewusstseinskultur kann nicht nur rein rationalen Vernunftabwägungen folgen. Es bedarf einer vertieften Auseinandersetzung mit den menschlichen Affekten und Gefühlen.

94 Hume, D., „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“, S. 93.

95 Hume, D., ebd. S. 177.

Das Verdienst Humes und Kants war es, der menschlichen Vernunft zu ihrem Recht auf Selbstbestimmung zu verhelfen. Die tatsächliche Bedeutung der Affekte und Gefühle sollte erst in späterer Zeit erkannt werden. Voraussetzung hierfür war aber der Befreiungsschlag eines David Humes und Immanuel Kants. Die wissenschaftliche Untersuchung der Affekte und Gefühle setzte nämlich voraus, dass wir von der menschlichen Vernunft unbefangenen Gebrauch machen konnten. Genauso wie bei den Begriffen „Identität“, „Ich“ und „Selbst“ ist es wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass die Gefühle und Affekte nicht das Hauptaugenmerk David Humes waren. Es ist somit müßig, aus heutiger Sicht darauf hinzuweisen, dass Hume diesbezüglich keine tieferen Betrachtungen unternommen hat. Wenn man mit der „Brille“ eines Menschen des 21. Jahrhunderts die Untersuchungen David Humes liest, wird man feststellen, dass die Macht der Gefühle und Affekte als etwas schwer zu Kontrollierendes zwar beschrieben wird, deren Bedeutung für die menschliche Existenz aber unterschätzt werden. Für den heutigen Menschen sind Begriffe wie „Gefühl“ und „Ich“ allgegenwärtig und bestens vertraut. Die Menschen im 17. und 18. Jahrhundert hatten mehr mit ihrem tagtäglichen Überleben (zum Beispiel Dreißigjähriger Krieg im 17. Jahrhundert oder Hungersnot in Schottland Ende des 17./Anfang des 18. Jahrhundert) zu kämpfen, als über Gefühle und ihre Identität nachzudenken. Zum genaueren Verständnis David Humes ist es stets notwendig, sich das Zeitalter, in dem er lebte, vor Augen zu führen. Die wissenschaftliche Untersuchung der Gefühle blieb dem 20. Jahrhundert vorbehalten. Zunächst war es notwendig, dass die Menschen losgelöst von kirchlichen Glaubensvorstellungen begannen, über ihre Gefühle nachzudenken. Vorher wurden nämlich die Gefühle durch den Moralkodex der Kirche klassifiziert in solche, die gottgefällig waren, und solche, die Todsünder waren. Nicht durch Zufall finden sich einige der stärksten menschlichen Affekte bei den Todsünden<sup>96</sup> wieder. Gefühle werden erst Gegenstand der menschlichen Vernunft, wenn sie in deren apriorischer Form wahrgenommen werden, nämlich als Gegenstand menschlicher Erwägung, Erinnerung und Planung. Im 20. Jahrhundert wurden die Gefühle in dieser Form zum Gegenstand vernünftiger Betrachtung. Deshalb soll im zweiten Teil dieser Arbeit die psychoanalytische Theorie herangezogen werden, um diesen von Hume noch nicht in seiner tatsächlichen Bedeutung erkannten Bereich der Affekte und Gefühle genauer zu betrachten. Hume zieht die Schlussfolgerung, dass

„alle Philosophie der Welt und alle Religion, die nur eine besondere Art der Philosophie ist, niemals imstande sein wird, uns über den gewöhnlichen Lauf der Erfah-

96 Sieben Todsünden: Hochmut, Geiz (Habgier), Wollust (Begehren), Zorn (Wut), Völlerei (Selbstsucht), Neid (Eifersucht) und Faulheit.

rung hinauszuführen oder uns einen anderen Maßstab für unser Benehmen und Verhalten zu geben als den von der Betrachtung des gewöhnlichen Lebens gelieferten. Keine neue Tatsache kann je aus der religiösen Hypothese abgeleitet, kein Ereignis vorhergesehen oder vorhergesagt, weder Lohn noch Strafe erhofft oder gefürchtet werden über das hinaus, was uns bereits aus dem Leben und der Beobachtung bekannt ist.“<sup>97</sup>

Hume erkennt, dass religiöse Vorstellungen die Gefühlswelt des Menschen berühren und die Macht dieser Gefühle und Affekte rationale Erwägungen obsolet machen können. Ausgangspunkt dieser Arbeit war die Frage nach dem Glück und den Voraussetzungen für ein glückliches Leben. Ist nun bei den rationalen Erwägungen David Humes das Glück aus der Betrachtung verschwunden? David Hume schreibt an einer Stelle in seiner Untersuchung über den menschlichen Verstand über das Glück des Menschen: „*Mir ist bewusst, dass nach den Erfahrungen, die die Menschheit bisher gesammelt, die Freundschaft, der Hauptgenuß des Lebens ist und Mäßigkeit der einzige Quell der Ruhe (tranquillity) und des Glücks (happiness).*“<sup>98</sup> Hume gibt somit unmissverständlich zu verstehen, worin er die Quelle des Glücks und der Ruhe sieht: Freundschaft und Mäßigkeit. Hume leitet dies an dieser Textstelle nicht aus einer philosophischen Betrachtung ab. Zieht man jedoch die „Dialoge über die natürliche Religion“ heran, so wird deutlich, was er damit im Hinblick auf das gesamte Leben gemeint haben könnte. Es ist die Art und Weise, wie Menschen mit sich und anderen umgehen. Wenn sich innere oder äußere Streitfragen nicht lösen lassen, so gelte es, zunächst, die Heftigkeit des Streits abzulegen. Insofern kann David Hume durchaus als ein spiritueller Philosoph bezeichnet werden.

Ohne auf die Bedeutung der Gefühle näher einzugehen, kommt David Hume zu seiner eigenen „Glücksformel“, die sogar auffallend aktueller scheint. Die Erforschung der Gefühle und Affekte beginnt Ende des 19. Jahrhunderts mit Sigmund Freud. Zwischen David Hume (Verstand im Fokus rationaler menschlicher Betrachtung) und Sigmund Freud (Gefühle und Affekte im Fokus rationaler menschlicher Betrachtung) bedarf es jedoch noch eines wichtigen Forschungsgegenstandes, nämlich die Untersuchung dessen, wozu die menschliche Vernunft überhaupt imstande ist. Immanuel Kant hat in seiner Vorrede zur „Prolegomena“ angekündigt, das von David Hume auf den Strand des Skeptizismus (fest)-gefahrenes Schiff wieder hinauf auf offene Wasser zu setzen:

97 Hume, D., „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“, S. 184.

98 Hume, D., ebd., S. 177.

„sondern [= Hume] sein Schiff, um es in Sicherheit zu bringen, auf den Strand (den Skeptizismus) setzte, da es denn liegen und verfaulen mag, statt dessen es bei mir [=Kant] darauf ankommt, ihm einen Piloten zu geben, der, nach sicheren Prinzipien der Steuermannskunst, die aus der Kenntnis des Globus gezogen sind, mit einer vollständigen Seekarte und einem Kompass versehen, das Schiff sicher führen könne, wohin es ihm gut dünkt.“<sup>99</sup>

Der Anspruch Kants ist vielversprechend und macht deutlich, dass wir nicht umhin können, uns mit der Weiterentwicklung der Thesen David Humes durch Immanuel Kant auseinanderzusetzen. Erst danach können die Kritiker der Aufklärung zu Wort kommen. Immanuel Kant wiederum ist ein Wegbereiter Arthur Schopenhauers (1788 – 1860). Arthur Schopenhauers Lehre hatte großen Einfluss auf die Begründung der Ende des 19. Jahrhunderts entstandenen psychoanalytischen Theorie durch Sigmund Freud (1856 – 1939).

## 1.2. Immanuel Kant

Ein wichtiger Dreh- und Angelpunkt des ersten Teils dieser Arbeit (Bewusstseinskultur im Licht der abendländischen Philosophie der Aufklärung) sind Immanuel Kant und sein philosophisches Werk. Eine innere Haltung der Skepsis ist ein wichtiger Schritt zu einem selbstbestimmten Leben. Genauso benötigen die Menschen „tröstliche Träume“, Lebensmodelle und Theorien, an die sie glauben können. Pierre Janet verwies darauf, *dass sehr oft eine große Forschungsbewegung durch eine der ehrgeizigen Doktrinen angeschoben würde, die vorgäben, alles mit einem einzigen Wort erklären zu können.*<sup>100</sup> Immanuel Kant überwand den Skeptizismus und entwickelte seine Theorie der Vernunft. David Hume zeigte in seinen „Dialogen über die natürliche Religion“, dass der Dialog entscheidend ist. Der philosophische Theoretiker und Metaphysiker und der Skeptiker sind aufeinander angewiesen. Hume und Kant könnten somit zusammengedacht werden als zwei im Dialog stehende Menschen. Entscheidend dürfte dann weniger die einzelne These sein, sondern das Offensein im Dialog und Aufeinander-Hören. Wie sich Hume das vorstellt, hat er in seinen Dialogen kundgetan, ohne sich selbst als Autor auf einen bestimmten Standpunkt festzulegen.

Das Anliegen Immanuel Kants lag darin, zu zeigen, wozu die menschliche Vernunft fähig sei. Damit beschrieb er in allen Einzelheiten ein Vermögen

99 Kant, I., „Prolegomena zu einer jeden künftigen Metaphysik, die als Wissenschaft wird auftreten können“, S. 13.

100 Janet, P., „Die Psychologie des Glaubens und die Mystik“, S. 266.

menschlicher Natur, das ohne weitere Rechtfertigung auskam und an das Kant nur noch die Forderung an die Menschen stellte, davon Gebrauch zu machen. Immanuel Kant schreibt in seiner Vorrede zur ersten Auflage der „Kritik der reinen Vernunft“:

„Sie (= menschliche Vernunft) fängt von Grundsätzen an, deren Gebrauch im Laufe der Erfahrung unvermeidlich und zugleich durch diese hinreichend bewährt ist. Mit diesen steigt sie (wie es auch ihre Natur hinreichend mit sich bringt) immer höher, zu entfernteren Bedingungen. Da sie aber gewahr wird, daß auf diese Art ihr Geschäfte jederzeit unvollendet bleiben müsse, weil die Fragen niemals aufhören, so sieht sie sich genöthigt, zu Grundsätzen ihre Zuflucht zu nehmen, die allen möglichen Erfahrungsgebrauch überschreiten und gleichwohl so unverdächtig erscheinen, daß auch die gemeine Menschenvernunft damit im Einverständnisse steht. Dadurch aber stürzt sie in Dunkelheit und Widersprüche, aus welchen sie zwar annehmen kann, daß irgendwo verborgene Irrthümer zum Grunde liegen müssen, die sie aber nicht entdecken kann, weil die Grundsätze, deren sie sich bedient, da sie über die Gränze aller Erfahrung hinausgehen, keinen Probirstein der Erfahrung mehr anerkennen. Der Kampfplatz dieser endlosen Streitigkeiten heißt nun M e t a p h y s i k.“<sup>101</sup>

Die „Kritik der reinen Vernunft“ wurde bezeichnenderweise von der Katholischen Kirche 1827 per Dekret auf den „Index librorum prohibitorum“ („Verzeichnis der verbotenen Bücher“) gesetzt, vermutlich, weil sonst „die Fragen niemals aufhören“ und ein solches Hinterfragen die kirchliche Autorität gefährden würde. Das Werk ist zur Grundlage der modernen westlichen Zivilisation geworden, ohne dass wir uns dieses Ursprunges heute noch bewusst sind. Die Erkenntnisse von Immanuel Kant sind unbemerkt in Selbstverständlichkeit erwachsen bis heute. Immanuel Kant selbst ist dabei als „Verursacher“ eher im Hintergrund geblieben. Bei der Begründung für die Vergabe des Medizin-Nobelpreises 2014 an die Neurowissenschaftler Edvard Moser, May-Britt Moser und John O’Keefe nimmt das Nobelpreis-Komitee des Karolinska-Instituts Bezug auf Immanuel Kant:

“More than 200 years ago, the German philosopher Immanuel Kant argued that some mental abilities exist as a priori knowledge, independent of experience. He considered the concept of space as an inbuilt principle of the mind, one through which the world is and must be perceived. With the advent of behavioural psychology in the mid-20th century, these questions could be addressed experimentally.”<sup>102</sup>

101 Kant, I., „Kritik der reinen Vernunft“, Vorrede zur ersten Auflage; Seite 21.

102 Quelle: [http://www.nobelprize.org/nobel\\_prizes/medicine/laureates/2014/press.html](http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/2014/press.html), aufgerufen 09.10.14.

2005 wurde das Rätsel der a priori Vorstellung des Raumes durch die Entdeckung der “Gitterzellen” entschlüsselt. Hierfür erhielten das Ehepaar Moser und O’Keefe den Medizin-Nobelpreis 2014.

Immanuel Kant gilt zwar als der am meisten rezipierte Philosoph unserer Tage, es darf aber bezweifelt werden, ob seine tatsächliche Bedeutung für die Entwicklung der westliche Zivilisation von der Aufklärung bis in die heutige Zeit von den breiten Massen erkannt wird. Eine philosophische Auseinandersetzung kann deshalb nicht an Kant vorbeiführen. Es soll deshalb die These aufgestellt werden, dass unsere heutige westliche Zivilisation ohne Immanuel Kant nicht möglich gewesen wäre. Eine Bewusstseinskultur in der heutigen Zeit muss sich daher mit Immanuel Kant auseinandersetzen, wenn sie den Anspruch erhebt, mit den heutigen zivilisatorischen und medizinischen Errungenschaften in Einklang stehen zu wollen. Immanuel Kant wagte es, den Nerv des ontologischen Gottesbeweises zu durchtrennen. Damit setzte er eine Entwicklung mit weitreichenden Folgen in Gang. Es war ein Schlusspunkt in der philosophischen Begründung einer jahrhundertelangen Entwicklung. Eine zentrale Botschaft der Philosophie Immanuel Kants ist seine Aufforderung:

„*Habe Mut(h), Dich Deines eigenen Verstandes zu bedienen!* [...]“<sup>103</sup> und dass wir hierzu keiner Rechtfertigung und keiner Erlaubnis bedürfen. Dass wir von unserer Vernunft Gebrauch machen sollen und hierzu keiner Erlaubnis oder Rechtfertigung bedürfen, ist heute eine allgemein verbreitete und in ihrem Wert und in Bezug auf ihre Herkunft nicht mehr hinterfragte Vorstellung. Der industrielle Fortschritt und der Wissenszuwachs in der Forschung wären ohne diese Selbstverständlichkeit gar nicht möglich gewesen. Der zivilisatorische Fortschritt war somit der äußere Beweis für diese Entwicklung. Dies hatte einen Verbreitungsgrad, der so offensichtlich war, dass ein Rückschritt hinter diese Erkenntnisse nicht mehr möglich wäre ohne zivilisatorische Einbußen. Immanuel Kant hatte jenen Funken aufgegriffen, den David Hume entzündet hatte und der in der Folge nahezu zum Erlöschen gekommen war. In die Tat umgesetzt haben die Erkenntnisse Kants nachfolgende Generationen. Arthur Schopenhauer (1788 – 1860) bezeichnete sich als den wichtigsten Schüler Immanuel Kants. Dieser wiederum hatte großen Einfluss auf Sigmund Freud (1856 – 1939). Daraus ergibt sich eine Verbindung von Immanuel Kant über Arthur Schopenhauer zur psychoanalytischen Theorie Sigmund Freuds. Johann Wolfgang von Goethe sagte 1827 gegenüber Johann Peter Eckermann (1792 – 1854) über die Philosophen seiner Zeit: „*Kant ist der vorzüglichste, ohne allen Zweifel. Er ist auch derjenige, dessen Lehre sich fortwirkend erwiesen hat, und die in unserer Kultur am*

103 Kant, I.: „Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung?“, Berlinische Monatsschrift, 1784, 2, S. 481ff.



*tieftsten eingedrungen ist.*<sup>104</sup> Die Erkenntnisse Kants pflanzten sich aber nicht nur auf der philosophisch-psychologischen Ebene fort, sie fanden auch ihre Umsetzung in die Tat. Alexander von Humboldt (1769 – 1859) darf ebenfalls als ein „Schüler“ von Immanuel Kant bezeichnet werden. Seine Forschungsreisen auf die Kanarischen Inseln und nach Südamerika wurden zur Inspiration für einen der bedeutendsten Naturforscher aller Zeiten: Charles Darwin (1809 – 1882) studierte die Berichte Alexander von Humboldts, bevor er sich selbst auf der HMS Beagle 1831 auf eine 5-jährige Forschungsreise begab. Seine Forschungsergebnisse wiederum revolutionierten die Biologie.

Es ist aus der Perspektive des 21. Jahrhunderts schwer nachvollziehbar, welche Sprengkraft die geistige Entfesselung im 18. Jahrhundert für das nachfolgende Jahrhundert hatte. Das veränderte „geistige Klima“ wurde so zur eigentlichen Grundlage für bisher „unzulässige“ Fragestellungen bis hin zum Hinterfragen der Unabänderlichkeit göttlicher Geschöpfe. Einen Eindruck hiervon ermitteln Betrachtungen aus den Werken von Alexander von Humboldt und Charles Darwin. Alexander von Humboldt schreibt in seinen einleitenden Betrachtungen zu seiner physischen Weltbeschreibung „Kosmos“ (1845 erschienen):

„Wer die Resultate der Naturforschung nicht in ihrem Verhältniß zu einzelnen Stufen der Bildung oder zu den individuellen Bedürfnissen des geselligen Lebens, sondern in ihrer großen Beziehung auf die gesamte Menschheit betrachtet, dem bietet sich, als die erfreulichste Frucht dieser Forschung, der Gewinn dar, durch Einsicht in den Zusammenhang der Erscheinungen den Genuß der Natur vermehrt und veredelt zu sehen. Eine solche Veredelung ist aber das Werk der Beobachtung, der Intelligenz und der Zeit, in welcher alle Richtungen der Geisteskräfte sich reflectieren.“<sup>105</sup>

Die Betrachtung in Beziehung auf die „gesamte Menschheit“ ist Kantisches Denken. Alexander von Humboldt wendet sich in seinen einleitenden Betrachtungen auch gegen Dogmen und Verbote:

„Die dogmatischen Ansichten der vorigen Jahrhunderte leben dann nur fort in den Vorurtheilen des Volks und in gewissen Disciplinen, die, in dem Bewußtsein ihrer Schwäche, sich gern in Dunkelheit hüllen.“<sup>106</sup> Alexander von Humboldt praktiziert die Aufforderung Immanuel Kants, Mut zu haben, sich seines eigenen Verstandes zu bedienen. Dogmatische Sichtweisen führen, so Humboldt,

104 Eckermann im Gespräch mit Goethe, zitiert in Schultz, U., „Immanuel Kant – Monographie“, S. 138.

105 Humboldt, A. von, „Kosmos-Entwurf einer physischen Weltbeschreibung“, S. 9.

106 Humboldt, A. von, ebd., S. 10.

dazu, dass eine großartige Betrachtung des Weltbaus verhindert wird: „Eine solche rohe Anhäufung physischer Dogmen, welche ein Jahrhundert dem andern überliefert und aufdrängt, wird aber nicht bloß schädlich, weil sie einzelne Irrthümer nährt, weil sie hartnäckig, wie das Zeugniß schlecht beobachteter Tatsachen ist; nein, sie hindert auch jede großartige Betrachtung des Weltbaus.“<sup>107</sup> Alexander von Humboldt äußert sich auch zu etwaigen Ängsten, dass durch solche Forschung und Betrachtung alles zergliedert und entzaubert werden könnte: „Will man aber aus der objectiven Verschiedenheit der Erscheinungen die Stärke des Totalgefühls erklären, so muß man sondernd in das Reich bestimmter Naturgestalten und wirkender Kräfte hinabsteigen.“<sup>108</sup> Also gerade, indem wir betrachten und ergründen, sind wir erst imstande, die Natur in ihrer ganzen Fülle zu fühlen. Es ist wichtig, eine Vorstellung davon zu bekommen, welcher Funke vom Geist der Aufklärung in das nachfolgende Jahrhundert getragen wurde. Die philosophischen Thesen Immanuel Kants wurden von nachfolgenden Philosophen aufgegriffen, zergliedert, teilweise abgelehnt oder in anderer Form präsentiert. Neue philosophische Denkrichtungen entstanden. Doch genauso wie in der Naturwissenschaft ist es auch in der Philosophie notwendig, Nachforschungen anzustellen und Fragen zuzulassen. Immanuel Kant und Alexander von Humboldt fordern dazu auf, sich mit Mut diesen Fragen zu stellen:

„Klare Ansicht der Natur, wenn auch nur eine historische, bewahrt vor den Anmaßungen einer dogmatisierenden Phantasie. Sie lehrt, daß der Enckische Comet, der schon in 1200 Tagen seinen Lauf vollendet, wegen der Gestalt und der Lage seiner Bahn, harmlos für die Erdbewohner, harmlos wie der große sechs und siebenzig jährige Halleysche Comet von 1759 und 1835 ist, daß ein anderer Comet von kurzer (sechsjähriger) Umlaufszeit, der Bielasche, allerdings die Erdbahn schneidet, doch nur dann uns nahe kommen kann, wenn seine Sonnennähe in die Zeit des Wintersolstitiums fällt.“<sup>109</sup>

Alexander von Humboldt erläutert somit an dem praktischen Beispiel der Berechnung von Kometenumlaufbahnen, wie wichtig eine klare Analyse und Betrachtung der Natur für die menschliche Existenz sind. Letztlich hat dann Immanuel Kant ein Feuer entfacht, das dann nicht mehr durch „dogmatisierende Phantasien“, Indizes oder sonstige Verbote zu löschen war. Seine Aufforderung, den eigenen Verstand zu gebrauchen, hatte Früchte getragen. Um die weltliche Dimension des Philosophen Immanuel Kants zu ermessen, ist es wichtig, auch eine

107 Humboldt, A. von, ebd., S. 17.

108 Humboldt, A. von, ebd., S. 12.

109 Humboldt, A., „Kosmos- Entwurf einer physischen Weltbeschreibung“, S. 19f.

Vorstellung von den naturwissenschaftlichen Früchten seines Befreiungsschlages zu entwickeln. Kant steht damit nicht nur in einer philosophischen Tradition, er ist auch eine geistige Wurzel einer modernen Form der Naturbetrachtung geworden. Dies gilt insbesondere für jene Bereiche naturwissenschaftlicher Forschung, die zu Beginn des 19. Jahrhundert noch tabuisiert waren. Charles Darwin folgt Alexander von Humboldt. Er hatte sich mit Alexander von Humboldts Bericht über die „Reise in die Aequinoctial-Gegenden des neuen Continents“ befasst und schließlich seine eigene Reise angetreten. Dies führte zur Geburtsstunde der modernen Biologie und löste im 19. Jahrhundert heftigste dogmatische Diskussionen aus. Das Feuer ließ sich nicht mehr löschen. Charles Darwin kommt in seiner Untersuchung über die Entstehung der Arten zur Schlussfolgerung: *„Nichts kann im ersten Augenblick weniger glaubhaft scheinen, als dass die zusammengesetzten Organe und Instinkte ihre Vollkommenheit erlangt haben sollen nicht durch höhere und doch der menschlichen Vernunft analoge Kräfte, sondern durch die blosse Zusammensparung zahlloser kleiner aber jedem individuellen Besitzer vorteilhafter Abänderungen.“*<sup>110</sup> Damit hinterfragt Charles Darwin Jahrtausende alte Vorstellungen über die menschliche Schöpfung durch sorgfältige Beweisführung und Betrachtung. Charles Darwin kann den nachfolgenden Sturm der Entrüstung nicht verstehen: *„Ich kann nicht glauben, dass die in diesem Bande aufgestellten Ansichten gegen irgend wessen religiöse Gefühle verstossen sollten. Es möge die Erinnerung genügen, dass die grösste Entdeckung, welche der Mensch jemals gemacht hat, nämlich das Gesetz der Gravitation von Leibniz angegriffen worden ist, weil es die natürliche Religion untergrabe und die offenbarte verläugne.“*<sup>111</sup>

Der von religiösen Fesseln losgelöste Gebrauch menschlicher Vernunft ist die Initiierung einer weltverändernden Entwicklung. Die Werke Kants und Darwins sind nachfolgend heftig kritisiert und diskutiert worden. Dennoch sind diese Werke nicht mehr wegzudenken, sie wurden zur Grundlage der westlichen Zivilisation. Spirituellen Ausdrucksformen im 21. Jahrhundert müssen daher mit zivilisatorischen und medizinischen Errungenschaften in Einklang gebracht werden.

Jeder Erkenntnis muss der Platz zugewiesen werden, der ihr entspricht. Das heißt, dass sie sich nicht ausschließen, sondern es muss ihr Verhältnis zueinander bestimmt werden. In Bezug auf Gesundheit und Krankheit kann dies in Bezug auf jeden Patienten ein anderes Verhältnis sein. Hierauf wird im vierten Teil dieser Arbeit näher eingegangen.

110 Darwin, C., „Über die Entstehung der Arten“, S. 462.

111 Darwin, C., „Über die Entstehung der Arten“, S. 484.

Immanuel Kant entfesselte die menschliche Vernunft von religiösen Verboten und kann letztlich mit zwei der drei von Sigmund Freud 1917 postulierten großen Kränkungen der Eigenliebe der Menschheit<sup>112</sup> in Verbindung gebracht werden, der biologischen Kränkung (Charles Darwin; der Mensch ist aus der Tierreihe hervorgegangen) und der psychologischen Kränkung (Sigmund Freud; seine Theorie des Unbewussten). Diese Ausführungen sollen verdeutlichen, dass der weltliche Einfluss Immanuel Kants weitaus größer sein dürfte als allgemein angenommen. Er ist einer der wichtigsten Repräsentanten der abendländischen Philosophie und ist eine der Säulen unserer zivilisatorischen Errungenschaften. Eine Bewusstseinskultur auf der Suche nach spirituellen Ausdrucksformen, die im Einklang mit den zivilisatorischen und medizinischen Errungenschaften stehen will, sollte sich mit der Philosophie Kants auseinandersetzen.

### 1.2.1. Biografischer und zeitgeschichtlicher Hintergrund

Uwe Schultz stellt seiner Monographie über Immanuel Kant ein Zitat von Johann Gottlieb Fichte (1762 – 1814) aus der Wissenschaftslehre voran:

*„Was für eine Philosophie man wähle, hängt [...] davon ab, was man für ein Mensch ist: denn ein philosophisches System ist kein toter Hausrat, den man ablegen oder annehmen könnte, wie es uns beliebte, sondern es ist beseelt durch die Seele des Menschen, der es hat.“<sup>113</sup>*

Die These von Johann Gottlieb Fichte eignet sich hervorragend, um die philosophische Leistung Immanuel Kants zu verstehen, da sein Leben und seine Philosophie in einem Einklang standen. Kant lebte vor, was er schrieb. Um ein tieferes Verständnis des Philosophen Immanuel Kants zu erlangen, ist es unerlässlich, sowohl den biografischen als auch den zeitgeschichtlichen Hintergrund zu beleuchten. Johann Wolfgang von Goethe schreibt in *Dichtung und Wahrheit*, „dass man wohl sagen kann, ein jeder, nur zehn Jahre früher oder später geboren, dürfte, was seine eigene Bildung und die Wirkung nach außen betrifft, ein ganz anderer geworden sein.“<sup>114</sup> Das Bewusstsein, dass eine andere Zeit einen anderen Menschen gemacht hätte, sollte immer mitbedacht werden. Der Be-

112 Freud S, Kränkungen der Eigenliebe der Menschheit: Kosmologische Kränkung (Kopernikus; Erde ist nicht Mittelpunkt des Weltalls), biologische Kränkung (Darwin; Mensch ist aus Tierreihe hervorgegangen), psychologische Kränkung (Freud; Libidotheorie des Unbewussten); in: Freud, S. 18. Kapitel der „Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse“ (GW 11, 1917, S. 294-95).

113 Fichte, J.G., „Erste Einleitung in die Wissenschaftslehre“, 1797.

114 Goethe, J.W. von, „Aus meinem Leben, *Dichtung und Wahrheit*, erster Teil“, Goethes Werke Band IX, S. 9.

schäftigung mit den Philosophen der Aufklärung kann nur im Kontext ihres Lebens und ihrer Zeit zu einem wirklichen Verständnis führen. Eine vom Leben losgelöste Philosophiebetrachtung kann nicht zielführend sein.

Was für ein Mensch ist Immanuel Kant?

Das Zitat von Johann Gottlieb Fichte eignet sich hervorragend zur kurzen Charakterisierung der menschlichen Standpunkte der drei maßgeblichen Philosophen René Descartes, David Hume und Immanuel Kant. Da sich hieraus die besondere Vermittlerrolle Immanuel Kants aufzeigen lässt, soll dies erläuternd dem biographischen Hintergrund von Immanuel Kant vorangestellt werden:

Anhand des Fichte-Zitates lässt sich die Entwicklung des philosophischen Diskurses von René Descartes über David Hume zu Immanuel Kant aufzeigen. Kant wird zum großen Vermittler zwischen den verschiedenen Positionen. Darin zeigt sich seine eigentliche Größe. Wie bereits erläutert, hätte Johann Gottlieb Fichte mit dieser These bei David Hume einen philosophischen Streit über die Existenz einer Seele „riskiert“. Für den Empiristen David Hume war Erfahrung nur mit den Sinnen möglich. Eine Seele oder ein unveränderliches Ich sind aber einer Sinneserfahrung nicht zugänglich. René Descartes leitete aus seiner berühmten Formel: „*Je pense, donc je suis*“<sup>115</sup> die Existenz einer (unsterblichen) Seele ab. In seinem Zweifel wurde ihm das eigene Denken angesichts aller Ungewissheit der körperlichen Erscheinungen zur einzigen Gewissheit. Die Seele ergab sich aus diesem Selbstbewusstsein heraus. Für David Hume war dagegen nur die sinnliche Erfahrung eine Gewissheit. Außerhalb dieser sinnlichen Erfahrungen kann nach Hume keine Seele oder ein unveränderliches Ich angenommen werden. Beiden gemeinsam ist der Zweifel und genau hierin bestand die aufklärerische Revolution, indem der Mensch begonnen hat, in systematischer Weise seine Existenz in Selbstbetrachtung zu erkunden und zwar außerhalb jeder Religion. Immanuel Kant zeigte schließlich, dass es mit den Mitteln der Logik nicht möglich ist, die Seele zu beweisen oder zu widerlegen. Er sagte nicht, dass es keine unsterbliche Seele gebe. Kant zeigte auf, dass die auf menschlicher Logik basierenden Annahmen über Seele und Unsterblichkeit Fehlschlüsse sind. Die Annahme einer unsterblichen Seele ergab sich für Immanuel Kant schließlich aus einer moralischen Notwendigkeit. Der Bereich der Gefühle war nicht Gegenstand der wissenschaftlichen Betrachtungen der Philosophen der Aufklärung. Die Ableitung der Seele aus dem Bereich der Gefühle soll im zweiten Teil dieser

115 Descartes, R., „Discours de la méthode“, 1637; dt.: Descartes, R., „Abhandlung über die Methode des richtigen Vernunftgebrauchs“, Reclam, Nr.3767, S. 31.

Arbeit erörtert werden. Das Zitat von Johann Gottlieb Fichte ist aber dennoch eine wunderbare Überleitung zum biografischen Hintergrund Immanuel Kants, denn es soll im Folgenden versucht werden, ein „Gefühl“ dafür zu bekommen, was sich für ein Mensch hinter seiner Philosophie verbirgt.

### Biografischer Hintergrund

Immanuel Kant wurde 1724 in Königsberg als Sohn des Riemermeisters Johann Georg Kant und seiner Frau Anna Regina geboren. Er war das vierte von elf Kindern. Nur vier Kinder erreichten das Erwachsenenalter. Immanuel Kant entstammte einer Handwerkerfamilie, so dass es nicht selbstverständlich war, dass Immanuel Kant von der „Vorstädter Hospitalschule“ auf das „Königliche Collegium Fridericianum“ wechseln konnte. Grund hierfür war seine pietistische Mutter, die zum Zuhörerkreis des Pfarrers Franz Albert Schultz (1692 – 1763) gehörte. Sie machte Pfarrer Schultz auf den jungen Immanuel aufmerksam, der dann auf das Collegium Fridericianum überwechseln durfte. Immanuel Kant war Klassenprimus durch alle Schuljahre hinweg. Uwe Schultz beschreibt in seiner Monographie die Gestalt Kants folgendermaßen:

„Kants Gestalt kann nicht anders als klein bezeichnet werden, kaum 157 Zentimeter groß, wie Jachmann berichtet. Der Knochenbau war nicht sehr stark, die Muskulatur wenig ausgebildet, sodass Kant genötigt war, seine Kleider durch künstliche Mittel zu befestigen, weil sie unmittelbar an seinem Körper keinen Halt fanden. Die Brust war eingefallen, sodass er bisweilen über Mangel an Luftzufuhr klagte... Seine Haarfarbe war blond, die Farbe seiner Augen blau, und selbst im Alter zeigte sein Gesicht noch eine frische gesunde Röte. Vor allem die Augen sind es gewesen, die andere in den Bann seiner Persönlichkeit zogen.“<sup>116</sup>

Immanuel Kant studierte von 1740 – 1746 Philosophie, Mathematik und Naturwissenschaften an der Universität Königsberg. Nachdem seine Promotion 1746 von seinem Professor, Michael Knutzen, nicht angenommen wurde, verlässt er die Universität und arbeitete als Hauslehrer. Erst nach dem Tod Michael Knutzens kehrte er 1754 an die Universität zurück und reichte 1755 seine Promotion ein. Immanuel Kant arbeitete mehrere Jahre als Hauslehrer (bis 1754) und Unterbibliothekar (ab 1765) für ein bescheidenes Gehalt. In seiner Biografie fallen diese zwei Brüche auf. Nachdem seine Abschlussarbeit nicht anerkannt wird, kehrt er erst nach 8 Jahren an die Universität zurück, um seine Promotion erneut

---

116 Schultz, U., „Immanuel Kant“, S. 45.

einzureichen. Dies zeigt, dass Kant seinen Grundsätzen treu geblieben ist. Er hat sich nicht verbogen, um voranzukommen und eine rasche (universitäre) Karriere zu machen. Damit hat Immanuel Kant genau den Mut gezeigt, seine Vernunft zu gebrauchen, den er von anderen gefordert hat. Als er wegen seiner Sympathien für die Amerikaner von einem aufgebrachten Briten zum blutigen Zweikampf aufgefordert worden ist, *„zeigte Kant sich durch diesen Zornesausbruch nicht im Mindesten berührt, sondern legte in ruhigem Ton seine politischen Grundsätze dar, so kühl und sachlich, dass sich der Engländer ihrer Konsequenz nicht entziehen konnte und dem Philosophen freundlich um Verzeihung bittend die Hand reichte.“*<sup>117</sup> Darin zeigt sich Kants charakterliche Stärke und Tapferkeit. Ließe man nun diese Zusammenkunft mit dem Briten aus dem Blickwinkel Friedrich Nietzsches (1844 – 1900) Revue passieren, so wäre es zum blutigen, leidenschaftlichen Zweikampf gekommen und der Bessere und Stärkere hätte gesiegt. Nietzsche hat die stärksten und niedrigsten Triebe als die größte Selbstverständlichkeit und das Recht eines jeden dargestellt. Es fragt sich nur, wer zeigt tatsächliche Größe? Selbstbeherrschung ist unattraktiv und kommt im Werk Friedrich Nietzsches an keiner Stelle vor. Nietzsches Philosophie gerät zum phantasierten Gegenkontrast zur „Karambolage“ des eigenen Lebens. Kant dagegen vollzieht seine durch Gebrauch der Vernunft gewonnenen Erkenntnisse, ohne darum viel Aufhebens zu machen. Ein solches Tun entspringt für ihn einer Notwendigkeit. Immanuel Kant handelt gemäß seinen Grundsätzen, während Nietzsche von einer „Kriegsschule des Lebens“ schreibt, die am wenigsten mit seinem eigenen Leben zu tun hat. Das Nietzsche-Zitat: *„Was mich nicht umbringt, macht mich stärker!“*<sup>118</sup> ist allgemein bekannt. Immanuel Kant setzt auf die Kraft der Überzeugung, Nietzsche scheint dagegen in seiner Größenphantasie auf die Schlagkraft des Hammers zu setzen. Eine Philosophie kann nur ernst genommen werden, wenn sie einen glaubhaften Ausdruck im Leben des Philosophen findet, ansonsten ist es nur Kunst um der Kunst willen. Die biografischen Erkenntnisse über Immanuel Kant legen den Schluss nahe, dass er nie mehr vorgab zu sein als der, der er tatsächlich war. Er bewirbt sich mehrere Jahre vergeblich um eine von ihm angestrebte Professur für Metaphysik in Königsberg. Eine 1764 angebotene Professur für Dichtkunst lehnte er ab. Erst 1770 erhält er den Ruf auf die Professur für Metaphysik und Logik, nachdem er einen bereits 1769 ergangenen Ruf an die Universität Erlangen absagte. Diese Jahre des Wartens sind bemerkenswert. Kant beklagt sich nicht, wartet geduldig und erlebt infolge seines hohen Alters noch seinen Ruhm als hochangesehener Philo-

117 Schultz, U., „Immanuel Kant“, S. 53.

118 Nietzsche, F., „Götzendämmerung oder Wie man mit dem Hammer philosophiert“, Sprüche und Pfeile, 8“, S. 52.

soph. Immanuel Kant hat zeitlebens Königsberg und Umgebung nicht verlassen. Königsberg war damals eine weltoffene Handelsstadt. Im Königsberger Hafen legten englische und holländische Schiffe an. Handelswaren aus dem Landesinnern wurden zum weiteren Verkauf nach Königsberg gebracht. Königsberg war ein bunter Umschlagsplatz. Kant schreibt in seiner „Anthropologie in pragmatischer Absicht“: „[...] eine solche Stadt, wie etwa Königsberg am Pegelflusse, kann schon für einen schicklichen Platz zur Erweiterung sowohl der Menschenkenntnis als auch der Weltkenntnis genommen werden, wo diese, auch ohne zu reisen, erworben werden kann.“<sup>119</sup> Immanuel Kant blieb unverheiratet, lebte aber keineswegs zurückgezogen, sondern hatte einen größeren Freundeskreis: „Dabei ist auffallend, dass seine engsten Freunde, denen er jahrelang und oft bis zum Tod verbunden war, nicht aus seinem eigentlichen Wirkungsbereich der Universalität stammten, sondern aus dem wirtschaftlichen Leben und anderen mehr auf das Reale gerichteten Berufen.“<sup>120</sup> Bemerkenswert ist auch sein umgangssprachlicher Gebrauch der Sprache:

„Kants Maxime, zu scheinen, was man ist, und nicht mehr, äußerte sich in vielen Lebensgewohnheiten, sogar im Gebrauch seiner Sprache, sodass er sich nicht scheute, auf alle rhetorischen Mittel zu verzichten. Für ihn war die Sprache – im Gegensatz zu Herder – nur Mittel zum Ausdruck des Gedankens. Leicht und sorglos war deshalb sein Umgang mit der Sprache, so unbekümmert, dass selbst Provinzialismen von ihm überliefert sind, derer er sich ohne Scheu bediente. Sogar in fehlerhafter Aussprache, wie sie in der Provinz ausgebildet und gepflegt wird, führte er im Kreis seiner Freunde und Bekannten die Unterhaltung.“<sup>121</sup>

## Bedeutung der Sprache

Die philosophischen Thesen Kants stießen von Anfang an auf Widerspruch. Ein Ansatzpunkt der Kritik richtete sich darauf, welchen Stellenwert der Sprache der philosophischen Forschung zukommen sollte. Da sich später aus der Sprachwissenschaft heraus eigene philosophische Richtungen entwickeln werden, erscheint es angebracht, darauf hinzuweisen, dass Kant die Sprache selbst nicht zum Gegenstand seiner weiteren Betrachtungen gemacht hat.

Interessant erscheint in diesem Zusammenhang die konfliktreiche Beziehung Immanuel Kants zu Herder und Hamann. Beide sind sowohl philosophisch als auch schriftstellerisch tätig. Johann Georg Hamann (1730 – 1788) wurde in

119 Schultz, U., „Immanuel Kant“, S. 8.

120 Schultz, U., „Immanuel Kant“, S. 49.

121 Schultz, U., „Immanuel Kant“, S. 66.



Königsberg geboren und hatte dort studiert. Für Hamann stellt die Sprache die Grundlage und das Zentrum des Denkvermögens dar. Johann Gottfried von Herder (1744 – 1803) hatte ebenfalls in Königsberg studiert. Sowohl Herder als auch Hamann werfen Kant vor, die Sprache als Erkenntnisquelle vernachlässigt zu haben.

Der Streit der „Königsberger Philosophen“ war in diesem Punkt erbittert. Aus tiefenpsychologischer Sicht bedeutsam erscheint die Tatsache, dass Johann Georg Hamann an einem Sprachfehler litt und deshalb weder predigen noch Vorlesungen halten konnte. Hamann war sehr belesen und beherrschte mehrere Sprachen. Vermutlich führte verstärkt die Sprachbehinderung bei Hamann zur Überbetonung der tatsächlichen Bedeutung von Sprache, so wie bei Nietzsche die eigene körperliche Anfälligkeit zur Überbetonung der physischen menschlichen Kräfte geführt haben mag. Auf den Konflikt mit Herder und Hamann soll an dieser Stelle näher eingegangen werden.

Beide lebten zeitweilig in Königsberg und befanden sich in unmittelbarer intellektueller Auseinandersetzung mit Immanuel Kant. Die Frage, ob Kant die Bedeutung der Sprache unterschätzt hat, ist auch im Hinblick auf die weitere Entwicklung der Philosophie im 19. und 20. Jahrhundert von Bedeutung. Deshalb soll hier dargelegt werden, dass die wissenschaftliche Betrachtung von Sprache und Vernunft in keinem philosophischen Konkurrenzverhältnis stehen müssen. Die Sprache ermöglicht die Abbildung der menschlichen Existenz in Bezug auf das Erlebte und das Vorgestellte. Beim Kind steht das bildhafte Denken im Vordergrund. Dieses Vermögen geht im Verlauf des Heranwachsens zugunsten des logischen Denkens zurück. Dieser Prozess ist wichtig für die sprachliche Entwicklung. Die Bedeutung der Sprache als Verbindungsglied der verschiedenen Erkenntnisbereiche war nicht Gegenstand der Kantischen Untersuchung.

Vielleicht ist ein Zitat von Friedrich Wilhelm von Humboldt (1767 – 1835) geeignet, beiden Seiten gerecht zu werden:

*„Der Mensch denkt, fühlt und lebt allein in der Sprache und muss erst durch sie gebildet werden, um auch die gar nicht durch Sprache wirkende Kunst zu verstehen. Aber er empfindet und weiß, dass sie ihm nur Mittel ist, in dem er nur durch sie einheimisch zu werden trachtet.“*<sup>122</sup>

Es scheint, als ob Kant sich bewusst war, dass Sprache nur Mittel sein kann. Sie war ihm Mittel und Zugang zum Mitmenschen. Vermutlich erklären sich

122 Humboldt, W. v.: »Gesammelte Schriften«. Hrsg. Von A. Leitzmann, B. Gebhardt, W. Richter. (Kgl.) Preuss. Akademie der Wissenschaften, Berlin/Leipzig (Nachdruck Berlin 1968) 1903-1936, Bd. IV, S. 432.

hieraus auch Kants unbekümmerter Umgang mit Sprache sowie die Wertschätzung des heimischen Dialekts.

### Kants Entdeckungen

Um das Revolutionäre an der Philosophie Kants zu begreifen, erscheint es notwendig, den Bereich seiner Entdeckungen klar zu benennen.

Zur Erläuterung soll zunächst der Begriff Vernunft definiert werden, so wie ihn Kant gebraucht hat.

In „Meyers Großes Taschenlexikon“ von 2006 wird der Begriff der Vernunft seit Kant folgendermaßen definiert:

„Vernunft, allgemein das Denkvermögen, die Einsicht; in der deutschen Philosophie seit Immanuel Kant generell die Bezeichnung für die Fähigkeit des Menschen, die Welt als ein System von Einheit zu konzipieren (theoretische Vernunft), wobei Vernunft als oberstes Erkenntnisvermögen den Verstand reguliert. Die praktische Vernunft bestimmt durch die Begriffe das Wollen und Handeln. [...]“<sup>123</sup>

Dieser neuzeitliche Begriff von Vernunft bedarf weiterer Erklärung und soll im Folgenden in drei Bereiche aufgegliedert werden:

Es gibt einen dunklen, nicht durch Wahrnehmung erhellten Bereich der reinen Vernunft, dies ist der Bereich der abstrakten Begriffe und logischen Verknüpfungen. Dann gibt es einen Bereich, der erhellt wird durch erlebte oder vorgestellte Gefühle (innere Wahrnehmung), und einen dritten Bereich, der erhellt wird durch die unmittelbare Sinneswahrnehmung (äußere Wahrnehmung).

Die Sprache selbst als Abfolge von Worten setzt alles Erlebte und Vorgestellte in die Abfolge eines Nacheinanders und damit in die apriori-Vorstellung der Zeit. Die Zeit ist aber ein apriori-Begriff der reinen Vernunft. Genau diesen Bereich der reinen Vernunft hat Kant untersucht. Jenseits dieser Grenze hat Kant nicht gearbeitet. Die Verbindung der Gefühle zur Vernunft bildete keinen Gegenstand der Untersuchungen Kants. Diese Verbindung wurde erst später von Sigmund Freud rational untersucht. Die Verbindung der Gefühle zur Vernunft fand jedoch ihren sprachlichen Ausdruck in der Literatur des 18. Und 19. Jahrhunderts. Die Gefühlswelt des Menschen war durch die Literatur bestens sprachlich dargestellt.

---

123 Meyers Großes Taschenlexikon in 24 Bänden, 10. Aufl. 2006; Bibliographisches Institut & Brockhaus, Leipzig/Mannheim, Band 23, S. 8162.

Von daher ist es nicht verwunderlich, dass gerade Dichter, die sowohl der Dichtung als auch der Philosophie nahestanden, wie zum Beispiel Johann Georg Hamann, glaubten, dass allein die Sprache das Zentrum des gesamten Denkvermögens sei. Da die Dimension der Sprache nicht zum Gegenstand der näheren Betrachtung von Immanuel Kant gehörte, ergab sich zwangsläufig der Vorwurf, er habe das Entscheidende, nämlich die Sprache selbst, übersehen. Kant hat jedoch allein den nicht erhellten Bereich der Vernunft zum Gegenstand seiner Untersuchungen gemacht. Man muss sich die Untersuchung der menschlichen Existenz wie eine Kartierung der Welt vorstellen. Solange die Kartierung nicht vollständig war, konnte man zu Recht und ohne Irrtum an verschiedenen Stellen (Vernunft, Gefühle, Sprache) gleichzeitig kartieren. Durch nichts war die Annahme gerechtfertigt, dass die einzelnen zu entdeckenden und zu untersuchenden „Kontinente“ (z.B. Vernunft, Gefühle) aneinandergrenzen mussten und nicht durch andere unentdeckte (z.B. Funktion der Sprache) verbunden waren. Der einzige Fehler konnte darin bestehen, das Entdeckte als das Einzige darzustellen. Das hat Kant aber im Gegensatz zu Hamann nicht getan. Kant hat kein „Zentrum des Denkens“ detektiert, sondern den Rahmen seiner Untersuchung abgesteckt. Deshalb ist die Untersuchung Kants weder mangelhaft noch unvollständig, sondern das Ergebnis bewusster Selbstbeschränkung. Kant wollte nur das erklären, was tatsächlich Gegenstand seiner intensiven Untersuchungen war. Interessanterweise haben zwei der bedeutendsten deutschen Dichter sein Anliegen begriffen, ohne sich daran zu stören, dass das Medium ihrer eigenen Arbeit, die Sprache, nicht Zentrum der Kantischen Untersuchungen war: Friedrich von Schiller (1759 – 1805) und Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832). Die einzige intellektuelle Schwäche Kants bestand darin, Goethe als Brieffreund nicht ernst genommen zu haben. Vielleicht lag darin auch Eifersucht, weil er in Goethe einen Gesprächspartner auf Augenhöhe erkannte. Immanuel Kant starb 1804 in Königsberg im Alter von 79 Jahren. Trotz vieler Widrigkeiten aufgrund seines hohen Alters hatte er seinen Lebenstraum (Professur für Logik und Metaphysik in Königsberg) erreicht. Den preußischen König Friedrich Wilhelm II. hatte er überlebt (siehe zeitgeschichtlicher Hintergrund).

### Zeitgeschichtlicher Hintergrund

An dieser Stelle soll auf das ambivalente Verhältnis von Immanuel Kant zu den preußischen Königen Friedrich II., der Große (1712 – 1786) und dessen Nachfolger, Friedrich Wilhelm II. (1744 – 1797) eingegangen werden. Ausgerechnet von Friedrich dem Großen, der als „Philosoph auf dem Thron“ und als Repräsentant eines „aufgeklärten Absolutismus“ gilt, hätte man erwartet, ein besonderer

Förderer Immanuel Kants zu sein. Friedrich korrespondiert über viele Jahre mit dem französischen Philosophen Voltaire (eigentlich: François-Marie Arouet, 1694 – 1778). Voltaire lebte von 1751 bis zum Zerwürfnis mit Friedrich am preußischen Hof. In der Preußenchronik<sup>124</sup> ist das Bewerbungsschreiben Immanuel Kants an den preußischen König vom 8.4.1756 abgebildet mit der Anrede „*Allerdurchlauchtigster, Großmächtigster König, Allergnädigster König und Herr*“. Dieses Schreiben erhält den Kanzleivermerk „*soll nur ad Acta gelegt werden*“. In der Folge warnt Immanuel Kant mit einem Aufsatz über das „Erdbeben von Lissabon“<sup>125</sup> vor einem neuen Krieg. Das Erdbeben von Lissabon hatte die Theodizeefrage (Frage nach der Rechtfertigung Gottes) neu entfacht. Zahlreiche Philosophen hatten sich mit dieser verheerenden Naturkatastrophe befasst. Ein Jahr nach der Katastrophe von Lissabon begann der „Siebenjährige Krieg (1756 – 1763)“, jener Krieg, vor dem Kant gewarnt hatte, zwischen Preußen und Großbritannien/Kurhannover auf der einen Seite und Österreich, Frankreich, Russland und dem Heiligen Römischen Reich auf der anderen Seite. Der Krieg fand auch in Nordamerika, in der Karibik und Indien statt, weshalb auch von einem Weltkrieg gesprochen werden kann. Letztlich starben allein in Preußen 180.000 Soldaten sowie über 300.000 Zivilisten. Während der 3-jährigen Besetzung Königsbergs durch Russland müssen alle Bediensteten der russischen Zarin Elisabeth Petrowna den Treueeid leisten, weshalb der König „*fortan den Philosophen und Königsberg ignoriert*“.<sup>126</sup> Preußen ging aus dem Krieg schließlich als Sieger und neue Großmacht in Europa hervor. Daran lässt sich die extreme Grausamkeit dieses Krieges ermessen. Kant wird erst nach dem Tod Friedrich des Großen in die Berliner Akademie der Wissenschaften aufgenommen. Dem Nachfolger und Neffen Friedrich des Großen, König Friedrich Wilhelm II. hatte Immanuel Kant seine „Kritik der reinen Vernunft“ gewidmet. Die preußische Regierung war Immanuel Kant zunächst wohlgesonnen. Dies änderte sich ab 1794, „als die politische Aufmerksamkeit des Königs nicht länger vom Kampf gegen Frankreich in Anspruch genommen war, [und] der Monarch Zeit fand, sich innenpolitischen und besonders auch kulturpolitischen Themen zuzuwenden.“<sup>127</sup> Friedrich Wilhelm II. war bereits seit 1781 Mitglied des freimaureischen Ordens der Gold- und Rosenkreuzer. Sein Mentor und Ordensbruder war

124 [http://www.preussenchronik.de/ereignis\\_jsp/key=chronologie\\_003830.html](http://www.preussenchronik.de/ereignis_jsp/key=chronologie_003830.html), aufgerufen am 26.8.14, 15:26.

125 Das „Erdbeben von Lissabon“ zerstörte am 1.11.1755 aufgrund eines Großbrandes und eines Tsunamis Lissabon fast vollständig. Mit 30 – 100.000 Todesopfern gilt dieses Erdbeben als eine der größten Naturkatastrophen Europas.

126 [http://www.preussenchronik.de/ereignis\\_jsp/key=chronologie\\_003830.html](http://www.preussenchronik.de/ereignis_jsp/key=chronologie_003830.html), aufgerufen am 26.8.14, 15:30.

127 Schultze, U., „Immanuel Kant“, S. 162.

Johann Christoph (von) Woellner (1732 – 1800), dessen Erhebung in den Adelsstand von Friedrich dem Großen strikt abgelehnt wurde und der ihn einen „*hinterlistigen und intriganten Pfaffen*“<sup>128</sup> nannte. Woellner war während der Regierungszeit Friedrich Wilhelms II. mitverantwortlich dafür, dass die Kritik an den Hauptkonfessionen als Straftat geahndet wurde. Friedrich Wilhelm schrieb 1794 an seinen Ordensbruder: „*Desgleichen Kantens schädlichen Schriften muß es auch nicht länger fortgehen [...]; diesem Unwesen muß absolut gesteuert werden, eher werden wir nicht wieder gute Freunde.*“<sup>129</sup> Woellner schreibt daraufhin „*auf Seiner Königlichen Majestät Allergnädigsten Spezialbefehl*“<sup>130</sup> einen Drohbrief an Kant. Die kantische Religionslehre darf nicht mehr in den Vorlesungen gelehrt werden. Immanuel Kant muss dem König schwören, keine öffentlichen Vorträge betreffend der Religion zu halten. Friedrich Wilhelm II. starb 1797. Kant fühlte sich mit seinem Schwur nur an diesen König gebunden, so dass er nach dessen Tod abschwor. Die Querelen mit der preußischen Zensur zu einem Zeitpunkt, als Kant längst anerkannt und berühmt war, verdeutlichen, mit welchen hartnäckigen Widerständen Immanuel Kant zu kämpfen hatte. Für den heutigen westlichen Menschen ist dieser Kampf nur schwer vorstellbar, da in der westlich orientierten Welt das Recht auf die freie Meinungsäußerung selbstverständlich geworden ist. René Descartes, David Hume und Immanuel Kant haben mit ihren Werken die philosophischen Grundlagen für diese Rechte geschaffen.

### 1.2.2. Immanuel Kant: „*Prolegomena zu einer jeden künftigen Metaphysik, die als Wissenschaft wird auftreten können*“ (1783)

Auf der Suche nach Ausdrucksformen einer Bewusstseinskultur in heutiger Zeit, die den Anspruch haben soll, mit den zivilisatorischen und medizinischen Errungenschaften im Einklang zu stehen, ist es notwendig, alle Bereiche, die mit unserem Bewusstsein in Verbindung stehen (Sinne, Vernunft, Gefühle), sowohl von den geisteswissenschaftlichen als auch den naturwissenschaftlichen Wurzeln her zu betrachten. Immanuel Kant hat mit seiner Kategorisierung der menschlichen Vernunft die Grundlagen für nachfolgende Geistes- und Naturforscher gelegt. Dies soll in diesem Kapitel dargelegt werden. David Hume hatte seine Aufmerksamkeit auf die sinnliche Wahrnehmung gerichtet und untersucht, wie wir auf diese Weise zu Erkenntnissen gelangen. Sein Hauptaugenmerk richtete sich auf

128 [https://de.wikipedia.org/wiki/Johann\\_Christoph\\_von\\_Woellner](https://de.wikipedia.org/wiki/Johann_Christoph_von_Woellner); aufgerufen am 28.08.14; 09:22.

129 Schultz, U., „Immanuel Kant“, S. 162.

130 Schultz, U., „Immanuel Kant“, S. 162.

den Bereich der Sinne. Hume vermied Spekulationen über den „nicht erhellten, dunklen Bereich der menschlichen Vernunft“, also den Bereich abstrakter, nicht empirisch verifizierbarer Begriffe. Immanuel Kant nahm die Erkenntnisse Humes zum Ausgangspunkt für weitergehende Untersuchungen eben jener Bereiche, vor denen David Hume Halt gemacht hatte. Der dritte Bereich, der der Gefühle und Affekte, soll im zweiten Teil dieser Arbeit näher betrachtet werden. Erst wenn diese drei Bereiche in ihrer Beziehung zueinander dargestellt sind, ist es überhaupt möglich, eine Vorstellung von Bewusstsein zu entwickeln. In diesem Kapitel geht es nun um die Grenzen der menschlichen Vernunft. Erfahrung ist für Immanuel Kant eben nicht bloß eine empirische Zusammensetzung sinnlicher Wahrnehmungen. Dies versucht er, ausführlich zu begründen, und setzt dabei am „Humischen Zweifel“ an. Im Folgenden soll anhand der „Prolegomena“ erläutert werden, wie Kant zu dieser Behauptung kommt und wie er diese begründet. Immanuel Kant gibt dem Leser der „Prolegomena“ folgenden Rat:

„Mehr kann ich hier als in Prolegomenen nicht anführen, als nur, dass ich dem Leser, welcher in der langen Gewohnheit steckt, Erfahrung vor eine bloß empirische Zusammensetzung der Wahrnehmungen zu halten, und daher daran nicht denke, dass sie viel weiter geht, als diese reichen, nämlich empirischen Urteilen Allgemeingültigkeit gibt und dazu einer reinen Verstandeseinheit bedarf, die a priori vorgeht, empfehle: auf diesen Unterschied der Erfahrung von einem bloßen Aggregat von Wahrnehmungen wohl Acht zu haben, und aus diesem Gesichtspunkte die Beweisart zu beurteilen.“<sup>131</sup>

Immanuel Kant erläutert, dass Erfahrung viel weiter geht, als die Wahrnehmungen reichen. Dieses Verständnis ist erforderlich, um erfassen zu können, welche Dimension das Bewusstsein hat. Kant nimmt Bezug auf Hume und gibt ihm zunächst in seinem Zweifel Recht:

„Hier ist nun der Ort, den Humischen Zweifel aus dem Grunde zu heben. Er behauptete mit Recht: dass wir die Möglichkeit der Kausalität, d.i. der Beziehung des Daseins eines Dinges auf das Dasein von irgendetwas anderem, was durch jenes notwendig gesetzt werde, durch Vernunft auf keine Weise einsehen. [...] Gleichwohl bin ich weit davon entfernt, diese Begriffe als bloß aus der Erfahrung entlehnt, und die Notwendigkeit, die in ihnen vorgestellt wird, als angedichtet, und vor bloßen Schein zu halten, den uns eine lange Gewohnheit vorspiegelt; vielmehr habe ich hinreichend gezeigt, dass sie und die Grundsätze aus derselben a priori vor aller Erfah-

131 Kant, I., „Prolegomena zu einer jeden künftigen Metaphysik, die als Wissenschaft wird Auftreten können“, S. 75 f.

rung feststehen, und ihre ungezweifelte, objektive Richtigkeit, aber freilich nur in Ansehung der Erfahrung haben.“<sup>132</sup>

Wie Immanuel Kant nun zu dieser Behauptung kommt, dass es a priori Begriffe geben soll, dies soll anhand der „Prolegomena“ erläutert werden. Wichtig ist festzuhalten, dass Kant genau wie Hume bekräftigt, dass wir keine Aussagen über die „Dinge an sich“ machen können und unsere Vernunft außerstande ist, objektive Aussagen über die tatsächlichen Daseinsbeziehungen der Dinge zu treffen. Dennoch können wir Erfahrungen von objektiver Richtigkeit machen. Im Grunde genommen liegen die Einsichten der drei Philosophen Descartes, Hume und Kant sehr eng beieinander, man könnte fast annehmen, sie meinen dasselbe. Ausgangspunkt ist der zweifelnde, auf sich selbst zurückgeworfene Mensch, der sich nicht mehr auf das äußere Koordinatensystem einer organisierten Religion verlassen mag. Was bleibt dann? Hume konzentriert sich auf die sinnlichen Wahrnehmungen und untersucht, wie wir durch gewohnheitsmäßige Erfahrungen zu Erkenntnissen gelangen. Spekulationen außerhalb der sinnlichen Wahrnehmung sind ihm trügerisch. Descartes zieht alles in Zweifel, es bleibt nur der zweifelnde Mensch als letzte Gewissheit: Ich denke, also bin ich. Das Grundgefühl, das beiden Zweiflern innewohnt, ist dasselbe. Der österreichische Philosoph Rudolf Eisler (1873 – 1926) definierte den Zweifel als gefühlsmäßig charakterisierten Zustand der Unentschiedenheit:

„Zweifel (dubium, dubitatio) ist der (gefühlsmäßig charakterisierte) Zustand der Unentschiedenheit, des Schwankens zwischen mehreren Denkmotiven, deren keines das volle Übergewicht hat, so dass das Denken nicht durch objektive Gründe bestimmt werden kann. Während der Skeptizismus den absoluten Zweifel an der Erkenntnisfähigkeit des Menschen zum Prinzip macht, besteht der methodische Zweifel (doute méthodique) in der provisorischen Bezweiflung von allem, was noch nicht methodisch-kritisch festgestellt, gesichert erscheint. Augustinus betont die Unmöglichkeit des absoluten Zweifels. [...]“<sup>133</sup>

Ausgangspunkt der Philosophie der Aufklärung dürfte ein Gefühl gewesen sein im Sinne eines „Zustandes der Unentschiedenheit“. Indem Eisler in seiner Definition auf Augustinus verweist, der die Unmöglichkeit des absoluten Zweifels betonte, wird die ganze Dimension dessen deutlich, was die Philosophen der Aufklärung in Angriff nahmen. Sie hatten den Mut, alles Bisherige in Zweifel zu ziehen, und zwar nicht um alles zu zerstören und umzustürzen, sondern um den Grund, auf dem Erkenntnisse gewonnen werden, verlässlicher und sicherer zu

132 Kant, I. ebd., S. 76.

133 Eisler, R., „Wörterbuch der philosophischen Begriffe“, Band 2. Berlin 1904, S. 856–857.

machen. Postuliert man einen gefühlten Zustand der Unentschiedenheit als gemeinsamen Ausgangspunkt von Descartes und Hume, so kamen sie zu (scheinbar) gegensätzlichen Urteilen. Descartes sah nur noch im „Geistigen, im Denken“ einen verlässlichen Gradmesser, Hume beschränkte sich auf die „Sinne“ als Maßstab seiner Untersuchungen. Zurück konnte keiner von beiden, sie hatten bereits selbst damit begonnen, die menschliche Existenz neu zu kartieren und waren nicht mehr bereit, dies einer äußeren Macht zu überlassen. Tatsächlich begaben sich Descartes und Hume auf ihren Weg ohne einen Kompass. Das genau ist der Anspruch Kants, dem Schiff einen Piloten, eine Seekarte und einen Kompass zu geben. Die Erkundung des Unbekannten durch Descartes und Hume war ohne Kompass erfolgt. Kant hat erkannt, dass Raum und Zeit die Maßeinheiten unserer Wahrnehmungsformen sind. Diese Maßeinheiten sind a priori. Das vernünftige Denken ist nur in zeitlicher Abfolge möglich, dies ist wiederum nur dem selbst Denkenden bewusst. Somit entspricht die Grunderkenntnis von Descartes, „ich denke, also bin ich“ dem Bewusstsein des eigenen vernünftigen Denkens in zeitlicher Abfolge. Zeit und Raum sind aber Vorstellungen, die unserer Vernunft selbst entspringen. Hume gelangte aus dem Zweifel heraus zur Erkenntnis, dass wir außerhalb unserer sinnlichen Wahrnehmungen keine Aussagen treffen können. Wir können keine absoluten Begriffe bilden. Unsere Erkenntnisse entstammen Erfahrungen aus der Gewohnheit. Die Dinge oder Erscheinungen sind nicht denkbar ohne dass ihnen nicht irgendein Erfahrungswert zugrunde liegen würde. Kant kommt genauso wie Hume zu der Erkenntnis, dass wir

„(ich) von einer solchen Verknüpfung der Dinge an sich selbst, wie sie als Substanz existieren, oder als Ursache wirken, oder mit anderen in Gemeinschaft stehen können, nicht den mindesten Begriff haben (habe), noch weniger aber dergleichen Eigenschaften an Erscheinungen als Erscheinungen denken können (kann).“<sup>134</sup> Jetzt kommt aber die entscheidende Ergänzung Kants: „so haben wir dich von einer solchen Verknüpfung in unserem Verstande, und zwar in Urteilen überhaupt, einen dergleichen Begriff, nämlich: dass Vorstellungen in einer Art Urteile als Subjekt in Beziehung auf Prädikate, in einer anderen als Grund in Beziehung auf Folge, und in einer dritten als Teile, die zusammen ein ganzes mögliches Erkenntnis ausmachen, gehören. Ferner erkennen wir a priori: dass ohne die Vorstellung eines Objekts in Ansehung eines oder des anderen dieser Momente bestimmt anzusehen, wir gar keine Erkenntnis, die von dem Gegenstande gelte, haben könnten, und, wenn wir uns mit dem Gegenstande an sich selbst beschäftigten, so wäre kein einziges Merkmal möglich, woran ich erkennen könnte, dass er in Ansehung eines oder des andern ge-

134 Kant, I., „Prolegomena zu einer jeden künftigen Metaphysik, die als Wissenschaft wird auftreten können“, S. 77.



dachter Momente bestimmt sei, d.i. unter den Begriff der Substanz, der Ursache oder (im Verhältnis gegen andere Substanzen) unter den Begriff der Gemeinschaft gehöre; denn von der Möglichkeit einer solchen Verknüpfung des Daseins habe ich keinen Begriff.“<sup>135</sup>

Hieraus lässt sich folgern, dass die Vernunft als Einsichts- und Kontrollorgan in einer bestimmten Weise beschaffen sein könnte, dass diese durch stoffliche Gegebenheiten bedingte Beschaffungsweise den Menschen „nur“ eine ganz bestimmte Sinneswahrnehmung ermöglicht. Das würde bedeuten, dass die Menschen das sinnlich Wahrgenommene nur so verknüpfen können, wie es eben die auf neuronalen Strukturen beruhende Vernunft zuzulassen vermag.

A priori Vorstellungen von Raum, Zeit und Kausalität sind der Arbeitsmodus unseres Gehirns, es gibt keinen anderen Funktionsmodus. Wir können nur in zeitlicher Abfolge denken. Die a priori Begriffe oder Vorstellungen sind aber nicht losgelöst von den Dingen. Sie können sich nur in Bezug auf die tatsächliche sinnliche Wahrnehmung vollziehen. Kant schreibt hierzu:

„Es ist auch die Frage nicht, wie Dinge an sich, sondern, wie Erfahrungserkenntnis der Dinge in Ansehung gedachter Momente der Urteile überhaupt bestimmt sei, d.i. wie Dinge, als Gegenstände der Erfahrung, unter jene Verstandesbegriffe können und sollen subsumiert werden. Und da ist klar: dass ich nicht allein die Möglichkeit, sondern auch die Notwendigkeit, alle Erscheinungen unter diese Begriffe zu subsumieren, d.i. sie zu Grundsätzen der Möglichkeit der Erfahrung zu gebrauchen, vollkommen einsehe.“<sup>136</sup>

Wahrnehmung und Erfahrung sind hierbei unterschiedliche Qualitäten der Erkenntnis. Kant unterscheidet zwischen Erfahrungsurteilen und Wahrnehmungsurteilen:

„Empirische Urteile, sofern sie objektive Gültigkeit haben, sind Erfahrungsurteile; die aber, so nur subjektiv gültig sind, nenne ich bloße Wahrnehmungsurteile. Die letzteren bedürfen keines reinen Verstandesbegriffes, sondern nur der logischen Verknüpfung der Wahrnehmung in einem denkenden Subjekt. Die ersteren aber erfordern jederzeit, über die Vorstellungen der sinnlichen Anschauung, noch besondere im Verstande ursprünglich erzeugte Begriffe, welche es eben möglich machen, dass das Erfahrungsurteil objektiv gültig ist.“<sup>137</sup>

---

135 Kant, I., ebd., S. 77.

136 Kant, I., ebd. S.77f.

137 Kant, I., „Prolegomena zu einer jeden künftigen Metaphysik, die als Wissenschaft auftreten können“, S. 60.

Im Gegensatz zu Hume sieht Kant bei der menschlichen Vernunft die Möglichkeit, objektive allgemeingültige Urteile zu bilden durch die neuronale Verbindung einer vorgestellten sinnlichen Anschauung mit reinen (apriori) Verstandesbegriffen in Form von Raum und Zeit. Setzt man dies in Bezug zu den Erkenntnissen der Neurowissenschaften, so bedeutet dies, dass eine sinnliche Wahrnehmung auf ein bereits vor der Geburt angelegtes Netzwerk von Gitterzellen im Gehirn trifft. Was Raum für den Menschen bedeutet, wird somit nicht nur durch die Gewohnheit einer sinnlichen Wahrnehmung definiert, sondern eben auch durch die bereits vor der bewussten sinnlichen Wahrnehmung vorhandenen Gitterzellen im menschlichen Gehirn.

Hume beruft sich ausschließlich auf die Gewohnheit als Quelle für allgemeingültige Aussagen. Kant erkennt, dass bei der Wandlung von Wahrnehmungsurteilen in Erfahrungsurteile Faktoren („im Verstande ursprünglich erzeugte Begriffe“) hinzukommen. Diese vor der eigentlichen sinnlichen Wahrnehmung bereits ursprünglich vorhandenen Begriffe ließen sich zum Beispiel aus heutiger Sicht mit der „stofflichen (das heißt neuronalen) Beschaffenheit des Gehirns“ erklären. Die Art und Weise, wie der Mensch Raum erfahren kann, ist durch das gegebene und evolutionsgeschichtlich gewachsene neuronale Netzwerk von Gitter- und Gedächtniszellen definiert.

Kant kennt diese neurowissenschaftlichen Grundlagen nicht, liegt aber mit seiner Vermutung sehr nahe an den über 200 Jahren später tatsächlich bestätigten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen (Entdeckung des „intrazerebralen Navigationssystems“ in Form von Gitterzellen). Da es durch das neuronale Netzwerk vorgegebene und bei allen Menschen anzunehmende innere Raumkoordinaten zu geben scheint, sind allgemeingültige Aussagen möglich. Kant erläutert, weshalb er objektive Urteile für möglich hält:

„Alle unsere Urteile sind zuerst bloße Wahrnehmungsurteile, sie gelten bloß vor uns, d.i. vor unser Subjekt, und nur hinten nach geben wir ihnen eine neue Beziehung, nämlich auf ein Objekt, und wollen, dass es auch vor uns jederzeit und ebenso vor jedermann gültig sein solle; denn wenn ein Urteil mit einem Gegenstande übereinstimmt, so müssen alle Urteile über denselben Gegenstand auch untereinander übereinstimmen, und so bedeutet die objektive Gültigkeit des Erfahrungsurteils nichts anderes, als die notwendige Allgemeingültigkeit desselben.“<sup>138</sup>

Obwohl also das Objekt, das „Ding an sich“ unserer Erkenntnis unzugänglich bleibt, sind wir imstande, objektive Urteile in Bezug auf unser Verhältnis zu diesem Objekt zu bilden: *„Das Objekt bleibt an sich selbst immer unbekannt;*

---

138 Kant, I., ebd., S. 60.

wenn aber durch den Verstandesbegriff die Verknüpfung der Vorstellungen, die unserer Sinnlichkeit von ihm gegeben sind, als allgemeingültig bestimmt wird, so wird der Gegenstand durch dieses Verhältnis bestimmt, und das Urteil ist objektiv.“<sup>139</sup>

Am Ende dieses Kapitels muss man sich fragen, warum man diesen schweren Weg gegangen ist, und welche Erkenntnis man heute daraus ziehen kann.

### Erkenntnisse aus den Kantischen Untersuchungen zur reinen Vernunft

Man kann folgende Erkenntnisse aus den Kantischen Untersuchungen zur reinen Vernunft ziehen:

1. Dass diese Einsichten ganz ohne Rechtfertigung durch Religion, Sittengesetze und/oder die Moral gewesen sind. Kant befreite die menschliche Vernunft von einem von außen angelegten Korsett trockener religiöser und moralischer Vorstellungen. Johann Wolfgang von Goethe schrieb über den kirchlichen Protestantismus seiner Zeit: „Doch war der kirchliche Protestantismus, den man uns überlieferte, eigentlich nur eine Art von trockner Moral: an einen geistreichen Vortrag ward nicht gedacht, und die Lehre konnte weder der Seele noch dem Herzen zusagen.“<sup>140</sup> Kant leitete moralische Grundsätze aus der Vernunft selbst ab.

2. Genauso wie vor über 200 Jahren kommen diese Einsichten auch heute noch ohne einen solchen Rückgriff auf äußere Rechtfertigungen aus, ohne dadurch unverständlich zu werden.

Die Menschen sind dieselben geblieben „und es bleibt höchst merkwürdig, dass die Formen des Glaubens und Aberglaubens bei allen Völkern und zu allen Zeiten immer dieselben geblieben sind.“<sup>141</sup> Kant hat aufgezeigt, dass die Menschen auch ohne den Rückgriff auf Religion und Glauben durch den Gebrauch ihrer Vernunft allgemeingültige Einsichten erlangen können. Goethe und Hume haben darauf hingewiesen, dass die Menschen immer dieselben bleiben werden, es sind stets dieselben Konflikte: „Ehrsucht, Geiz, Selbstliebe, Eitelkeit, Freundschaft, Edelmut, Gemeinsinn: diese Affekte sind in verschiedenen Mischungsgraden in der menschlichen Gesellschaft verteilt und von Anbeginn der Welt und

139 Kant, I., ebd., S. 61.

140 Goethe, J.W. von, „Aus meinem Leben, Dichtung und Wahrheit, erster Teil“, Goethes Werke, Band IX, S. 43.

141 Goethe, J.W. von, ebd., S. 97.

*noch heute der Quell aller Handlungen und Unternehmungen gewesen, die man je bei Menschen beobachtet hat.*<sup>142</sup> Trotz aller zivilisatorischen Errungenschaften sind die Menschen unter der Oberfläche stets dieselben geblieben, sowohl was unsere Affekte anbelangt (Hume) als auch unsere Neigungen zu Glauben und Aberglauben (Goethe). Deshalb ist die Botschaft Kants, dass wir keines Rückgriffes auf trügerische, heilverheißende äußere Grundsätze bedürfen, sondern eine Rechtfertigung aus uns selbst heraus möglich ist, wenn wir den Mut haben, uns unseres Verstandes zu bedienen. Diese Herausforderung stellt sich jedem einzelnen Menschen immer wieder neu.

3. Aus heutiger Sicht ist die Betrachtung der Vernunft der menschlichste und selbstverständlichste Teil, der keinerlei Rechtfertigung bedarf und zwar im weitesten Sinne. Diese Selbstverständlichkeit ist keineswegs in allen Teilen der Welt gegeben. Wie das Schicksal der pakistanischen Friedensnobelpreisträgerin (2014) Malala Yousafzai (geb. 1997) zeigt, erfordert es auch 200 Jahre nach Kant noch Mut, diese „Selbstverständlichkeiten“ zu verteidigen.

4. Von aller denkbaren Berechtigung ist daher die Vernunft selbst als auch das Recht, von ihr Gebrauch zu machen, so ursprünglich und menschlich, dass es infolgedessen auch keine Einschränkung geben kann, die Vernunft und den Gebrauch davon in irgendeiner Form einzuschränken.

Das Ausmaß dieser Erkenntnis kann erschütternder nicht sein, weil zum innersten Bereich der Menschlichkeit das Vermögen der Vernunft gehört, das in ihrer Berechtigung nicht eingeschränkt werden kann, ohne dass dies offensichtlich ungerechtfertigt wäre. Die Philosophen der Aufklärung waren schlau genug, in der Vernunft nicht den einzigen Bereich menschlichen Denkens zu entdecken. Und wenn einen die Angst beschleicht, dass eine grenzenlose Vernunft zu unbehaglich ist, so muss der Anteil und die Bedeutung der Gefühle am menschlichen Denken untersucht werden. Hierin liegt die letzte Erkenntnis aus der Betrachtung der Vernunft. Zu dieser Erkenntnis gelangten die Philosophen der Aufklärung nicht mehr. Die Philosophen haben auf die Irrwege des Glaubens und Aberglaubens hingewiesen und diese aufgezeigt. Worum es aber bei Religion und Glauben im Innersten geht, das hat ebenfalls vor 200 Jahren Johann Wolfgang von Goethe beschrieben:

---

142 Hume, D., „Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand“, S. 110.

„Die Sakramente<sup>143</sup> sind das Höchste der Religion, das sinnliche Symbol einer außerordentlichen göttlichen Gunst und Gnade. [...] Dieser Sinn ist in allen christlichen Kirchen ebenderselbe, es werde nun das Sakrament mit mehr oder weniger Ergebung in das Geheimnis, mit mehr oder weniger Akkommodation an das, was verständlich ist, genossen; immer bleibt es eine heilige, große Handlung, welche sich in der Wirklichkeit an die Stelle des Möglichen oder Unmöglichen, an die Stelle desjenigen setzt, was der Mensch weder erlangen noch entbehren kann.“<sup>144</sup>

Es geht also um ein Gut, das der Mensch weder erlangen noch entbehren kann. Genau dies aber ist das urmenschlichste Grundgefühl, aus dem heraus religiöse Sehnsüchte geboren werden. Goethe hat auch erläutert, warum Menschen religiös eingefärbte Überzeugungen so leidenschaftlich und oftmals mit tödlichem Ernst verteidigen: *„Diese Religion ist auf den Glauben gegründet, der unerschütterlich sein muss, wenn er nicht sogleich von Grund aus zerstört werden soll. Jeder Zweifel gegen eine solche Religion ist ihr tödlich. Zur Überzeugung kann man zurückkehren, aber nicht zum Glauben.“*<sup>145</sup> Deshalb wird der Gebrauch der menschlichen Vernunft in diesen Fällen zur „tödlichen Gefahr“, indem wir das, was wir weder erlangen noch entbehren können, zu verlieren drohen. Kant hat uns aufgefordert, Mut zu haben, sich des eigenen Verstandes zu bedienen. Ihm war vermutlich im Gegensatz zu Goethe nicht bewusst, welche Macht die Gefühle über die Vernunft haben. Um ein vollständiges Bild des menschlichen Bewusstseins zu gewinnen ist es daher erforderlich, zu erforschen, in welcher Beziehung die menschliche Vernunft zu den Gefühlen steht. Hier verhält es sich nämlich so, wie Kant es für die reinen Verstandesbegriffe in Bezug auf Gegenstände der Wahrnehmung festgestellt hatte: Die menschlichen Gefühle werden erst dann zu Gegenständen vernünftiger Betrachtung, wenn sie im Modus der Zeit vom denkenden Menschen erkannt werden. Der Modus hierfür ist die Sprache, die nur in der Zeit, nämlich in zeitlicher Abfolge, eine Erkenntnis ermöglicht. Die Sprache ist in diesem Fall die Zeit oder anders ausgedrückt: Der denkende Mensch wird durch die Sprache der Zeit gewahrt. Dies heißt, dass wir alles, was wir in der Zeit denken, auch aussprechen können und umgekehrt.

143 Wikipedia-Definition: „Als Sakrament bezeichnet man in der christlichen Religion einen Ritus, der als sichtbares Zeichen beziehungsweise sichtbare Handlung eine unsichtbare Wirklichkeit Gottes vergegenwärtigt und an ihr teilhaben lässt“, <http://de.wikipedia.org/wiki/Sakrament>, aufgerufen 04.09.2014; 09:58 Uhr.

144 Goethe, J.W. v., „Aus meinem Leben, Dichtung und Wahrheit, erster Teil“, Goethes Werke Band IX, S. 289.

145 Goethe, J.W. v., „Aus meinem Leben, Dichtung und Wahrheit, erster Teil“, Goethes Werke Band IX, S. 138.

### 1.3. Blick auf die Aufklärung aus anderen Perspektiven

Im Rahmen dieser Arbeit sollen die Grundlagen für eine Bewusstseinskultur erarbeitet werden, die mit den zivilisatorischen und medizinischen Errungenschaften unserer Zeit im Einklang sind. Als eine wichtige Grundlage erweist sich die menschliche Vernunft selbst. Zu dieser Erkenntnis kamen die Philosophen der Aufklärung. Die Hervorhebung der menschlichen Vernunft stieß bereits zu Lebzeiten von David Hume und Immanuel Kant auf Widerspruch. Während Hamann und Herder Kant die Vernachlässigung der Sprache als Erkenntnisquelle vorhielten, betonte Jean-Jacques Rousseau (1712 – 1778), dass das Gefühl (sentiment) wichtiger sei als die Vernunft (raison). Neben den Bereichen der Vernunft und der Sprache ist der Bereich der Gefühle eine weitere wichtige Größe auf dem Weg zu einer Bewusstseinskultur. Kultur umfasst im „*weitesten Sinne alles, was der Mensch selbst gestaltend hervorbringt, ...*“.<sup>146</sup> Ausgehend von der Frage, was ist der Mensch? kommt man nicht umhin, diese drei grundlegenden Ausgangspunkte menschlicher Selbstgestaltung (Vernunft, Sprache, Gefühl) zu betrachten. Vernunft, Sprache und Gefühl sind allen Kulturleistungen des Menschen vorgelagert, so dass der kulturelle Blickpunkt in dieser Arbeit sich speziell auf die Urformen menschlichen Ausdrucks selbst richten soll. Jean-Jacques Rousseau war ein Zeitgenosse David Humes und wurde aufgrund seiner Thesen per Haftbefehl in Frankreich gesucht, seine Bücher wurden in Genf verbrannt. Friedrich der Große gewährte ihm politisches Asyl.<sup>147</sup> David Hume verhalf Rousseau zu einem Durchreisepass für Frankreich und lud ihn 1765 nach Schottland ein. Die beiden Philosophen zerstritten sich 1767. Jean-Jacques Rousseau entwickelte einen eigenen Weg zum Verständnis der menschlichen Existenz, weniger philosophisch als vielmehr pädagogisch-psychologisch. Sein Hauptwerk „*Emile oder Über die Erziehung*“<sup>148</sup> wurde in Paris verboten und in Genf verbrannt. Ob es sich hierbei um eine Gegenthese zur Philosophie der Aufklärung handelt, soll kurz anhand von Textbeispielen erörtert werden. Rousseau verweist zunächst auf die Bedeutung der Vernunft mit deren Hilfe wir Gutes von Bösem unterscheiden können: „*Die Vernunft lehrt uns das Gute und das Böse erkennen. Das Gewissen, das uns das eine lieben und das andere hassen lässt – obwohl im Ursprung von der Vernunft unabhängig –, kann sich also nicht ohne sie entwickeln.*“<sup>149</sup> Unbestritten rückt auch Rousseau die Vernunft ins Zentrum

---

146 Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Kultur>, aufgerufen am 09.09.2014; 08:08 Uhr.

147 Jean-Jacques Rousseau lebte daraufhin zeitweilig in der preußischen Exklave Neuenburg (Neuchâtel).

148 Rousseau, J.-J., „*Emile oder Über die Erziehung*“, Reclam Nr. 901.

149 Rousseau, J.-J., ebd., 1. Buch, S. 166.

seiner Betrachtung und erkennt die Notwendigkeit des richtigen Gebrauchs derselben. Doch zur Vervollkommenheit der Vernunft bedarf es, so Rousseau des Gefühls: „[...] und nun bleibt uns, um den Menschen zu vollenden, nur noch übrig, ein liebendes und fühlendes Wesen zu schaffen, das heißt, die Vernunft durch das Gefühl zu vervollkommen.“<sup>150</sup> Hierbei ist es wichtig zu beachten, dass es Rousseau nicht um die Verklärung der Vernunft durch menschenfreundliche Gefühle geht. In den drei von Rousseau aufgestellten Maximen zeigt sich, welche Macht Rousseau den Gefühlen einräumt. Sie sind zwar einerseits imstande, die Vernunft zu vervollkommen, andererseits können wir uns nicht wirklich von der „Macht der Gefühle“ lösen:

„Erste Maxime

Es liegt nicht im menschlichen Herzen, sich in die Menschen hineinzusetzen, die glücklicher sind als wir, sondern nur in die, die unglücklicher sind.

Zweite Maxime

Man beklagt nur die Leiden anderer, vor denen man sich selbst nicht gesichert glaubt.

Dritte Maxime

Das Mitgefühl für die Leiden anderer richtet sich nicht nach der Größe des Übels, sondern nach dem Gefühl, das man den Leidenden zuerkennt.“<sup>151</sup>

Anhand dieser Maxime wird deutlich, dass Rousseau sehr genau wusste, wozu das menschliche Gefühlsleben imstande war und wie sehr das menschliche Bewusstsein eher gefühls- als vernunftgesteuert ist. In dieser Hinsicht hebt er sich deutlich von David Hume und Immanuel Kant ab. Dennoch ist Rousseau ein Aufklärer, wie auch sein Standpunkt zur Religion verdeutlicht: „Wenn ein Kind sagt, es glaube an Gott, so glaubt es nicht an Gott, es glaubt vielmehr dem Peter oder dem Jakob, der ihm sagt, dass es etwas gibt, das man Gott nennt; [...]“<sup>152</sup> Hier spricht der Aufklärer Rousseau. Rousseau verweist auch auf die Absurdität des Widerstreits der einzelnen Religionssysteme:

„Ein Kind soll in der Religion seines Vaters aufgezogen werden; man führt ihm immer recht vor Augen, dass diese Religion, welche es auch sein mag, die einzig wahre ist, und dass alle anderen nichts als Überspanntheit und Absurdität sind. Die Macht der Argumente hängt gänzlich von dem Land ab, indem man sie vorbringt.

150 Rousseau, J.-J., ebd., 3. Buch, S. 427.

151 Rousseau, J.-J., ebd., 4. Buch, S. 464/465.

152 Rousseau, J.J., „Emile oder Über die Erziehung“, 4. Buch, S. 531.

Ein Türke, der in Konstantinopel das Christentum so lächerlich findet, soll nur sehen, wie man in Paris über den Mohammedanismus denkt“.<sup>153</sup>

Diese religiös motivierten Konflikte sind auch über 250 Jahre nach Erscheinen des „Emile“ (1762) dieselben. Große Teile der Welt werden auch 250 Jahre später von religiös motivierten kriegerischen Auseinandersetzungen überzogen. Rousseau zeigt einen Ausweg aus dem Dilemma der religiösen Erziehung:

„Vor allem in Fragen der Religion triumphiert die Meinung. Wir aber, die wir entschlossen sind, in jeder Hinsicht ihr Joch abzuschütteln, die wir der Autorität nichts zugestehen und unserem Emile nichts beibringen wollen, was er nicht in jedem Land von sich aus lernen könnte – in welcher Religion werden wir ihn erziehen? In welche Sekte werden wir den Menschen der Natur eingliedern? Mir scheint die Antwort sehr leicht: wir werden ihn weder der einen noch der anderen eingliedern, sondern ihn instand setzen, die zu wählen, zu der ihn der richtige Gebrauch der Vernunft führen muss.“<sup>154</sup>

Damit sind wir wieder bei Immanuel Kant. Rousseau ist ein Philosoph der Aufklärung. Rousseau erkennt im Gegensatz zu David Hume und Immanuel Kant die Macht der menschlichen Gefühle, sowohl im Guten als auch im Schlechten. Daraus schlussfolgert er, dass die Gefühle wichtiger sind als die Vernunft. Damit steht Rousseau als Bindeglied am Anfang dieses Kapitels über die „Gegenthesen“ zur Philosophie der Aufklärung. Letztlich wird der Bereich der Gefühle erst durch die Arbeiten Sigmund Freuds zum Forschungsgegenstand. Dass die Vernunft allein nicht ausreicht, um die menschliche Existenz in ihrer Gesamtheit zu erfassen, war aber bereits vor Sigmund Freud bekannt. Nichtsdestotrotz bleibt der Paukenschlag der Aufklärer unüberhörbar, nämlich die menschliche Vernunft zu gebrauchen ohne Rückgriff auf religiöse oder sonstige Autoritäten. Ohne diesen Paukenschlag wäre alles andere undenkbar. Die Auseinandersetzung mit Gegenthesen zur Philosophie der Aufklärung dient dazu, bei der Suche nach Möglichkeiten einer Bewusstseinskultur alle Bereiche menschlicher Selbstgestaltung (Vernunft, Gefühle, Sprache) gleichermaßen zu berücksichtigen. Wichtige literaturgeschichtliche und philosophiegeschichtliche Entwicklungen sollen im Folgenden kurz erläutert werden, um ein Verständnis dafür zubekommen, dass die „Kantischen Fragen“

1. *Was kann ich wissen?*

2. *Was soll ich tun?*

---

153 Rousseau, J.J., ebd., 4. Buch, S. 535.

154 Rousseau, J.J., ebd., 4. Buch, S. 535.



### 3. Was darf ich hoffen?

auf verschiedene Weise beantwortet werden können.

#### 1.3.1. Literarische Perspektive: Heinrich von Kleist, Georg Büchner und Fjodor Dostojewski

Rousseau stand den Philosophen skeptisch gegenüber: „Wer will es bestreiten, dass die Gelehrten tausend Wahrheiten wissen, die den Ignoranten ewig unbekannt bleiben werden? Sind die Gelehrten darum der Wahrheit näher? Ganz im Gegenteil – sie entfernen sich von ihr, indem sie ihr zustreben, denn da die Eitelkeit, über alles zu urteilen, noch größere Fortschritte macht als das Erkenntnisvermögen, kommen auf jede Wahrheit, die sie finden, hundert falsche Urteile.“<sup>155</sup> Die Philosophen unterliegen der Gefahr, in Sorge um die Vervollkommenheit ihrer geistigen Theorien den Bezug zur Alltagswirklichkeit der menschlichen Existenz zu verlieren. Die Folge ist dann ein „sprachlicher Manierismus“. Die Literatur scheint näher am Menschen als die Philosophie. Sie benutzt dasselbe Medium wie die Philosophie, die Sprache. Die literarischen Ausdrucksformen sind oftmals besser geeignet, eine Vorstellung davon zu geben, was der Mensch ist als durch philosophische Begrifflichkeiten. Die Literatur ermöglicht es, die Dimensionen der menschlichen Existenz unverfälschter und unentstellter zur Darstellung zu bringen. Gadamer schreibt von der Unangemessenheit der philosophischen Sprachmittel: „Wenn es die philosophische Begrifflichkeit auszeichnet, dass das Denken immer in Not ist, einen wirklich angemessenen Ausdruck für das zu finden, was es eigentlich sagen will, dann ist mit der Philosophie die Gefahr verknüpft, dass das Denken hinter sich selbst zurücksinkt und an die Unangemessenheit seiner begrifflichen Sprachmittel verfällt.“<sup>156</sup> Anhand von Textbeispielen der Dichter Heinrich von Kleist (1777 – 1811), Georg Büchner (1813 – 1837) und Fjodor Dostojewski (1821 – 1881) soll gezeigt werden, auf welche Weise Literatur die Dimension menschlicher Existenz zu beschreiben vermag in Zeiten des philosophischen Idealismus. Alle drei Dichter haben in ihren Leben sehr viel Leid (existenzielle Krisen, Krankheit, Selbstmord, Tod des eigenen Kindes, Verhaftung, Flucht, Verurteilung zum Tod) erfahren. Sie wählen dadurch einen Zugang zur menschlichen Existenz, der durch kein philosophisches Lehrgebäude ersetzt oder übertroffen werden kann. Typisch für diese Dichter ist, dass sie in keine Kategorie passen, keine typischen Vertreter einer

155 Rousseau, J.J., „Emile oder Über die Erziehung“, 3. Buch, S. 429/430.

156 Gadamer, H.G., „Gesammelte Werke 2, Hermeneutik II“, S. 87.

literarischen Epoche waren, sondern alle drei waren mit ihrem literarischen Werk ihrer Zeit voraus. Sie schafften mit ihrer Sprache einen alternativen Weg zu den philosophischen Lehrgebäuden und sind damit den Menschen unserer Zeit überraschend nahe. Erklärt werden könnte dies mit dem unorthodoxen Sprachgebrauch im Vergleich zum Beispiel zur wissenschaftlichen Philosophie. Gadamer postuliert eine „Universalität der Sprache“<sup>157</sup> und behauptet, dass letztlich alles sprachlich erfasst werden kann: „Ihre [gemeint ist die Sprache] Universalität hält mit der Universalität der Vernunft Schritt. ... Wenn alles Verstehen in einem notwendigen Äquivalenzverhältnis zu einer möglichen Auslegung steht, und wenn dem Verstehen grundsätzlich keine Grenze gesetzt ist, so muss auch die sprachliche Erfassung, die dies Verstehen in der Auslegung erfährt, eine alle Schranken überwindende Unendlichkeit in sich tragen. Die Sprache ist die Sprache der Vernunft selbst.“<sup>158</sup> Die Universalität der Sprache drückt sich aber gerade dadurch aus, dass sie sowohl den Bereich der Vernunft als auch den der Gefühle darzustellen vermag. Die sprachliche Auseinandersetzung zwischen Gefühlsebene und Vernunftebene findet aber in der Literatur viel unbefangener statt als in der philosophischen Begrifflichkeit. Da Selbsterkenntnis aber auf verschiedenen Ebenen stattfindet (sowohl der der Gefühle als auch der der Vernunft), wird der Vorgang der Selbsterkenntnis in der Literatur viel angemessener sprachlich erfasst und verstanden, wie zum Beispiel die Monologe in Shakespeares Hamlet oder in Goethes Faust II der innere Monolog Fausts mit der Sorge<sup>159</sup> zeigen. Die Sorge ermöglicht das tiefere Verständnis der eigenen Existenz. Hamlet und Faust sind literarische Beispiele von Charakteren, die aus der Sorge heraus sich ihres Selbst bewusst wurden. Diese herausragenden literarischen Beispiele menschlicher Selbsterkenntnis können aber nicht die wissenschaftliche Untersuchung des Themas durch Sigmund Freud vorwegnehmen oder ersetzen. Der zivilisatorische Erkenntnisprung im 20. Jahrhundert durch die psychoanalytische Theorie Sigmund Freuds bestand darin, die fehlende Selbsterkenntnis als neurotische Störung in allgemeiner Form zu beschreiben und gleichzeitig ein Verfahren der Behandlung zu entwickeln, nämlich der Psychoanalyse. Die fiktiven Charaktere Faust und Hamlet hätten keiner psychoanalytischen Behandlung bedurft, weil sie sich zur Selbsterkenntnis durchlitten hatten und weil sie selbst die Alternativen und deren Folgen möglichen Handelns für sich erkannten. Freud hat erstmals Regelmäßigkeiten von neurotischen Krankheitsbildern untersucht und daraus Schlussfolgerungen allgemeiner Art abgeleitet. Dies ist der erste

157 Gadamer, H.G., „Gesammelte Werke 1, Hermeneutik I“, S. 405.

158 Gadamer, H.G., „Gesammelte Werke 1, Hermeneutik I“, S. 405.

159 Goethe, J.W., „Faust Erster und Zweiter Teil, Urfaust“, Deutsche Buchgemeinschaft Berlin, 1925, Der Tragödie zweiter Teil, Fünfter Akt, Szene Mitternacht, S. 388ff.

wissenschaftliche Ansatz und reicht über die Beschreibung eines fiktiven Charakters hinaus. Schuld und Schuldgefühle können verdrängt werden. In Goethes *Faust II* dringt die Schuld nicht in Fausts Bewusstsein vor. Die Sorge ist die einzige der vier Weiber (die vier Weiber sind: der Mangel, die Schuld, die Sorge und die Not), die einen Zugang in Fausts Bewusstsein erschleicht: „Ihr Schwestern, ihr könnt nicht und dürft nicht hinein. Die Sorge, sie schleicht sich durchs Schlüsselloch ein.“<sup>160</sup> 200 Jahre später findet die Sorge Eingang in das Werk Martin Heideggers und wird dort zum Leitmotiv des menschlichen Da(seins). Der Schuld kann sich der Mensch bewusst oder unbewusst entziehen. Die Sorge hat einen anderen Zugang zum Bewusstsein als die Schuld. Im 19. Jahrhundert ragen drei Dichter besonders hervor, da sie mit ihrer Sprache den Menschen in einer Weise darstellen, die den Kern menschlicher Existenz selbst erfasst. Büchner, Kleist und Dostojewski lassen sich nicht ohne Weiteres literarischen Epochen zuordnen. Der Humanismus, die Klassik und die Philosophie des Idealismus haben Menschenbilder entworfen, die letztlich Entwurf bleiben mussten, weil sie nicht das darstellen, was der Mensch tatsächlich ist. In Heinrich von Kleists Novelle „*Marquise von O*“ ist Graf F. sowohl Retter als auch Vergewaltiger. Indem er der Marquise von O. zunächst als Engel vorkam, erschien er ihr letztlich nach dem Bekenntnis seiner Schuld als der Teufel selbst. Es zeigt die Dimensionen menschlicher Abgründe auf. Graf F. bereut schließlich und steht zu seiner Schuld, was eine moralische Bewertung seiner Person nahezu unmöglich macht. Was tatsächlich geschehen ist, bleibt ungeschrieben. Im Text steht nichts weiter als ein Gedankenstrich. Im Duden steht als Regel Nr. 43 „Ein Gedankenstrich kündigt etwas Folgendes, oft etwas Unerwartetes an.“<sup>161</sup> Mit einem Gedankenstrich symbolisiert Kleist die Wandlung des Grafen vom Retter zum Vergewaltiger: „Der Marquise schien er ein Engel des Himmels zu sein. [...] und führte sie, die von allen solchen Auftritten sprachlos war, in den anderen, von der Flamme noch nicht ergriffenen Flügel des Palastes, wo sie völlig bewusstlos niedersank. Hier – traf er, da bald darauf ihre erschrockenen Frauen erschienen, Anstalten, einen Arzt zu rufen; [...]“.<sup>162</sup> Aufgrund der unehelichen Schwangerschaft wird die Marquise von ihrer Familie verstoßen. Ihr Vater verlangt die Herausgabe ihrer ehelich geborenen Kinder. Der Vergewaltiger war (zunächst) anonym geblieben. In dieser existenziellen Krise wächst die Marquise in einem Moment der Selbsterkenntnis (ihr Vater hatte in einem Streit nach der Pistole gegriffen) über sich hinaus: „...“, hob sie sich plötzlich, wie an ihrer eigenen

160 Goethe, J.W., ebd., S. 388.

161 <http://www.duden.de/sprachwissen/rechtschreibregeln/gedankenstrich>; aufgerufen am 09.09.-2014; 10:25.

162 Kleist, H. v., „*Die Marquise von O...*“, Reclam, S. 5.

Hand, aus der ganzen Tiefe, in welche das Schicksal sie hinabgestürzt hatte empor. Der Aufruhr legte sich, als sie im Freien war, sie küsste häufig die Kinder, diese ihre liebe Beute, und mit großer Selbstzufriedenheit gedachte sie, welch einen Sieg sie, durch die Kraft ihres schuldfreien Bewusstseins ... errungen hatte. [...] Ihr Verstand, stark genug, in ihrer sonderbaren Lage nicht zu reißen, gab sich ganz unter der großen heiligen und unerklärlichen Einrichtung der Welt gefangen.“<sup>163</sup> Kleist zeichnet hier das Bild eines Menschen, dessen Verstand in einer existenziellen Grenzsituation zu zerreißen droht, über sich selbst hinauswächst. Diese Verstandesleistung, die Annahme eines ungerechten Schicksalschlages sprengt die Maßstäbe philosophischer Begrifflichkeiten. Kleist selbst war an der Welt zerbrochen, wie ein Brief an Marie von Kleist verdeutlicht: „so wund, dass mir, ich möchte fast sagen, wenn ich die Nase aus dem Fenster stecke, das Tageslicht wehe tut, das mir darauf schimmert“.<sup>164</sup> Kleist hat eine Vorstellung davon, was ein Mensch in größter Not fühlt und denkt. Am 21. November 1811 nimmt er sich das Leben. Die Geschichte der Marquise von O. nimmt ein gutes Ende, weil die Wandlungsfähigkeit des Menschen in beide Richtungen möglich ist. Der Graf hatte sich seiner Schuld gestellt und heiratete sie, ohne auf irgendwelche Rechte zu bestehen. Es vergeht ein Jahr, bis ihm die Marquise verziehen hatte: „Er fing, da sein Gefühl ihm sagte, dass ihm von allen Seiten, um der gebrechlichen Einrichtung der Welt willen, verziehen sei, seine Bewerbung um die Gräfin, seine Gemahlin, von neuem an, erhielt, nach Verlauf eines Jahres, ein zweites Jawort von ihr, und auch eine zweite Hochzeit ward gefeiert, froher, als die erste, nach deren Anschluss die ganze Familie nach V... hinauszog.“<sup>165</sup> Die Zerbrechlichkeit des Menschen und seiner Umwelt sprengt sprachliche Grenzen. Das gilt auch für jene Momente wo Menschen sich mit ihrer zerbrochenen Welt aussöhnen. Ein Gefühl davon gibt der Abschiedsbrief Heinrichs von Kleist an seine Lieblingsschwester:

*„Ich kann nicht sterben, ohne mich, zufrieden und heiter, wie ich bin, mit der ganzen Welt, und somit auch, vor allen Anderen, meine theuerste Ulrike, mit Dir versöhnt zu haben.“*<sup>166</sup>

Hans-Georg Gadamer schreibt zu den Situationshorizonten existenzieller Erfahrungen:

163 Kleist, H. v., ebd. S. 27f.

164 Kleist, H. v., Brief an Marie von Kleist vom 10. November 1811; Quelle: [http://de.wikipedia.org/wiki/Heinrich\\_von\\_Kleist](http://de.wikipedia.org/wiki/Heinrich_von_Kleist), aufgerufen am 10.09.2014; 07:12.

165 Kleist, H. v., „Die Marquise von O...“, S. 47.

166 Kleist, H. v., Brief an Ulrike von Kleist „am Morgen meines Todes“ am 21. November 1811; Quelle: [http://de.wikipedia.org/wiki/Heinrich\\_von\\_Kleist](http://de.wikipedia.org/wiki/Heinrich_von_Kleist), aufgerufen am 10.09.2014; 07:48.

„Ich erinnere an die Philosophie der Kommunikation bei Jaspers, die darin ihre Pointe hat, dass das Zwingende der Wissenschaft dort ein Ende findet, wo die eigentlichen Fragen des menschlichen Daseins, Endlichkeit, Geschichtlichkeit, Schuld, Tod – kurz, die sogenannten 'Grenzsituationen' erreicht sind. Hier ist Kommunikation nicht mehr Übermittlung von Erkenntnis durch zwingende Beweise, sondern eine Art von Commerz von Existenz mit Existenz. Wer redet ist selbst angedet und antwortet als ein Ich dem Du, weil er für sein Du selbst ein Du ist.“<sup>167</sup>

Gadamer schreibt von einem „*Commerz von Existenz zu Existenz*“. Commerz bedeutet Handel und somit Austausch von Gütern. Dieser gewollte oder ungewollte Austausch von Verstandes- und Gefühlswelten schafft eine andere Qualität von Wahrheit. Ein Beispiel für diesen „Commerz von Existenz zu Existenz“ können wir der 6. Szene des 1. Aktes von Büchners Drama „Dantons Tod“ entnehmen.

In dem Drama lässt Büchner die Ideale der französischen Revolution am Wesen des Menschen scheitern. Danton appelliert an Robespierre:

„Ich verstehe das Wort Strafe nicht. Mit deiner Tugend Robespierre! Du hast kein Geld genommen, du hast keine Schulden gemacht, du hast bei keinem Weibe geschlafen, du hast immer einen anständigen Rock getragen und dich nie betrunken. Robespierre du bist empörend rechtschaffen. Ich würde mich schämen dreißig Jahre lang mit der nämlichen Moralphysiognomie zwischen Himmel und Erde herumzulaufen bloß um des elenden Vergnügens willen andre schlechter zu finden, als mich. Ist denn nichts in dir, was dir nicht manchmal ganz leise, heimlich sagte, du lügst! , du lügst!“<sup>168</sup>

Das Ringen um die Wahrheit eskaliert zu einem Kampf von Existenz mit Existenz, der zur physischen Vernichtung (Hinrichtung) des Du führt. Der „*Commerz von Existenz zu Existenz*“ fand aber auf völlig unerwartete Weise statt. Aus dem Du (Du lügst) wird ein Ich (in mir lügt es). Der physische Danton wird hingerrichtet, in den Gedanken Robespierres lebt aber Danton auf unerwartete Weise fort: „*Warum kann ich den Gedanken nicht los werden? [...] Ich weiß nicht, was in mir das andere belügt.*“<sup>169</sup> Gadamer erkennt, dass die Philosophie diese Phänomene nicht fassen kann. Er folgert daraus, dass dem Begriff der wissenschaftlichen Wahrheit der Begriff einer Existenzwahrheit gegenübergestellt werden müsse: „*Es scheint mir, freilich nicht genug, im Gegensatz zu dem Begriff der wissenschaftlichen Wahrheit, die anonym, allgemein und zwingend ist, einen*

167 Gadamer, H.G., „Gesammelte Werke 2, Hermeneutik II“, S. 54.

168 Büchner, G., „Dantons Tod“, Reclam, Erster Akt, Sechste Szene, S. 25.

169 Büchner, G., ebd. 1. Akt, 6. Szene, S. 27.

*Gegenbegriff der Existenzwahrheit zu prägen. Vielmehr steckt hinter dieser Bindung der Wahrheit an mögliche Existenz, die Jaspers einschränkt, ein allgemeineres philosophisches Problem.*<sup>170</sup> Georg Büchner selbst starb im Alter von 23 Jahren an Typhus in Zürich. Er hatte sich als Medizinstudent in Hessen für die Rechte der unterdrückten Landbevölkerung eingesetzt und entzog sich der Verhaftung durch Flucht. Sein Vater hatte daraufhin den Kontakt mit ihm abgebrochen. Mit der Veröffentlichung von „Dantons Tod“ wollte er das nötige Geld für seine Flucht aufbringen. Der dritte Dichter, der hier besondere Erwähnung finden soll, ist Fjodor Dostojewski. Um zu ermessen, vor welchem Hintergrund sein Werk „Die Brüder Karamasoff“ entstanden ist, müssen zunächst biografische Details aus seinem Leben Erwähnung finden. Dostojewski stand dem Frühsozialismus nahe und war 1849 im Alter von 28 Jahren verhaftet und zum Tode verurteilt worden. Die Exekution erwies sich als Scheinhinrichtung, da der Zar das Todesurteil in letzter Minute in Festungshaft und anschließenden Militärdienst in Sibirien umgewandelt hatte. Nach dem Tod seines Bruders und seiner Ehefrau kommt er für die Witwe und die Kinder auf. Er kann mit Geld nicht umgehen und ist hoffnungslos verschuldet. 1877 stirbt sein jüngster Sohn Aljoscha im Alter von 3 Jahren. Dostojewski unternimmt daraufhin eine Pilgerreise ins Optina-Kloster. In diese Zeit hinein fällt die Entstehung des Romans „Die Brüder Karamasoff“. Einer der Brüder erhält den Namen seines verstorbenen Sohnes, Aljoscha. Sigmund Freud schreibt über diesen Roman: „Die Brüder Karamasoff sind der großartigste Roman, der je geschrieben wurde, die Episode des Großinquisitors eine der Höchstleistungen der Weltliteratur, kaum zu überschätzen. Leider muss die Analyse vor dem Problem des Dichters die Waffen strecken.“<sup>171</sup> Friedrich Nietzsche betrachtete Dostojewski als würdigen Gegner. Ein Textbeispiel soll eine Vorstellung davon geben, wie Dostojewski die Theodizee-Frage „auflöst“. Hintergrund ist ein Gespräch der Brüder Iwan (atheistischer Intellektueller) und Aljoscha (Mönch). Iwan bittet Aljoscha, eine Geschichte anzuhören: „Weißt du, Aljoscha, lache nicht: ich habe einmal, so etwa vor einem Jahr, eine Dichtung verfasst. Wenn du noch ungefähr zehn Minuten mit mir verlieren möchtest, so könnte ich sie dir erzählen'. [...] 'Ich bin sehr gespannt!' sagte Aljoscha.“<sup>172</sup> Iwan erzählt Aljoscha daraufhin die Legende vom Großinquisitor. Die Geschichte spielt im 16. Jahrhundert zur Zeit der spanischen Inquisition. Jesus erscheint in Sevilla:

170 Gadamer, H.G., „Gesammelte Werke 2, Hermeneutik II, S. 54.

171 Freud, S., „Gesammelte Werke, Werke aus den Jahren 1925-1931; Dostojewski und die Vater-tötung“, S. 399.

172 Dostojewski, F.M., „Die Brüder Karamasoff“, S. 400f.

„Er steigt hinab auf die ‘glühenden Plätze’ der südlichsten Stadt, wo gerade erst tags zuvor im Beisein des Königs, des Hofes, aller Granden und Kirchenfürsten und der reizendsten Damen der Hofgesellschaft, vor den Augen der zahlreichen Einwohnerschaft Sevillas vom greisen Kardinal-Großinquisitor fast ein volles Hundert Ketzer ad majorem gloriam Dei auf einmal verbrannt worden war. Er ist ganz still und unbemerkt erschienen, aber alle – sonderbar ist das –, alle erkennen Ihn. Eine unwiderstehliche Macht zieht das Volk zu Ihm hin; es umringt Ihn, wächst mehr und mehr um Ihn an und folgt Ihm wohin Er geht. Er aber wandert stumm unter ihnen mit einem stillen Lächeln unendlichen Mitgefühls. Die Sonne der Liebe brennt in Seinem Herzen, Strahlen von Licht, Erleuchtung und Kraft strömen aus Seinen Augen und alle, über die sie sich ergießen, sind ergriffen von Gegenliebe zu ihm. [...]“<sup>173</sup>

Nachdem Jesus ein Wunder vollbringt und ein Mädchen aufersteht, erscheint der Kardinal-Großinquisitor auf dem Platz: „*Er sieht, wie das Mädchen aufersteht, und Sein Gesicht verfinstert sich. [...] Und siehe, so groß ist seine Macht, und bereits so abgerichtet, unterworfen und zitternd gehorsam ist ihm das Volk, dass es vor den Wachen wortlos zurückweicht und diese, inmitten der Grabesstille, Hand an Ihn legen und Ihn wegführen lässt.*“<sup>174</sup> Das Volk kniet vor dem Kardinal-Großinquisitor, während Jesus in ein dunkles Verließ gebracht wird. Mitten in der Nacht erscheint der Kardinal-Großinquisitor in der Zelle:

„‘Bist Du es? Du?’ Und da er keine Antwort erhält, fügt er schnell hinzu: ‘Antworte nicht, schweige. Und was könntest Du auch sagen? [...] Warum bist Du gekommen, uns zu stören? [...] Aber morgen werde ich Dich richten und Dich als den ärgsten aller Ketzer auf dem Scheiterhaufen verbrennen, und dasselbe Volk, das heute noch Deine Füße geküsst hat, wird morgen auf einen einzigen Wink meiner Hand zu Deinem Scheiterhaufen hinstürzen, um eifrig die glühenden Kohlen zu schüren, ...’“<sup>175</sup>

Jesus antwortet nicht. Seine Antwort ergibt sich erst am Ende der Begegnung mit dem Kardinal-Großinquisitor. Das Selbstgespräch des Kardinal-Großinquisitors erstreckt sich über 20 Seiten. Jesus antwortet nicht, er hört nur zu. Die Legende vom Großinquisitor nimmt einen ungewöhnlichen Ausgang:

„‘Den Schluss habe ich [gemeint ist Iwan] mir damals so ausgedacht: Nachdem der Inquisitor verstummt ist, wartet er noch eine ganze Weile, was der Gefangene ihm antworten werde. Dessen Schweigen bedrückt ihn. Er hat gesehen, wie der Ge-

173 Dostojewski, F.M., ebd., S. 405.

174 Dostojewski, F.M., ebd., S. 406.

175 Dostojewski, F.M., ebd. S. 407.

fangene ihn die ganze Zeit anhörte, und wie tief und still Er ihm in die Augen blickte, offenbar ohne etwas entgegen zu wollen. Der Greis aber hätte gewünscht, dass Er ihm etwas sage, und wäre es selbst etwas Bitteres, Furchtbares. Er aber nähert sich schweigend dem Greise und küsst ihn still auf die blutleeren neunzigjährigen Lippen.<sup>176</sup>

Die Pointe ist aber die äußere Handlung parallel zur erzählten Geschichte vom Großinquisitor. Iwan will anhand der Legende vom Großinquisitor seinem Bruder verdeutlichen, dass es keine Ideale geben könne, dass alles erlaubt sei, und rechnet damit, dass sich sein gläubiger Bruder Aljoscha von ihm lossagt. Dostojewski gibt der Geschichte einen ungewöhnlichen Ausgang: *„Aljoscha stand auf, trat zu ihm und küsste ihn schweigend auf den Mund. ‘Das ist literarischer Diebstahl!’ rief nach dem Kuss Iwan aus, der aber auf einmal gleichsam begeistert war.“*<sup>177</sup> Literarisch ist dieser Roman einer der außergewöhnlichsten Antworten auf die Frage: Was ist der Mensch? Dieses Beispiel aus dem Roman *„Die Brüder Karamasoff“* sollte einen Eindruck vermitteln, dass Literatur menschliche Phänomene in einer Weise charakterisieren kann, die mit den Mitteln philosophischer und psychologischer Wissenschaft auch nicht annähernd zu beschreiben sind. Es ist bemerkenswert, dass Sigmund Freud sich durch seine Feststellung, vor dem Dichter Dostojewski die Waffen strecken zu müssen, vor der literarischen Leistung dieses Dichters verneigt.

In allen drei Werken geht es um die Frage nach der (existenziellen) Wahrheit. Es sind Fragen, die das Mitmenschliche selbst betreffen. Gadamer geht in seiner Hermeneutik auf die Bedeutung der Frage ein, der er in der philosophischen Diskussion den Primat einräumt. Im Weiteren konkretisiert dies Gadamer anhand von existenziellen Situationen: *„Wir treffen das mitmenschliche Phänomen der Frage in seiner vollen Konkretion, wenn wir uns von der theoretischen Relation von Frage und Antwort, die die Wissenschaft ausmacht, abwenden und auf die namentlichen Situationen besinnen, in denen Menschen genannt und gefragt werden und sich selber fragen.“*<sup>178</sup> In diesen Momenten ist ein tieferes Verständnis des Menschseins erst möglich. Frage und Antwort werden zum Schlüssel. Gadamer verweist auf die hermeneutische Funktion von Frage und Antwort:

„Da wird deutlich, dass das Wesen der Aussage in sich eine Erweiterung erfährt. Nicht nur, dass die Aussage stets Antwort ist und auf eine Frage verweist, sondern Frage wie Antwort selber haben in ihrem gemeinsamen Aussagecharakter eine her-

176 Dostojewski, F.M., *„Die Brüder Karamasoff“*, S. 428.

177 Dostojewski, F.M., ebd., S. 430.

178 Gadamer, H.G., *„Gesammelte Werke 2, Hermeneutik II“*, S. 53.



meneutische Funktion. Sie sind beide Anrede. [...], dass Wahrheit in der Aussage überhaupt nur da ist, sofern sie Anrede ist. Der Situationshorizont, der die Wahrheit einer Aussage ausmacht, enthält den mit, dem mit der Aussage etwas gesagt wird.<sup>179</sup>

Dostojewski macht den Kuss zur Antwort. Frage wie Antwort haben in ihrem Aussagecharakter eine hermeneutische Funktion.

Der Dialog zwischen Iwan und Aljoscha wird durch einen Kuss beendet. Aljoscha beantwortet die Frage Iwans mit einem Zeichen. Dostojewski lässt damit die Legende vom Großinquisitor in einer existenziellen Weise zwischen den beiden Brüdern wahr werden, hebt sie sozusagen aus der Erzählebene der Legende in die konkrete zwischenmenschliche Interaktion zwischen den beiden Romanfiguren Iwan und Aljoscha. Iwan fühlt sich dadurch „überrumpelt“ und protestiert. Tatsächlich hat sich der existenzielle Austausch gewollt oder ungewollt vollzogen so wie in Büchners Drama „Dantons Tod“ der von Danton an Robespierre gerichtete Vorwurf der Lüge („*du lügst!*“) im Bewusstsein von Robespierre zur Gewissheit und damit zur existenziellen Wahrheit wird („*ich weiß nicht, was in mir das andere belügt*“).

Die Existenzwahrheit wird in jedem Menschen anders gezogen, und zwar ohne Rückgriff auf die Vernunft im Sinne einer wissenschaftlichen Versuchsanordnung. Existenzwahrheiten sind daher notwendigerweise für jeden Menschen verschieden, und zwar anders als Naturgesetze, bei denen sich bei gleicher Versuchsanordnung stets die gleiche Beobachtung einstellt. Die Konsequenz, die daraus abgeleitet werden muss, ist, dass man aus Existenzwahrheiten, die nicht wissenschaftlicher Natur sind, keine Ableitungen für alle Menschen machen kann, weil diese Existenzwahrheiten jeder Mensch in anderer Form macht. Die Ableitung allgemeiner Konsequenzen aus Existenzwahrheiten würde der Entscheidungsfreiheit der Menschen Gewalt antun. Man befindet sich daher bei der Verallgemeinerung von Existenzwahrheiten im freien Fall und misst dem eigenen Standpunkt Allgemeingültigkeit zu, ohne jemals einen Beweis angetreten zu haben, dass alle Menschen zur gleichen Erkenntnis kommen könnten. Das führt aber zur Beschränkung in der Geltung sogenannter Existenzwahrheiten, nämlich nur in dem Umfang, wie jeder einzelne sie nur treffen kann, ohne sie für alle anderen als allgemeingültig anzunehmen. Nur darin können sie Geltung erlangen, ohne der Entscheidungsfreiheit aller anderen Gewalt anzutun. Damit hat man ihre Grenze erkannt, ohne auch nur ein einziges Wort zu ihrer Berechtigung zu sagen. Hierauf soll in einem späteren Kapitel noch näher eingegangen werden.

---

179 Gadamer, H.G., ebd., S. 53f.

Gadamer hat die Bedeutung von Existenzwahrheiten erkannt und sieht die Gefahr, dass sich die philosophische Sprache vom Leben der Sprache entfernt.

„[...] das Ideal der philosophischen Sprache [ist] nicht die denkbar größte Ablösung einer terminologisch eindeutig gemachten Nomenklatur vom Leben der Sprache, sondern die Rückbindung des begrifflichen Denkens an die Sprache und das Ganze der Wahrheit, das in ihr präsent ist. Im wirklichen Sprechen oder im Gespräch, sonst nirgends, hat Philosophie ihren wahren, ihren nur ihr eigenen Prüfstein.“<sup>180</sup>

Das Ganze der Wahrheit ist immer beides zugleich, einerseits die allgemeine, anonyme und wissenschaftliche Wahrheit und andererseits der Bereich der Existenzwahrheiten.

### 1.3.2. Georg Wilhelm Friedrich Hegel: *Phänomenologie des Geistes* (1807)

Durch die Aufklärung entdeckte der Mensch die Freiheit, selbst die Wahrheit zu erkennen: „Diese ungeteilte Substanz der absoluten Freiheit erhebt sich auf den Thron der Welt, ohne dass irgendeine Macht ihr Widerstand zu leisten vermöchte. Denn indem in Wahrheit das Bewusstsein allein das Element ist, worin die geistigen Wesen oder Mächte ihre Substanz haben, so ist ihr ganzes System, das sich durch die Teilung in Massen organisierte und erhielt, zusammengefallen, nachdem das einzelne Bewusstsein den Gegenstand so erfasst, dass er kein anderes Wesen habe als das Selbstbewusstsein selbst, oder dass er absolut der Begriff ist.“<sup>181</sup> Man kann sagen, dass Hegel ohne diese „Thronbesteigung der absoluten Freiheit“ niemals der Philosoph geworden wäre, der er ist. Indem Hegel von einer Thronbesteigung spricht, wird deutlich, dass er darin erhebliche Gefahren lauern sieht: „Kein positives Werk noch Tat kann also die allgemeine Freiheit hervorbringen; es bleibt ihr nur das negative Tun; sie ist nur die Furie des Verschwindens. Aber die höchste und der allgemeinen Freiheit entgegengesetzteste Wirklichkeit oder vielmehr der einzige Gegenstand, der für sie noch wird, ist die Freiheit und die Einzelheit des wirklichen Selbstbewusstseins selbst.“<sup>182</sup> Eine solche Wirklichkeit ist aber letztlich sinnentleert, weil nichts als die absolute Freiheit selbst bleibt. Hegel unterteilt diese Freiheit in die „kalte Allgemeinheit“ und die „Punktualität des wirklichen Selbstbewusstseins“: „Und zwar um ihrer

180 Gadamer, H.G., „Gesammelte Werke 2, Hermeneutik II“, S. 91.

181 Hegel, G.W.F., „Phänomenologie des Geistes“, S. 433.

182 Hegel, G.W.F., ebd., S. 436.

eigenen Abstraktion willen trennt sie sich in ebenso abstrakte Extreme, in die einfache, unbiegsame, kalte Allgemeinheit und in die diskrete, absolute harte Sprödigkeit und eigensinnige Punctualität des wirklichen Selbstbewusstseins. Nachdem sie mit der Vertilgung der realen Organisation fertig geworden und nun für sich besteht, ist dies ihr einziger Gegenstand – ein Gegenstand, der keinen anderen Inhalt, Besitz, Dasein und äußerliche Ausdehnung mehr hat, sondern er ist nur dies Wissen von sich selbst als absolut reinem und freiem einzelnen Selbst“.<sup>183</sup> Diese Problematik ergibt sich zum Beispiel in der Untersuchung von David Hume, wo es allgemeine, durch die Sinneswahrnehmung erfahrbare Wahrheiten gibt, das „Selbst“, die „Identität“, das „Selbstbewusstsein“ aber nur als punktueller Moment greifbar ist. Rousseau begreift dagegen das Gefühl der Selbstidentität als Prozess: „In dieser zweiten Phase beginnt die eigentliche individuelle Existenz; jetzt wird der Mensch sich seiner selbst bewusst. Die Erinnerung erstreckt das Gefühl der Selbstidentität und alle Augenblicke seines Lebens; er wird nun wirklich ein und derselbe und damit erst fähig zum Glück oder zum Unglück. Darum ist es so wichtig, ihn von jetzt ab als geistiges Wesen anzusehen.“<sup>184</sup> Hegel greift diese Idee der Prozesshaftigkeit des Geistes auf. Der Geist entwickelt sich und wird sich dabei seiner selbst bewusst. Hegel erkennt den Glauben als etwas, was zur Wahrheit als Ganzes dazugehört. Bei Hume ist Glaube ein „Gefühl“ verbunden mit Fiktionen der Vernunft, letztlich aber nicht erkenntnisfähig, da es beim Glauben kein tatsächliches Korrelat in der Welt der sinnlichen Wahrnehmung gibt. Hegel siedelt den Glauben nicht im Bereich der Gefühle an, sondern spricht ihm die Fähigkeit zu, an der Verstandeswahrheit als Ganzes teilzuhaben. Die Vernunft aber ist für die Aufklärung reine Einsicht. Hieraus entsteht ein Widerspruch. Hegel formuliert, dass das eine zur Negation des anderen wird: „Indem Glaube und Einsicht dasselbe reine Bewusstsein, der Form nach aber entgegengesetzt sind, dem Glauben das Wesen als Gedanke, nicht als Begriff, und daher ein dem Selbstbewusstsein schlechthin Entgegengesetztes, der reinen Einsicht aber das Wesen das Selbst ist, sind sie füreinander das eine das schlechthin Negative des anderen.“<sup>185</sup>

Hegel führt weiter aus, dass der Vernunft der Glaube ein „Gewebe von Aberglauben, Vorurteilen und Irrtümern“<sup>186</sup> ist. Damit sind wir dem von Gadamer aufgeworfenen philosophischen Problem einer wissenschaftlichen Wahrheit und einer Existenzwahrheit sehr nahe. Wenn Glaube existenzielle Wahrheit ist, lässt er sich nicht einfach aus dem Verstand abspalten, da dies im Hegelschen

183 Hegel, G.W.F., ebd. S. 436.

184 Rousseau, J.J., „Emile oder Über die Erziehung“, 2. Buch, S. 184.

185 Hegel, G.W.F., „Phänomenologie des Geistes“, S. 400.

186 Hegel, G.W.F., ebd., S. 401.

Sinne unwahr wäre. Wenn außer der reinen Vernunft nichts außer ihr ist, wird sie, so Hegel, zwangsläufig zu ihrem eigenen Negativen und damit zur Unwahrheit:

„Es ist daher zu sehen, wie die reine Einsicht und Absicht gegen das andere ihr Entgegengesetzte, das sie vorfindet, sich negativ verhält. – Die reine Einsicht und Absicht, welche sich negativ verhält, kann, da ihr Begriff alle Wesenheit und nichts außer ihr ist, nur das Negative ihrer selbst sein. Sie wird daher als Einsicht zum Negativen der reinen Einsicht, sie wird Unwahrheit und Unvernunft und als Absicht zum Negativen der reinen Absicht, zur Lüge und Unlauterkeit des Zwecks.“<sup>187</sup>

Das lässt sich am Beispiel des Robespierre in „Dantons Tod“ zeigen. Seine „reine Absicht“ wird letztendlich Unwahrheit und Lüge. Hegel versucht zu begründen, wie Glaube zur Wahrheit wird. Glaube ist hierbei nicht an eine bestimmte Gottesvorstellung gebunden. Dies ist sicherlich auch die Ursache dafür, warum sich das Hegelsche Gebäude als Vorlage für verschiedene Gruppierungen (konservative Religionsphilosophen als auch linksgerichtete Marxisten) eignet. Hegel erklärt, auf welche Weise der Glaube Wahrheit beanspruchen kann genauso wie die reine Einsicht, die Vernunft selbst. Hegel macht deutlich, dass die Glaubensinhalte nicht im Jenseits liegen, sondern ganz konkret Teil des glaubenden Bewusstseins sind: *„Aber das absolute Wesen des Glaubens ist wesentlich nicht das abstrakte Wesen, das jenseits des glaubenden Bewusstseins sei, sondern es ist der Geist der Gemeinde, es ist die Einheit des abstrakten Wesens und des Selbstbewusstseins.“*<sup>188</sup> Indem der Glaube Eingang findet in das Selbstbewusstsein, zur Selbstgewissheit wird, ist er wahr geworden. Damit ist es aber nicht die Anbetung eines toten Gegenstandes, wie z.B. eines Steines oder eines Stück Holzes, sondern der Glaube wird zur sinnlichen Gewissheit: *„Aber indem es zugleich für das Selbst und dieses als Selbst, das einen Gegenstand hat, wirkliches Bewusstsein ist, so ist ihr eigentümlicher Gegenstand als solcher ein seiendes gemeines Ding der sinnlichen Gewissheit. Dieser Gegenstand erscheint ihr in der Vorstellung des Glaubens.“*<sup>189</sup> Es zeigt sich der deutliche Unterschied zu David Hume, der kein Bewusstsein außerhalb der Vernunft kannte. Bei Hegel ist der Geist, die Wahrheit oberhalb der Vernunft angesiedelt. Auf der reinen Vernunftebene sind wir noch in der Widersprüchlichkeit verhaftet. Auf der Geistebene des (Selbst)Bewusstseins haben wir Zugang zur Wahrheit als Ganzes. Der Geist selbst wird sich aber erst in einem lebenslangen Entwicklungsprozess sei-

187 Hegel, G.W.F., ebd S. 404.

188 Hegel, G.W.F., ebd., S. 407.

189 Hegel, G.W.F., „Phänomenologie des Geistes“, S. 409.

ner selbst bewusst. Hegel erklärt alles, was über die sinnliche Gewissheit hinausgeht, für nichtig. Daraus schlussfolgert Hegel, *dass die sinnliche Gewissheit damit nicht mehr Meinung, sondern vielmehr die absolute Wahrheit sei.*<sup>190</sup> Hierin sieht Hegel einen negativen Beweis dieser Wahrheit:

„Diese Nichtigkeit alles dessen, was über die sinnliche Gewissheit hinausgeht, ist zwar nur ein negativer Beweis dieser Wahrheit; aber sie ist keines anderen fähig, denn die positive Wahrheit der sinnlichen Gewissheit an ihr selbst als Gegenstandes, und zwar in Form des Andersseins, – dass es in jedem Bewusstsein schlechthin gewiss ist, dass es ist, und andere wirkliche Dinge außer ihm, und dass es in seinem natürlichen Sein, sowie diese Dinge, an und für sich oder absolut ist.“<sup>191</sup>

Damit entpuppt sich Hegel als Aufklärer, denn im Grunde genommen ist diese Position dasselbe, was bereits Descartes, Hume und Kant erkannt haben. Hume verwendete nur andere Begrifflichkeiten. Der Grundmodus der Arbeitsweise des menschlichen Gehirns wird letztlich auffallend ähnlich beschrieben. Hegel ist ein Aufklärer. Wahrscheinlich reibt sich Hegel genau an jenem philosophischen Problem, das Gadamer als Unterschied zwischen wissenschaftlicher und existenzieller Wahrheit beschreibt. Hegel stellt die Frage: *„Wenn alles Vorurteil und Aberglauben verbannt worden, so tritt die Frage ein, was nun weiter? Welches ist die Wahrheit, welche die Aufklärung statt jener verbreitet hat?“*<sup>192</sup> Hegel merkt, dass da etwas nicht stimmen kann und somit letztlich, dass dem wirklichen Leben damit Unwahrheit widerfährt. Er ringt daher um einen philosophischen Zugang zum Phänomen des Glaubens.

Der von Hegel beschriebene Glaube ist zunächst inhaltsleeres „An-sich-Sein“, der durch die Konfrontation mit dem „Für-sich-sein“ der Welt in einem Prozess der Selbstfindung für das Individuum zum „An-und-Für-sich-Sein“ und damit zur (existenziellen) Wahrheit wird. Das einzige Verallgemeinerungsfähige ist dabei das von Hegel festgestellte Bedürfnis des Menschen, zu glauben. Der Glaube des Individuums als erlebtes „An-und-Für-sich-Sein“ kann aber nur auf einen bestimmten Inhalt gerichtet sein, um überhaupt als Glaubensgewissheit erlebt zu werden. Die Aufklärer haben aber in erster Linie nicht kritisiert, dass Menschen glauben würden, sondern sie haben die Schlussfolgerungen daraus kritisiert, nämlich dass diese einen höheren Stellenwert hätten als die Erkenntnisse der Vernunft und dass deshalb die Vernunft sich dem Glauben zu beugen hätte und zwar auch bei Wahrnehmungen, die wissenschaftlichen Standards

190 Hegel, G.W.F., ebd., S. 414.

191 Hegel, G.W.F., ebd., S. 414.

192 Hegel, G.W.F., ebd., S. 413.

entsprechen (zum Beispiel im Fall des Galileo Galilei). Hegel hat den Glauben aus zwei Perspektiven heraus beschrieben, sowohl aus der historischen Perspektive (Vernunftperspektive) als auch aus der Sicht des gläubigen Menschen (existenzielle Wahrheit) selbst. Dass beides voneinander verschieden ist, ist eine Erkenntnis, die wenig überraschend ist. Es ergibt sich ein scheinbar unauflöslicher Widerspruch. Der Historiker (oder die Vernunft) wird feststellen, dass religiöser Glaube in allen Zeiten und auf allen Kontinenten verbreitet war. Nach Hegel kann dieser scheinbare Widerspruch in der Lebensentwicklung eines Menschen auf dem Weg zu sich selbst aufgelöst werden (Verstandesleistung). Hiergegen muss eingewandt werden, dass der gläubige Mensch dazu neigt, sich heftig zu wehren, dass ein anderer Glaube der richtige sei. Auf dieses Problem hatte sehr deutlich Rousseau hingewiesen. Die einzige Schlussfolgerung aus der Tatsache, dass Menschen glauben, die man daraus ziehen kann, ist, dass der Glaube des individuellen Menschen privat und einzigartig ist und sich hieraus jede Verallgemeinerung verbietet. Die gemeinschaftliche Glaubensausübung ist der beste Weg, aus dem Glauben Konsequenzen abzuleiten, die für andere gelten sollten, ohne dass auch nur im geringsten davon ausgegangen werden kann, dass das Individuum tatsächlich das gleiche Glaubenserlebnis erfahren kann. Bei Hegel ist der Glauben wie eine Matrize, die im individuellen geistigen Entwicklungsprozess zur Gewissheit und damit zur Wahrheit wird. Eine Verallgemeinerung des Glaubens mit Vorgaben, nach allgemeinen Regeln zu handeln, sah Hegel als äußerliches und naives Tun an:

„Das glaubende Bewusstsein selbst fasst das absolute Tun als ein allgemeines Tun; nicht nur das Handeln seines absoluten Wesens als seines Gegenstandes ist ihm ein allgemeines, sondern auch das einzelne Bewusstsein soll sich ganz und allgemein von seinem sinnlichen Wesen befreit erweisen. Das Wegwerfen einer einzelnen Habe oder das Verzichttun auf einen einzelnen Genuss ist aber nicht diese allgemeine Handlung; und indem in der Handlung wesentlich der Zweck, der ein allgemeiner, und die Ausführung, die eine einzelne ist, vor dem Bewusstsein in ihrer Unangemessenheit stehen müsste, so erweist sie sich als ein solches Handeln, woran das Bewusstsein keinen Anteil hat.“<sup>193</sup>

Glaube, der aber nicht die „*Gewissheit seiner selbst*“ hat, ist nur „äußerliches Tun“ und damit auch keine existenzielle Wahrheit im Sinne von Gadamer oder Jaspers. Es kann aber beim Glauben immer nur die existenzielle Wahrheit gemeint sein, denn eine Verallgemeinerung würde zwangsläufig zur „Veräußerung“ führen, woran das (Selbst)Bewusstsein der Menschen keinen Anteil mehr

---

193 Hegel, G.W.F., „Phänomenologie des Geistes“, S. 422.

hat. Glaube ist bei Hegel Teil des geistigen Entwicklungsprozesses. Glaube ließe sich hierbei auch anderweitig bezeichnen, wie der Umgang mit dem hegelschen Lehrgebäude gezeigt hat. Die Vorlage kann auf verschiedene Weise beschrieben werden, zum Beispiel wenn Glaube durch die „Idee einer klassenlosen Gesellschaft“ ersetzt wird. Karl Marx (1818 – 1883) machte den hegelschen Entwicklungsprozess des Geistes zum Entwicklungsprozess der Geschichte. Letztlich bleibt das von Gadamer erwähnte philosophische Grundproblem der Gleichzeitigkeit von wissenschaftlicher Wahrheit und existenzieller Wahrheit. Existenzielle Wahrheit ist aber nur Wahrheit, wenn sie Anteil am (Selbst)Bewusstsein hat.

### 1.3.3. Ludwig Feuerbach: *Das Wesen des Christentums* (1841)

Der Leser mag sich fragen, warum Ludwig Feuerbach in dem Kapitel „Gegenthesen zur Philosophie der Aufklärung“ aufgeführt wird, da er doch als Religionskritiker den Aufklärern zuzurechnen wäre. Ludwig Feuerbach hat das Christentum in einer Weise ernst genommen, die ihn mehr zum Freund als zum Feind des Christentums werden lässt. Er hat erkannt, dass das Glaubensphänomen zutiefst menschlich ist und nicht einfach übergangen werden kann. Kritik findet oftmals in polemischer Weise statt, ohne dass sich der Kritiker um ein wirkliches Verständnis des Kritisierten bemüht. Feuerbach ist somit vielmehr „Glaubenswächter“ als Religionskritiker. Feuerbach stellt fest: *„Der Mensch ist sich selbst Ich und Du; er kann sich selbst an die Stelle des anderen setzen, eben deswegen, weil ihm seine Gattung, sein Wesen, nicht nur seine Individualität Gegenstand ist.“*<sup>194</sup> Hierin unterscheidet sich der Mensch von den Tieren. Im Gegensatz zum Tier hat der Mensch ein Bewusstsein des Unendlichen. Religion ist das Bewusstsein des Unendlichen. Feuerbach verdeutlicht, dass durch die Konfrontation des Menschen mit seiner Umwelt sich dieser seiner selbst bewusst wird:

„An dem Gegenstande wird daher der Mensch seiner selbst bewusst: das Bewusstsein des Gegenstandes ist das Selbstbewusstsein des Menschen. [...] Auch der Mond, auch die Sonne, auch die Sterne rufen dem Menschen  $\Gamma\upsilon\omega\theta\iota\ \sigma\alpha\upsilon\tau\acute{o}\nu$ , Erkenne dich selbst, zu. Dass er sie so sieht, wie er sie sieht, das ist ein Zeugnis seines eigenen Wesens. Das Tier wird nur ergriffen von dem zum Leben notwendigen Lichtstrahl, der Mensch dagegen auch noch von dem gleichgültigen Strahl des entferntes-

194 Feuerbach, L., „Das Wesen des Christentums“, S. 28.

ten Sternes. Nur der Mensch hat reine, intellektuelle, interesselose Freuden und Affekte – nur der Mensch feiert theoretische Augenfeste.“<sup>195</sup>

Das Bewusstsein des Unendlichen hat gravierende Auswirkungen für die Selbsterfahrung des Menschen im Vergleich zu allen anderen Wesen. Die anderen Wesen können mit ihrem Verstand ihre eigene Beschränktheit nicht erfassen:

„Kein Wesen kann sich, d.h. seine Wesenheit verneinen; kein Wesen ist sich selbst ein beschränktes. Jedes Wesen ist vielmehr in sich und für sich unendlich, hat keinen Gott, sein höchstes Wesen in sich selbst. Jede Schranke eines Wesens existiert nur für ein anderes Wesen außer und über ihm. Das Leben der Ephemer<sup>196</sup> ist außerordentlich kurz im Vergleich zu länger lebenden Tieren; aber gleichwohl ist für sie dieses Leben so lang, als für andere, ein Leben von Jahren. Das Blatt, auf dem die Raupe lebt, ist für sie eine Welt, ein unendlicher Raum. [...] Ist das Wesen beschränkt, so ist auch das Gefühl, auch der Verstand beschränkt. Aber einem beschränkten Wesen ist sein beschränkter Verstand keine Schranke; es ist vielmehr vollkommen glücklich und befriedigt mit demselben; [...]“<sup>197</sup>

Feuerbach entwickelt im Hinblick auf das spezifisch menschliche Bewusstsein des Unendlichen eine Theorie, wie Glauben entsteht, wie Glaube aussehen könnte, welche Gefahren die Verallgemeinerung von Glaubenswahrheiten in sich birgt und wie Sünde zu verstehen ist. Dies soll im Folgenden erläutert werden. Hierbei ist es interessant, die Person Ludwig Feuerbachs nicht als Religionskritiker, sondern sozusagen als „Glaubenshelfer“ zu begreifen, um das Phänomen des Glaubens besser zu verstehen und damit eine andere Sichtweise auf die Frage „Was ist der Mensch“ zu erhalten. In dieser Arbeit geht es letztlich auch darum, Formen einer Bewusstseinskultur zu entwickeln, die mit den zivilisatorischen Errungenschaften unserer Zeit im Einklang stehen. Deshalb ist es umso wichtiger, die Analyse Ludwig Feuerbachs genauer zu betrachten, nicht, um gläubigen Menschen den Glauben abzusprechen, sondern um zwischen atheistischen und religiösen Lebenskonzepten zu vermitteln. Feuerbach kommt zu der Schlussfolgerung, dass *das absolute Wesen, der Gott des Menschen sein eigenes Wesen sei*.<sup>198</sup> Schon David Hume verknüpft die religiöse Erfahrung mit einem bestimmten Gefühl des Menschen. Feuerbach fragt sich nun, was dieses Gefühl zum religiösen macht:

195 Feuerbach, L., ebd. S. 42.

196 Ephemer<sup>en</sup> = kurzlebige Pflanzen mit einer kurzen Vegetationsperiode.

197 Feuerbach, L., „Das Wesen des Christentums“, S. 45f.

198 Feuerbach, L., ebd., S. 45.



„Was macht also dieses Gefühl zum religiösen? Der bestimmte Gegenstand? Mitnichten, denn dieser Gegenstand ist selbst nur ein religiöser, wenn er nicht ein Gegenstand des kalten Verstandes oder Gedächtnisses, sondern des Gefühls ist. Was also? [...] der Grund seiner Religiosität ist die Natur des Gefühls, liegt in ihm selbst. Ist aber dadurch nicht das Gefühl als das Absolute, als das Göttliche selbst ausgesprochen? Wenn das Gefühl durch sich selbst gut, religiös, d.h. heilig, göttlich ist, hat das Gefühl seinen Gott nicht in sich selbst?“<sup>199</sup>

Es ist also nicht eine Art Konditionierung eines angenehmen Gefühls an einen äußeren Gegenstand, sondern die Natur des Gefühls selbst ist religiös und liegt in uns selbst. Die Religiosität entstammt unserer Gefühlswelt, ist in ihr sozusagen angelegt, ist somit Teil von uns. Daraus folgert Feuerbach:

„Gott ist das reine, das unbeschränkte, das freie Gefühl. Jeder andere Gott, den du hier setzest, ist ein von außen deinem Gefühl aufgedrungener Gott. Das Gefühl ist atheistisch im Sinne des orthodoxen Glaubens, als welcher die Religion an einen äußeren Gegenstand anknüpft; es leugnet einen gegenständlichen Gott – es ist sich selbst Gott. Die Verneinung des Gefühls nur ist auf dem Standpunkt des Gefühls die Verneinung Gottes. Du bist nur zu feige oder zu beschränkt, um mit Worten einzugestehen, was dein Gefühl im Stillen bejaht.“<sup>200</sup>

Was Feuerbach hiermit beschreibt, ist letztlich kein Atheismus. Er beschreibt Gott als ein menschliches Grundgefühl. Gott existiert im Sinne einer Existenzwahrheit, nicht im Sinne einer wissenschaftlich überprüfaren Wahrheit. Indem er aber im Bewusstsein und Selbstbewusstsein des Menschen zur Selbstgewissheit wird, wird er wahr: *„Das Bewusstsein Gottes ist das Selbstbewusstsein des Menschen, die Erkenntnis Gottes die Selbsterkenntnis des Menschen.“*<sup>201</sup> Diese Erkenntnis ist aber nicht von vorneherein im Menschen vorhanden. Erst im lebensgeschichtlichen Prozess kann sich der Mensch seines wirklichen Wesens bewusst werden. Je kindlicher das Religionsverständnis, desto mehr habe der Mensch sein Wesen ins Äußere verlagert:

„Der Mensch verlegt sein Wesen zuerst außer sich, ehe er es in sich findet. Das eigene Wesen ist ihm zuerst als ein anderes Wesen Gegenstand. Die Religion ist das kindliche Wesen der Menschheit. [...] Der geschichtliche Fortgang in den Religionen besteht deswegen darin, dass das, was der früheren Religion für etwas Objektives galt, jetzt als etwas Subjektives, d.h. was als Gott angeschaut und angebetet wurde, jetzt als etwas Menschliches erkannt wird. [...] Der Mensch hat sich verge-

199 Feuerbach, L., „Das Wesen des Christentums“, S. 49.

200 Feuerbach, L., ebd., S. 50.

201 Feuerbach, L., ebd., S. 53.

genständlicht, aber den Gegenstand nicht als sein Wesen erkannt; die spätere Religion tut diesen Schritt; jeder Fortschritt in der Religion ist daher eine tiefere Selbsterkenntnis.“<sup>202</sup>

Es ist völlig nachvollziehbar, dass ein solches Religionsverständnis auf stärksten Widerstand von organisierten Religionssystemen stößt. Gott ist eine zutiefst persönliche, menschliche Erfahrung, die im Verlauf der eigenen Lebensgeschichte Wandlungen unterworfen ist und zu einer eigenen, individuellen existenziellen Wahrheit führt, die nicht verallgemeinerbar ist. Das ist mit dem Frieden organisierter Religionssysteme unvereinbar:

„Allein diese Unterscheidung zwischen dem, was Gott an sich, und dem, was er für mich ist, zerstört den Frieden der Religion, und ist überdem an sich selbst eine grund- und haltlose Distinktion. Ich kann gar nicht wissen, ob Gott etwas anderes an sich oder für sich ist, als er für mich ist; wie er für mich ist, so ist er alles für mich. Für mich liegt eben in diesen Bestimmungen, unter welchen er für mich ist, sein Ansichselbstsein, sein Wesen selbst; er ist für mich so, wie er für mich nur immer sein kann.“<sup>203</sup>

Dieser Standpunkt ist aber mit der Durchsetzung religiöser Gesetze (Katechismus = Kirche als Hüterin des Glaubensgutes, Scharia = religiöses Gesetz des Islam, Mizwot = Vorschriften für Juden) durch religiöse Autoritäten unvereinbar. Feuerbach argumentiert weiter: *„Jeder Religion sind die Götter der anderen Religionen nur Vorstellungen von Gott, aber die Vorstellung, die sie von Gott hat, ist ihr Gott selbst, Gott wie sie ihn vorstellt, der echte, wahre Gott, Gott, wie sie ihn vorstellt, der echte wahre Gott, Gott, wie er an sich ist.“*<sup>204</sup> Feuerbach sieht im Skeptizismus den Erzfeind der Religion.<sup>205</sup>

Interessanterweise bezeichnete ausgerechnet der katholische Theologe Karl Rahner die Christen als die radikalsten Skeptiker:

„Der Christ ist der wahre und der radikale Skeptiker. Denn wenn er an die Unbegreiflichkeit Gottes wirklich glaubt, dann ist er davon überzeugt, dass keine Einzelwahrheit wirklich wahr ist außer dem zu ihrem wahren Wesen notwendig gehörenden Vorgang, in dem sie sich selbst in die Frage aufhebt, die unbeantwortet bleibt, weil sie nach Gott und seiner Unbegreiflichkeit fragt. Der Christ ist darum auch der,

202 Feuerbach, L., ebd., S. 54.

203 Feuerbach, L., „Das Wesen des Christentums“, S. 57.

204 Feuerbach, L., ebd. S. 58.

205 Feuerbach, L., ebd. S. 58.

der mit jener sonst irrsinnig machenden Erfahrung fertig wird, in der man keine Meinung für ganz richtig und keine Meinung für ganz falsch halten kann.“<sup>206</sup>

Hier fragt sich, wer hier wem näher steht, Karl Rahner Ludwig Feuerbach oder dem Präfekten der Glaubenskongregation, Kardinal Müller. Ludwig Feuerbach und Karl Rahner sind sich überraschend nahe. Die Textstelle bei Feuerbach müsste abgeändert werden in „Der Skeptizismus ist der Erzfeind der Glaubenshüter“, nicht der wahrhaft Gläubigen. Die Liebe Gottes wird in der Praxis der Liebe erfahrbare. Ludwig Feuerbach sieht den Ausgangspunkt in der Erfahrung der menschlichen Liebe:

„Du glaubst an die Liebe als eine göttliche Eigenschaft, weil du selbst liebst, du glaubst, dass Gott ein weises, ein gütiges Wesen ist, weil du nichts Besseres von dir kennst als Güte und Verstand [...] Du kennst kein höheres menschliches Gut, als zu lieben, als gut und weise zu sein, und ebenso kennst du kein höheres Glück, als überhaupt zu existieren, Wesen zu sei denn das Bewusstsein alles Guten, alles Glückes ist dir an das Bewusstsein des Wesensseins, der Existenz gebunden.“<sup>207</sup>

Indem der Mensch sich selbst erkennt, seine eigene Unbegreiflichkeit bzw. die Unbegreiflichkeit Gottes (Karl Rahner) annimmt, erlangt er seine Vollendung: „Seine Vollendung und Seligkeit ist die liebende und anbetende Annahme dieser seiner Unbegreiflichkeit und Unbeantwortbarkeit in der Liebe der Unbegreiflichkeit Gottes, mit der man nur so durch die Praxis der Liebe und nicht durch die Theorie des Verstehenwollens 'fertig wird'“. <sup>208</sup> Sowohl für Feuerbach als auch Rahner dürfte selbstverständlich sein, dass die Erfahrung der Liebe nur durch ihre Praxis selbst möglich ist und nicht auf theoretischem Weg. Feuerbach betont, dass *das Geheimnis der unerschöpflichen Fülle der göttlichen Bestimmungen nicht anderes sei, „als das Geheimnis des menschlichen als eines unendlich verschiedenartigen, unendlich bestimmbaren, aber eben deswegen sinnlichen Wesens. Nur in der Sinnlichkeit, nur in Raum und Zeit hat ein unendliches, ein wirklich unendliches, bestimmungsreiches Wesen Platz.“* <sup>209</sup> Feuerbach offenbart sich als ein Philosoph, der die Gottessehnsucht als etwas zutiefst Menschliches erkannt hat, als eine Sehnsucht, die eng mit dem menschlichen Wesen verknüpft ist und ein Grundgefühl der menschlichen Existenz darstellt.

206 Rahner, K., in „Karl Rahner Lesebuch“, herausgegeben von K. Lehmann und A. Raffelt, „Vom Geheimnis des Daseins, Was ist der Mensch?“, S. 31.

207 Feuerbach, L., ebd., S. 60.

208 Rahner, K., „in „Karl Rahner Lesebuch“, herausgegeben von K. Lehmann und A. Raffelt, „Vom Geheimnis des Daseins, Was ist der Mensch?“, S. 30.

209 Feuerbach, L., „Das Wesen des Christentums“, S. 67.

Interessant ist auch die moderne Interpretation von Sünde durch Ludwig Feuerbach: „Die Sünde kann ich als Sünde nur empfinden, wenn ich sie als einen Widerspruch meiner mit mir selbst, d.h. meiner Persönlichkeit mit meiner Wesenheit empfinde. Als Widerspruch mit dem göttlichen, als einem andern Wesen gedacht, ist das Gefühl der Sünde unerklärlich sinnlos.“<sup>210</sup> Ludwig Feuerbach nimmt durch seine Feststellungen durchaus auch die Position eines „Glaubensbefürworters“ ein. Im Gegensatz zu den Philosophen der Aufklärung hat er das Phänomen des Glaubens in einer Weise beschrieben, die geeignet sein könnte, den Glaubenden mehr Hilfe als bloße Kritik an ihrer Glaubensüberzeugung zu sein.

#### 1.3.4. Ludwig Büchner: Kraft und Stoff (1855)

Ludwig Büchner ist der jüngere Bruder des Dichters Georg Büchner. Ludwig Büchner war Arzt, Naturwissenschaftler und Philosoph. Seine philosophische Ausrichtung wird dem naturwissenschaftlichen Materialismus zugeordnet. Man kann sich nun fragen, warum ausgerechnet Ludwig Büchner in dieser Arbeit Erwähnung findet. Entscheidend hierfür ist ein Materialismusstreit, der im 19. Jahrhundert unter verschiedenen Wissenschaftlern ausgebrochen war. Auslöser war der Naturwissenschaftler Carl Vogt (1817 – 1895), der behauptete, dass die Gedanken für das Gehirn dasselbe seien wie die Galle für die Leber oder der Urin für die Nieren. Die Gedanken sind also nur noch ein Ausscheidungsprodukt des Hirnorgans, mehr nicht. Dies führte zu heftigsten kontroversen Diskussionen zwischen Traditionalisten und Materialisten. Hintergrund ist sicherlich die von Charles Darwin ausgelöste biologische Revolution und die mit der Philosophie Ludwig Feuerbachs einhergehende Abwendung von der Philosophie des Idealismus (Hegel). Materialistische Positionen traten in den 50er und 60er Jahren des 19. Jahrhunderts hervor. Die damaligen Positionen der naturwissenschaftlichen Materialisten erinnern an die Standpunkte der modernen Neurobiologie. Dies soll anhand des Hauptwerkes „Kraft und Stoff“ von Ludwig Büchner anhand von Textbeispielen aufgezeigt werden. Ludwig Büchner wurde 1855 nach Veröffentlichung seines Werkes „Kraft und Stoff“ die Lehrbefugnis an der Universität Tübingen entzogen. Das Werk war ausgesprochen erfolgreich (ca. 20 deutsche Auflagen im 19. Jahrhundert) und machte ihn im In- und Ausland berühmt. Die heutige Diskussion um traditionelle philosophische Standpunkte und moderne neurobiologische Erkenntnisse ist somit eigentlich nicht neu, da es

---

210 Feuerbach, L., ebd., S. 75.

bereits im 19. Jahrhundert eine lebhafte Diskussion diesbezüglich gegeben hat. Es haben sich aber fundamentale Änderungen ergeben, da heute der Mensch in der Lage ist, seine Ideen biotechnologisch umzusetzen. Rezeptorstrukturen im Gehirn lassen sich heute durch Biomoleküle beeinflussen. Risikogene sind molekulargenetisch nachweisbar. Interessanterweise war auf Seiten der Philosophie im 19. Jahrhundert eine Folge der Diskussionen die Rückbesinnung auf die Philosophie Immanuel Kants (Neukantianismus). Vonseiten der Katholischen Kirche erfolgte in den 60er Jahren des 19. Jahrhunderts eine massive Gegenwehr. Im „Syllabus Errorum“ wurde 1864 von Papst Pius IX. die Verabsolutierung der menschlichen Vernunft als „Irrtum“ dargestellt. Papst Pius X. verpflichtete am 1.9.1910 alle Kleriker, den sogenannten „Antimodernisteneid“ abzulegen. Ludwig Büchner verteidigt den Zoologen Carl Vogt, nimmt aber insgesamt eine differenzierte und damit eben auch modernere Rolle ein. Wie wir später noch sehen werden, orientiert sich Büchner an den damaligen neuesten biologischen Erkenntnissen, so dass die Aktualität zur heutigen Situation auffallend ist. Zur Aussage Carl Vogts nimmt Ludwig Büchner im Kapitel „Der Gedanke“ in seinem Hauptwerk „Kraft und Stoff“ wie folgt Stellung:

„Anlass zu diesem Kapitel gibt uns die bekannte und vielgeschmähte Äußerung Vogts: ‘Die Gedanken stehen in demselben Verhältnis zu dem Gehirn, wie die Galle zur Leber oder der Urin zu den Nieren’ – eine Äußerung, welche übrigens von Vogt mit den Worten eingeleitet wird: ‘um mich grob hier auszudrücken.’ Ohne uns dem allgemeinen Verdammungsgeschrei, welches diese Äußerung in der wissenschaftlichen, publizistischen und theologischen Welt gegen ihren Urheber zuwege gebracht hat, auch nur entfernt anschließen zu wollen, können wir doch nicht umhin, diesen Vergleich schlecht gewählt zu finden. [...] der Gedanke, der Geist, die Seele dagegen ist nichts Materielles, nicht selbst Stoff, sondern der zu einer Einheit bewachsene Komplex verschiedenartiger Kräfte, der Effekt eines Zusammenwirkens vieler mit Kräften oder Eigenschaften begabter Stoffe. Wenn eine von Menschenhand gefertigte Maschine einen Effekt erzielt, sich selbst oder andere in Bewegung versetzt, einen Schlag ausübt, die Stunde zeigt oder dergleichen, so ist dieser Effekt an sich doch in der Tat etwas sehr wesentlich Verschiedenes von gewissen materiellen Auswurfstoffen, welche sie vielleicht dabei produziert.“<sup>211</sup>

Es wird deutlich, dass Büchner die Gedanken mit stoffgebundenen Kräften erklärt und sie mit Effekten vergleicht, wie sie Maschinen erzeugen können. Außerhalb der Stofflichkeit gibt es nichts weiter: „*Mit dem Stoff schwindet der Gedanke!*“<sup>212</sup> Ludwig Büchner orientiert sich am Forschungsstand seiner Zeit.

211 Büchner, L., „Kraft und Stoff“, S. 71.

212 Büchner, L., „Kraft und Stoff“, S. 73.

Man nahm an, dass der Gehirntätigkeit elektrische Vorgänge zugrunde liegen: *„Nach den neuesten Untersuchungen spielt eine Kraft, deren Äußerungen man bisher nur in der anorganischen Welt eklatant wahrnahm, die Elektrizität, auch bei den physiologischen Vorgängen des Nervensystems eine wesentliche Rolle.“*<sup>213</sup> Wie die elektrische Erregung genau zustande kommt wurde tatsächlich erst 100 Jahre später entdeckt. Alan Lloyd Hodgkin (1914 – 1998) und Andrew Fielding Huxley (1917 – 2012) stellten in Untersuchungen an Tintenfischen fest, dass das Aktionspotential (also die Erregung) durch Ionenströme entsteht (Positive Natriumionen gelangen über Ionenkanäle in das Zellinnere, so dass sich das normalerweise negative Ruhepotential in der Zelle ändert). Es bleibt jedoch kritisch anzumerken, dass das Verhältnis von Hirnbiologie und Verstehen des Bewusstseins so ist wie die Ähnlichkeit zwischen der exakten Beschreibung eines Fahrzeugmotors und dem tatsächlichen Fahrerlebnis. Gelingt es uns, das Bewusstsein in seiner Gesamtheit zu verstehen, wenn selbst der letzte Rezeptor, das letzte Neuropeptid bis auf die Grundstruktur aufgeschlüsselt und benannt sind? Ludwig Büchner ist Philosoph, Naturwissenschaftler und Arzt und es wird deutlich, auf wessen Seite er steht. Er hält nichts von den abgehobenen philosophischen Debatten und hält den wissenschaftlichen Beitrag durch die Philosophie in Anbetracht der neuesten naturwissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnisse für verzichtbar. Die Situation erinnert sehr an das Dilemma der heutigen Philosophie, nämlich in Anbetracht der Aktualität der neurobiologischen und neuropsychologischen Wissenschaften nicht mehr ernst genommen zu werden. Ludwig Büchner schreibt hierzu: *„Nichts ist widerlicher, als jene anscheinend tiefgelehrte philosophische Renommisterei, welche sich mit Hohlheit brüstet, und welche einen mächtigen Damm in dem festen und von tausend Erfolgen gekrönten Auftreten der empirischen Wissenschaften gefunden hat.“*<sup>214</sup> Die neuen empirischen Wissenschaften scheinen ab jetzt die Philosophie überflüssig zu machen. Ohne Immanuel Kant zu erwähnen, baut Ludwig Büchner auf den Erkenntnissen der Kantischen Philosophie auf, indem er auf die Grenzen des menschlichen Denkens verweist:

„Wir sind nicht imstande, uns einen auch nur entfernten Begriff von „ewig“ oder „unendlich“ zu machen, weil unser Verstand in seiner sinnlichen Begrenzung durch Raum und Zeit eine unübersteigliche Grenze für jene Vorstellung findet. Weil wir in der sinnlichen Welt gewohnt sind, überall, wo wir eine Wirkung sehen, auch eine Ursache zu finden, haben wir fälschlicherweise auf die Existenz einer höchsten Ur-

213 Büchner, L., „Kraft und Stoff“, S. 72.

214 Büchner, L., ebd., S. 74.

sache aller Dinge geschlossen, obgleich eine solche dem Bereich unserer sonstigen Begriffe nicht zugänglich ist und der wissenschaftlichen Erfahrung widerstreitet.<sup>215</sup>

Ludwig Büchner verweist auf die natürlichen Grenzen unseres Verstandes, der an die a priori Vorstellungen von Raum und Zeit gebunden ist. Die Grenze von Raum und Zeit sei unübersteigbar. Genau diese Feststellung soll im weiteren Verlauf dieser Arbeit im Hinblick auf die daraus abzuleitenden Konsequenzen untersucht werden.

Wissenschaftlich orientierte Materialisten vertreten den Standpunkt von Ludwig Büchner. Aussagen über ein göttliches Wesen sind wissenschaftlich unredlich, wir können die Kategorien von Raum und Zeit nicht durchbrechen. Gläubige vertrauen auf die ihrem jeweiligen Glaubensgebäude innewohnende Heilsgewissheit.

Am Beispiel von Ludwig Büchner soll nun gezeigt werden, welche Schlussfolgerungen für das Menschenbild aus Sicht des wissenschaftlichen Materialismus gezogen werden:

„Er ist das letzte und oberste Glied des irdischen Zeugungsaktes, keine andern Mächte sind ihm bekannt als die der Natur, welche er durch Erkenntnis zu beherrschen und zu zügeln vermag. In dieser Erkenntnis ist er Mensch und Gott zu gleicher Zeit, Mensch, insofern er, selbst ein Teil des Stoffs, von den Gesetzen abhängig ist, welche dem Stoff von Ewigkeit her inhärent sind – Gott, insofern er die Gesetze des Stoffes zu erkennen, zu durchschauen und dadurch zu beherrschen und zu seinen Zwecken verwenden vermag.“<sup>216</sup>

Das Werk „Kraft und Stoff“ war im 19. Jahrhundert ein Bestseller. Büchner bezeichnet den Menschen als Gott, insofern er die Gesetze des Stoffes zu erkennen vermag. 100 Jahre nach der Veröffentlichung seines Werks ist es gelungen, die „elektrischen Vorgänge“ im Gehirn anhand von Riesenaxonen am Tintenfisch zu erklären (Nobelpreis 1963). Die Biochemiker James Watson (geb. 1928) und Francis Crick (1916 – 2004) entwickelten ein Modell für die räumliche Struktur der menschlichen DNA (Nobelpreis 1962). Obwohl die Menschheit in diesen 100 Jahren spektakuläre Entdeckungen machen konnte, ist ein Urphänomen geblieben, die Angst. Inzwischen wird in Online-Portalen die Partnersuche per Gentest angeboten. So bietet die Schweizer Firma „iGENEA AG“ unter der Rubrik „Lifestyle“ entsprechende Tests zur Lebensplanung an. So können wir Risikogene detektieren und unser persönliches Krankheitsrisiko errechnen. Au-

215 Büchner, L., ebd. S. 83.

216 Büchner, L., „Kraft und Stoff“, S. 54.

Berdem ermögliche die Bestimmung unserer HLA-Gene neue Möglichkeiten der genetisch perfekten Partnerwahl:

„GenePartner – Liebe ist kein Zufall. Der Partnerschaftstest zeigt Ihnen, wie gut jemand zu Ihnen passt. Dazu werden spezifische Gene in der DNA analysiert. Basierend auf dem genetischen Profil der Kunden, bestimmt die GenePartnerFormel die genetische Kompatibilität zweier Personen. Hohe genetische Kompatibilität bedeutet eine größere Wahrscheinlichkeit, eine andauernde und erfolgreiche Partnerschaft zu bilden. Mit genetisch hoch kompatiblen Menschen empfinden wir dieses seltene Gefühl der perfekten Chemie.“<sup>217</sup>

Auch die Hinwendung zum Stoff selbst, zu unseren Genen, verheißt letztlich nur trügerische Sicherheiten, weil es die perfekte Chemie nicht geben kann. Vermutlich sind wir in weiteren 100 Jahren in der Lage, Reparatur- oder Änderungssequenzen in unser Erbgut an allen möglichen Stellen der DNA einzuschleusen. Der Mensch wird dann als genetische Baustelle geboren, den es zu perfektionieren gilt je nach persönlichen Wünschen und modischen Trends. Wo ist der Grat zwischen medizinischen Notwendigkeiten und Lifestyle? Niemand wird Einwände haben, heute unheilbare Krankheiten mittels gentechnischer Verfahren heilen zu können. Ohne genetische Untersuchungen wären zahlreiche Krebstherapien heute nicht mehr durchführbar. Die Frage aber: Was ist der Mensch? entzieht sich unserer Vorstellungskraft. Hätte jeder Mensch die vollständige Kartierung seiner genetischen Grundlagen zur Verfügung, es würde doch nichts daran ändern, dass wir an Zeit und Daseinszweck gebunden sind, weil der Mensch *„selbst ein Teil des Stoffs, von den Gesetzen abhängig ist.“* Der Mensch kann dieser Gebundenheit an die Zeitlichkeit und den Daseinszweck nicht entkommen. Grundgefühle wie Angst und Sorge gehören notwendig zum menschlichen Leben. Eine Entscheidungsfindung im Sinne eines selbstbestimmten Lebens bedarf der Integration von Gefühl- und Verstandesebene. Bewusstseinskultur als intendierter offener Selbstreflexionsprozess kann die nötigen inneren Freiräume schaffen, um eine andere Betrachtungsperspektive zu ermöglichen. Bedrückende (und eventuell unabänderliche) Lebensumstände können auf diese Weise in einem anderen Licht erscheinen.

---

217 <http://www.gentest-deutschland.de/genetik>, aufgerufen am 22.09.2014; 10:28 Uhr.



### 1.3.5. Friedrich Nietzsche: *Der Antichrist* (1895)

Friedrich Nietzsche bezeichnete seine Philosophie als eine Philosophie des Hammers. Nietzsche verschafft mit dem Hammer dem Gefühlsleben des Menschen Platz. Unsere Vernunft, Kultur und Zivilisation ist nur eine hauchdünne Schicht unter der sich Gefühle, Affekte, Triebe verbergen. Die Kirche hat versucht, unliebsame Affekte den Todsünden zuzuordnen. Nietzsches Verdienst ist die Demaskierung: „*Man macht sich eine Moral, eine Tugend, eine Heiligkeit aus dieser fehlerhaften Optik zu allen Dingen, man knüpft an das gute Gewissen an das Falschsehen – man fordert, dass keine andere Optik mehr Wert haben dürfte, nachdem man die eigne mit den Namen ‘Gott’, ‘Erlösung’, ‘Ewigkeit’ sakrosant gemacht hat.*“<sup>218</sup> Nietzsche wirft Kant vor, nicht bei der Grenze der Vernunft geblieben zu sein, sondern moralische Grundsätze mit seinem kategorischen Imperativ abgeleitet zu haben:

„Auch Kant, mit seinem kategorischen Imperativ, war auf dem gleichen Wege: seine Vernunft wurde hierin praktisch. – Es gibt Fragen, wo über Wahrheit und Unwahrheit dem Menschen die Entscheidung nicht zusteht; alle obersten Fragen, alle obersten Wert-Probleme sind jenseits der menschlichen Vernunft ... die Grenzen der menschlichen Vernunft begreifen – das erst ist wahrhaft Philosophie ...“<sup>219</sup>

Nietzsche entwirft das Bild eines überlegenen, zu schaffenden Übermenschen, der nur sich und seinen Kräften vertraut und an keine moralischen Grundsätze gebunden ist. Dieser Mensch solle stark und gesund sein: „*Wir bedürfen zu einem neuen Zwecke auch eines neuen Mittels, nämlich einer neuen Gesundheit, einer stärkeren gewitzteren zäheren verwegeneren lustigeren, als alle Gesundheit bisher waren.*“<sup>220</sup> Tragisch erscheint vor diesem Hintergrund, dass Nietzsche selbst sowohl physisch als auch psychisch Jahrzehnte seines Lebens schwer gelitten hat und somit die „*große Gesundheit*“<sup>221</sup> sein eigener Wunschtraum geblieben sein mag. Nietzsche steht dem Fortschritt skeptisch gegenüber, er sieht keine Entwicklung zum Besseren hin: „*Der ‘Fortschritt’ ist bloß eine moderne Idee, das heißt eine falsche Idee.*“<sup>222</sup> Nietzsche ist notwendig, weil er den Menschen den Spiegel vorhält und alles in Frage stellt. Die Sprache ist wortgewaltig und verletzend, schonungslos und dennoch nicht ohne Witz. Ludwig Büchners Menschentypus ist modern, atheistisch, vernunftorientiert, kontrolliert und sozial

218 Nietzsche, F., „Der Antichrist“, S. 16.

219 Nietzsche, F., ebd., S. 73.

220 Nietzsche, F., „Also sprach Zarathustra“, S. 159.

221 Nietzsche, F., ebd., S. 159.

222 Nietzsche, F., „Der Antichrist“, S. 12.

integriert. Friedrich Nietzsches Menschentypus ist archaisch, gesund und stark, gewalttätig, triebhaft und asozial. Sowohl Friedrich Nietzsche als auch Ludwig Büchner sind „Kinder“ der Aufklärung, die die letzten Reste eines religiösen Bezuges abgelegt haben, aber unterschiedlichen Polen zustreben. Die Disziplin ebnet der Vernunft den Weg, den eigenen Verstand zu erkennen. Ein Mangel an Disziplin lässt zu, dass die Gefühle die Vernunft nur in ihren Dienst stellen. Das heißt, der Verstand wird nur zum Gegenstand der eigenen Betrachtung, wenn die Vernunft ihn dazu macht. Bei einem gefühlsbetonten Menschen werden die Vernunft und der Verstand dazu eingesetzt, das dem Daseinszweck Naheliegendste zu befriedigen. Das hervorstechendste Merkmal des Übermenschen scheint der Mangel an Disziplin und Selbstbeherrschung zu sein, der bei Nietzsche zum idealen Charaktermerkmal glorifiziert wird. Zivilisatorisch und entwicklungsgeschichtlich sind die höheren Verstandesfunktionen, die auf Selbstkontrolle, Abwägung und Verhältnismäßigkeit zielen, die jüngsten und am schwierigsten zu befolgenden. Es verwundert daher nicht, dass die brutale Direktheit von Friedrich Nietzsche verführerisch klingen kann, weil sie suggeriert, dass sich die Welt in dieser Einfachheit erschöpfen würde. Es ist die totale Ausblendung jeglicher weiterführender Verantwortlichkeit für sich und andere. Das führt zu einem völligen Verantwortungsdefizit sowohl für die eigene Person als auch für andere. Der damit einhergehende Regelverzicht und Konformitätsverstoß führt spiegelbildlich zu einer rauschhaften Bereicherung, die sehr viel ansprechender ist als ein Gewinn bei regelrechtem Verhalten. Der Glaube daran, dass dies ohne nachteilige Folgen vonstatten gehen könnte, wird in jeder Generation trotz abschreckender historischer Beispiele weitergetragen. Nietzsche litt an einer schweren neurologischen Erkrankung, die bereits vor seinem 30. Lebensjahr begann und in seinen letzten Lebensjahrzehnten zu völliger geistiger Umnachtung führte. Der Vater von Friedrich Nietzsche, der Pfarrer Carl Ludwig Nietzsche (1813 – 1849) war im Alter von 35 Jahren an ähnlichen Symptomen verstorben. Friedrich Nietzsche hat seinen Vater im Alter von 4 ½ Jahren verloren. Die Obduktion des Vaters hatte schwere hirnorganische Veränderungen ergeben. Eine belgische Forschergruppe hat die neurologischen Symptome von Friedrich Nietzsche neu bewertet und in einer 2008 veröffentlichten wissenschaftlichen Publikation<sup>223</sup> die These geäußert, dass Friedrich Nietzsche an einer seltenen neurologischen Krankheit gelitten hat, die letztlich zum Tod führte. Die Krankheit wird mit den Großbuchstaben CADASIL bezeichnet = cerebral autosomal dominant arteriopathy with subcortical infarcts and leukoencephalopathy. Die Erkrankung führt zu ischämischen Schlaganfällen und Demenz in einem mittleren Alter von 45

223 Hemelsoet D., Hemelsoet K. and Devreese D., “The neurological illness of Friedrich Nietzsche”, *Acta neurol. Belg.*, 2008, 108, 9-16.

Jahren. Durch eine Genmutation im NOTCH3-Gen kommt es zu einer Entwicklungsstörung von glatten Muskelzellen in den Gefäßwänden kleinster Hirngefäße. Die Folge ist eine verminderte Blutversorgung und Sauerstoffzufuhr und letztlich der Untergang von weißer Hirnsubstanz. Friedrich Nietzsche erfüllt vier von fünf Kriterien für die Diagnose dieser Erkrankung. Das letzte Kriterium wäre eine MRT-Untersuchung gewesen. Die Krankheit wurde vom Vater auf den Sohn vererbt. Lange Zeit war angenommen worden, dass Nietzsche an Neurosyphilis gelitten habe. In jedem Fall war er durch seine Krankheit stigmatisiert. Durch die ab 1882/83 zunehmenden Anfälle ist Friedrich Nietzsche sozial isoliert und von Suizidgedanken geplagt. In dieser Zeit beginnt er mit seinem Werk „Also sprach Zarathustra“.

Friedrich Nietzsche hat es jahrzehntelang selbst erfahren, was es bedeutet, krankheitsbedingt die Kontrolle über seinen Verstand und seinen Körper zu verlieren. Trotz dieses leidvollen Lebens wäre ihm eine Rückkehr zur Religion wie eine „Fahnenflucht erschienen“:

„Sicherlich aber ist Leichtsinn oder Schwermut jeden Grades besser als eine romantische Rückkehr und Fahnenflucht, eine Annäherung an das Christentum in irgendeiner Form: denn mit ihm kann man sich, nach dem gegenwärtigen Stande der Erkenntnis, schlechterdings nicht mehr einlassen, ohne sein intellektuelles Gewissen heillos zu beschmutzen und vor sich und anderen preiszugeben.“<sup>224</sup>

Nietzsche schwärmt im „Antichristen“ vom Buddhismus in einer Sprache, die den sonstigen Beschimpfungen in seinem Werk entgegensteht: „*Die Voraussetzung für den Buddhismus ist ein sehr mildes Klima, eine große Sanftmut und Liberalität in den Sitten, kein Militarismus.*“<sup>225</sup> Es scheint, als ob Nietzsche seine Sehnsüchte in den Buddhismus hineinprojiziert hat. Milde und große Sanftmut sind ansonsten Eigenschaften, die Nietzsche bei Christen verspottet hätte. Für Nietzsche ist der Buddhismus ehrlicher und objektiver: „*Der Buddhismus, nochmals gesagt, ist hundertmal kälter, wahrhafter, objektiver. Er hat nicht mehr nötig, sich sein Leiden, seine Schmerzhaftigkeit anständig zu machen durch die Interpretation der Sünde – er sagt bloß, was er denkt, 'ich leide'.*“<sup>226</sup> Es ist anzunehmen, dass Nietzsche es gehasst hat, für seinen Zustand bedauert oder bemitleidet zu werden. Vielleicht lag darin auch sein Hass auf christliche Werte wie Mitgefühl und Anteilnahme. Er hatte genug davon. Im Januar 1889 bricht

224 Nietzsche, F., „Menschliches, Allzumenschliches, erster Band, Drittes Hauptstück, das religiöse Leben“, S. 84.

225 Nietzsche, F., „Der Antichrist“, S. 27.

226 Nietzsche, F., ebd., S. 29.

Nietzsche in Turin im Alter von 44 Jahren zusammen. Er wurde zunächst in der „Irrenanstalt Friedmatt“ in Basel und schließlich in der psychiatrischen Universitätsklinik Jena behandelt. Die letzten Jahre sind geprägt vom völligen geistigen Verfall. Friedrich Nietzsche stirbt 1900 in Weimar. Nur 40 Jahre später beginnen von Hitler mit Ermächtigungsschreiben vom 1. September 1939 beauftragte Ärzte in Brandenburg an der Havel mit der systematischen Tötung von geistig Kranken (Aktion T4). Aus der Fiktion des Herrenmenschen war Wirklichkeit geworden und Friedrich Nietzsche wäre ebenso wie sein Vater Carl Nietzsche im 20. Jahrhundert dem Herrenmenschen zum Opfer gefallen.

### 1.3.6. Max Weber: Entzauberung (1917)

Max Weber gilt als ein Wegbereiter der modernen Soziologie. Ein wichtiger Gegenstand seiner Betrachtungen ist die Entzauberung der Welt im Zuge der Aufklärung und die damit verbundenen Folgen für den Einzelnen. Weber befasste sich auch mit der Bedeutung religiöser Systeme einschließlich des Buddhismus. Aus diesem Grund sind die Ausführungen Webers für die vorliegende Arbeit von Interesse. Weber war sich dessen bewusst, dass Wertungen bereits durch die Auswahl des Stoffes geschehen. Es war für ihn aber entscheidend, auf der Objektebene werturteilsfrei zu bleiben. Max Weber (1864 – 1920) war geprägt von den Erfahrungen der wilhelminischen Epoche und des 1. Weltkrieges.

Das Werk Max Webers ermöglicht einen Blick auf die menschliche Existenz aus der sozialen Dimension heraus. Die Befreiung der menschlichen Vernunft von religiösen Vorgaben und Rechtfertigungen ermöglichte den freien Gebrauch der eigenen Vernunft. Eine Folge dieses Prozesses war die Entzauberung der Welt: *„Je mehr der Intellektualismus den Glauben an die Magie zurückdrängt, und so die Vorgänge der Welt ‘entzaubert’ werden, ihren magischen Sinngehalt verlieren, nur noch ‘sind’, und ‘geschehen’, aber nichts mehr ‘bedeuten’, desto dringlicher erwächst die Forderung an die Welt und ‘Lebensführung’ je als Ganzes, dass die bedeutungshaft und ‘sinnvoll’ geordnet seien.“*<sup>227</sup> Es darf nun nicht geschlussfolgert werden, dass durch Intellektualismus die Menschen den Halt in der Religion verloren hätten. Es ist nicht anzunehmen, dass ein Arbeiter im Zeitalter der Industrialisierung in der Religion einen Halt gesehen haben könnte. Die breiten Massen haben mit Sicherheit keine naturwissenschaftlichen oder philosophischen Schriften gelesen. Tatsächlich ist die Entfremdung der breiten Massen von der Religion eher eine Folge der Industrialisierung und

---

227 Weber, M., „Wirtschaft und Gesellschaft“, S. 396.

der desolaten sozialen Lage der Arbeiterklasse. Dies belegt eine Umfrage von Max Weber unter Tausenden von Arbeitern vor dem ersten Weltkrieg: *„Nicht durch naturwissenschaftliche Argumente, sondern mit der Unvereinbarkeit einer göttlichen Vorsehung mit der Ungerechtigkeit und Unvollkommenheit der sozialen Ordnung motivierten noch in den letzten Jahren bei einer Umfrage Tausende von deutschen Arbeitern die Unannehmbarkeit der Gottesidee.“*<sup>228</sup> Der Prozess der Entzauberung darf demzufolge nicht verwechselt werden mit der Entfremdung der Menschen von der Religion. Die Religion bediente lediglich Jahrhunderte lang die Sehnsüchte der Menschen nach Zauber und Magie. Rousseau sagte, der Mensch liebt in erster Linie sich selbst. Im Vordergrund stehen demzufolge die eigenen Bedürfnisse. Wenn Bedürfnisse im realen Leben unerfüllbar scheinen, sehnt sich der Mensch nach Zauber und Magie. Religion kann solche Bedürfnisse einheitsstiftend strukturieren und auf diese Weise den egoistischen Bedürfnissen des einzelnen Menschen einheitliche Werte der Gemeinschaft entgegensetzen.

Die Erlösungssehnsucht der Menschen führt in diesen Fällen über die gemeinsame Religion zu einer sinnstiftenden Strukturierung des Alltags:

„... dadurch also, dass aus religiösen Motiven, eine Systematisierung des praktischen Handelns in Gestalt seiner Orientierung an einheitlichen Werten entsteht. Sinn und Zweck dieser Lebensführung können rein jenseitig, oder auch, mindestens teilweise, diesseitig gerichtet sein. In höchst verschiedenem Grade und in typisch verschiedener Qualität ist dies bei den einzelnen Religionen und innerhalb jeder einzelnen von ihnen wieder bei ihren einzelnen Anhängern der Fall.“<sup>229</sup>

Diese einheitsstiftende Funktion von Religion ist im Westen kein Massenphänomen mehr. Die Arbeiterschaft hatte sich schon seit der Industrialisierung desillusioniert von den Heilsversprechungen der Kirchen abgewandt, die Intellektuellen wahrten zunächst den „religiösen Schein“, um sich aber letztlich der eigenen Selbstvervollkommnung zuzuwenden. Je saturierter und sozial abgesicherter ein Mensch ist, umso mehr Zeit hat er, über seine persönliche Glücksmaximierung nachzudenken.

Der Buddhismus ist eine Religion, die speziell westliche Intellektuelle anzusprechen scheint. Es ist daher nicht verwunderlich, dass Bildungsbürger gerade in buddhistischen Praktiken nach Wegen suchen, ihr Leben zu „perfektionieren“. Es besteht nun die Gefahr, dass der Buddhismus zur bloßen Schwärmerei verkommt so wie das Beleben religiöser Gefühle durch den Kaffeehausintellek-

228 Weber, M., „Wirtschaft und Gesellschaft“, S. 405.

229 Weber, M., „Wirtschaft und Gesellschaft“, S. 412.

tualismus im 19. Jahrhundert. In diesem Fall wäre Achtsamkeitsmeditation mehr Schein als Sein, mehr Modeerscheinung als ein Weg zur Veränderung. Deshalb ist es von Bedeutung, die religionssoziologischen Analysen von Max Weber mit in die Gesamtbetrachtung einzubeziehen. Die spirituelle Entzauberung erfolgte auf verschiedenen Ebenen, der sozialen Ebene durch die Industrialisierung und den sozialen Abstieg breiter Bevölkerungsschichten ins Proletariat der Großstädte, der biologischen Ebene durch die naturwissenschaftliche Entzauberung und Entmystifizierung (Darwinismus) und der personalen Ebene durch die Philosophie der Aufklärung und die Erkenntnisse der modernen Psychologie. Die Folge war aber für alle ein spirituelles Vakuum, die Empfindung eines Mangels, der je vom Individuum nach sozialem Hintergrund anders empfunden und behoben wird. Die Erlösungssehnsüchte der Menschen existieren auch ohne intaktes Religionssystem. Die Erlösungssehnsucht ist ein Urphänomen des Menschen. Hier greifen Zauber und Magie an, denn letztlich bleiben diese Sehnsüchte unerfüllbar, allein schon deshalb, weil wir sterben müssen, zeitlich begrenzt sind. Somit drängen die Menschen darauf, das entstandene spirituelle Vakuum anderweitig aufzufüllen:

„Der proletarische Rationalismus ebenso wie der Rationalismus einer im Vollbesitz der ökonomischen Macht befindlichen, hochkapitalistischen Bourgeoisie, dessen Komplementärscheinung er ist, kann daher aus sich heraus nicht leicht religiösen Charakter tragen, jedenfalls eine Religiosität nicht leicht erzeugen. Die Religion wird vielmehr normalerweise durch andere ideelle Surrogate ersetzt.“<sup>230</sup>

Dies ist der entscheidende Punkt. Es bleibt nicht beim Vakuum, sondern der Mensch sucht nach Surrogaten, um seine innewohnenden Sehnsüchte zu befriedigen. Die Menschen sehnen sich dabei in erster Linie nach dem Naheliegenden, was sonst außer Reichweite wäre, Glück, Geld, Macht, ein längeres Leben, erfüllte Sexualität. Im normalen Leben nicht erfüllbare Wünsche sollen dann durch Zauber und Magie erreichbar werden. Ein Arbeiter hat hierbei andere Kriterien als ein Intellektueller. Max Weber verfasste sein Werk in den zwanziger Jahren des 20. Jahrhunderts, was in der Beurteilung seiner Thesen mitberücksichtigt werden muss. Max Weber zeigt auf, dass gerade die untersten Bevölkerungsschichten besonders beeinflussbar sind und religiöser Mission anheimfallen können: *„Die untersten, ökonomisch unsteten Schichten des Proletariats, denen rationale Konzeptionen am schwersten zugänglich sind, und ebenso die proletaroiden oder dauernd notleidenden und mit Proletarisierung bedrohten sinkenden Kleinbürgerschichten können allerdings religiöser Mission leicht anheimfal-*

230 Weber, M., „Wirtschaft und Gesellschaft“, S. 381.

len.“<sup>231</sup> Er verweist hier auf die „*soteriologischen Orgien methodistischer Art*“ der Heilsarmee. In nichtwestlichen Gesellschaften gibt es vergleichbare Tendenzen mit okkulten und magischen Praktiken. Heutzutage werden diese Bedürfnisse kommerziell befriedigt. Die „Aufgeklärten“ und „Intellektuellen“ wenden sich dagegen ihrer Selbstvervollkommnung zu. Doch auch diesbezüglich gibt es diverse kommerzielle Angebote. Die Kulturindustrie unternimmt große Anstrengungen, jegliches Gefühl des Mangels durch entsprechende Angebote zu stillen. Selbst Erleuchtung ist nur ein Klick im Internet. Auf die Suchanfrage „Kurse und Erleuchtung“ folgen 267.000 Ergebnisse, die Kurse können online sofort gebucht werden. Erleuchtung wird zum „Besser-Menschen-Ziel“, die die sinnlich-körperlichen Vergnügungen der Unterhaltungsindustrie überwunden zu haben glauben und „höheren Sphären“ entgegenstreben:

„Der vornehmen, aus den privilegierten Klassen stammenden Erlösungssehn sucht ist generell die Disposition für die, mit spezifisch intellektualistischer Heilsqualifikation verknüpfte, später zu analysierende ‘Erleuchtungs’-Mystik eigen. Das ergibt eine starke Deklassierung des Naturhaften, Körperlichen, Sinnlichen, als – nach psychologischer Erfahrung – einer Versuchung zur Ablenkung von diesem spezifischen Heilsweg.“<sup>232</sup>

Die große Gefahr einer auf die persönliche Erleuchtung zielende „*intellektualistische Heilsqualifikation*“ besteht nun darin, die Gefühle, das Körperliche auszublenken, wegzutrainieren und die eigene Geschlechtlichkeit überwinden zu wollen. Das dürfte aber mit einem ganzheitlichen Gesundheitsbegriff nicht vereinbar sein.

Die Gefahr dürfte umso größer sein, wenn mit Heilsangeboten Heilsversprechen verknüpft werden oder unreflektiert ohne wissenschaftliche Grundlage ein Allgemeingültigkeitsanspruch erhoben wird. Kritisch zu sehen sind auch strenge äußere Vorgaben bezüglich der Lebensführung, die sich in ihren Methoden nur wenig von dem unterscheiden, was man von der Kirchengeschichte bereits kennt. In diesem Fall würden wir hinter das in der Aufklärung Errungene zurückfallen. Dann wären die alten Religionssysteme nur gegen neue Heilssysteme ausgetauscht. Wie sich an den Äußerungen von Arthur Schopenhauer und Friedrich Nietzsche zeigen lässt, bietet sich der Buddhismus als Alternative für religionskritische westliche Intellektuelle an, da es im Buddhismus keinen Gott gibt und die „Erlösung“ nicht an äußere Verheißungen und Versprechungen gebunden ist, sondern von innen heraus durch eigenes Tun erlangt werden kann.

231 Weber, M., „Wirtschaft und Gesellschaft“, S. 381.

232 Weber, M., „Wirtschaft und Gesellschaft“, S. 395.

Max Weber beschreibt zwei Aspekte des Buddhismus, den der Intellektuellenreligion und den der Volksreligion. Der zur Volksreligion mutierte Buddhismus unterscheidet sich dagegen wenig von Verheißungsreligionen:

„Der Buddhismus gehört in den Kreis jener Erlösungslehren, wie sie der Intellektualismus vornehmer indischer Laienbildungsschichten in größerer Zahl vorher und nachher geschaffen hat, und ist nur deren konsequenteste Form. Seine kühle und stolze, den Einzelnen auf sich selbst stellende Befreiung vom Dasein als solchen konnte nie ein Massenerlösungsglaube werden. Seine Wirkung über den Kreis der Gebildeten hinaus knüpfte an das gewaltige Prestige an, welches der ‘Sramana’ (Asket) von jeher dort genoss und welches vorwiegend magisch-anthropolatrische Züge trug.“<sup>233</sup>

Mit dem Intellektuellen-Buddhismus werden Prestige, Exklusivität, aber auch personenbezogene Magie in Verbindung gebracht. Hieraus dürfte ein Anziehungspunkt für westliche Intellektuelle liegen, die sich auf diese Weise mit der Aura des Besonderen, Erleuchteten schmücken wollen. Bei den höherprivilegierten Schichten stehen persönliche Erleuchtung, Vollendung im Mittelpunkt religiös-spiritueller Bestrebungen. Negativ Privilegierte fokussieren dagegen eher auf eine Verheißung, auf eine Gerechtigkeit und Belohnung im Jenseits:

„... jedes Würdegefühl negativ Privilegierter [beruht] dagegen auf einer nach ihnen verbürgten ‘Verheißung’, die an eine ihnen zugewiesene ‘Funktion’, ‘Mission’, ‘Beruf’ geknüpft ist. Was sie zu ‘sein’ nicht prädestinieren können, ergänzen sie entweder durch die Würde dessen, was sie einst sein werden, zu sein ‘berufen’ sind, in einem Zukunftsleben im Diesseits oder jenseits oder (und meist zugleich) durch das, was sie, providentiell angesehen, ‘bedeuten’ und ‘leisten’.“<sup>234</sup>

Die Menschen sehnen sich nach dem Zauber des Besonderen und versuchen auf diese Weise, das für das persönliche Glück außer Reichweite scheinende in Erfüllung zu bringen. Je unerfüllter ein Mensch ist, umso größer ist die Sehnsucht nach Zauber und Magie. Was ich nicht selbst erlangen kann, soll auf diese Weise der Zauber bewirken. Goethe verdeutlicht dies anhand der christlichen Sakramente: *„Die Sakramente sind das Höchste der Religion, das sinnliche Symbol einer außerordentlichen göttlichen Gunst und Gnade. [...] immer bleibt es eine heilige, große Handlung, welche sich in der Wirklichkeit an die Stelle des Möglichen oder Unmöglichen, an die Stelle desjenigen setzt, was der Mensch weder*

233 Weber, M., „Wirtschaft und Gesellschaft“, S. 484.

234 Weber, M., ebd., S. 385.



erlangen noch entbehren kann.“<sup>235</sup> Die Sakramente sind der Zauber, den die Menschen nicht entbehren können, aber auch nicht erlangen können. Die Sakramente setzten genau dort an, wo der Mensch in seiner Begrenztheit nicht hingelangen kann. In Indien sind die Menschen in ihrem Empfinden nicht anders, weshalb der Buddhismus dort, wo er Volksreligion geworden ist, wie das Christentum zur Heilandsreligion wird: „Sobald er selbst eine ‘missionierende’ Volksreligiosität wurde, verwandelte er sich demgemäß in eine Heilandsreligion auf der Basis der Karmanvergeltung mit Jenseitshoffnungen, welche durch Andachtstechniken, Kultus- und Sakramentsgnade und Werke der Barmherzigkeit garantiert werden, und zeigt naturgemäß die Neigung, rein magische Vorstellungen zu rezipieren.“<sup>236</sup>

Somit ist der Buddhismus als Volksreligion vom Wesen her gar nicht so verschieden von anderen Religionen.<sup>237</sup>

Welche Schlussfolgerungen können aus den Ausführungen Max Webers für eine Bewusstseinskultur im 21. Jahrhundert gezogen werden? Religiöse und spirituelle Ausdrucksformen sind nicht losgelöst zu betrachten von wirtschaftlichen und sozio-ökonomischen Verhältnissen. Satierte Gesellschaftsschichten sehen eher ihre persönliche Selbstvervollkommenung und Selbstverwirklichung im Vordergrund als Bevölkerungsschichten, die jeden Tag um ihre Existenz, ihr Überleben und das ihrer Kinder kämpfen müssen. Zauber und Magie sind Mittel, das für das persönliche Glück außer Reichweite scheinende wenigstens als Idee zu bewahren, und damit davon abzulenken, dass man das Ersehnte aus Vernunftgründen ohnehin nicht erlangen kann. Eine Bewusstseinskultur sollte die natürliche Sehnsucht der Menschen nach Zauber und Magie nicht als eine zu überwindende Entwicklungsstufe betrachten, sondern Wege und Formen finden, diese Sehnsüchte als menschliche Urphänomene anzunehmen und zu integrieren.

### 1.3.7. Max Horkheimer und Theodor W. Adorno: Dialektik der Aufklärung (1944)

Hintergrund der philosophischen Schrift „Dialektik der Aufklärung“ ist die Zeit des Faschismus in Deutschland. Max Horkheimer entstammte einer jüdischen Familie. Er war seit 1930 Professor für Sozialphilosophie in Frankfurt. Das von ihm geleitete Institut für Sozialforschung wurde 1933 geschlossen. Der Vater

235 Goethe, J.W. von, „Dichtung und Wahrheit“, Zweiter Teil, 7. Buch, S. 289.

236 Weber, M., „Wirtschaft und Gesellschaft“, S. 484.

237 Der Buddhismus ist in Indien zur Volksreligion geworden. Er hat aber diese Rolle in Indien schon lange eingeübt.

von Theodor Adorno war jüdischer Abstammung, weshalb Adorno 1933 seine Lehrbefugnis entzogen wurde. Horkheimer und Adorno emigrierten in die USA und setzten dort ihre Arbeit fort. Nach dem 2. Weltkrieg kehrten sie an die Frankfurter Universität zurück. Bis 1945 wurden von den Deutschen ca. 6 Millionen Juden mit industrieller Präzision (mit dem Ziel der völligen Vernichtung = Holocaust) ermordet, hinzukommt die Ermordung von 500.000 Sinti und Roma, 260.000 Behinderten und psychisch Kranken, 20.000 Kommunisten und Sozialdemokraten, 7.000 Homosexuellen und über 1.000 Zeugen Jehovas. In Polen und der Sowjetunion wurden außerdem jeweils mindestens 3 Millionen Kriegsgefangene und Zwangsarbeiter<sup>238</sup> ermordet. Die Vernunft der Aufklärer hatte der technischen Perfektion und Durchsetzung von ausgeklügelten Herrschaftsinstrumentarien gedient. Somit erwies sich die Vernunft als wenig verlässlicher Garant für Zivilisation und Kultur. Horkheimer prägte den Begriff der instrumentellen Vernunft. Die Aufklärung wird selbst zum Mythos, indem sich der Mensch nicht mehr als Teil des Kosmos begreift, sondern der Kosmos zum „Inbegriff aller Beutemöglichkeiten“ wird und der Mensch sich mit der Macht selbst verwechselt: *„Der Mythos geht in die Aufklärung über und die Natur in bloße Objektivität. Die Menschen bezahlen die Vermehrung ihrer Macht mit der Entfremdung von dem, worüber sie Macht ausüben.“*<sup>239</sup>

Horkheimer und Adorno postulieren nun, dass die instrumentelle Vernunft, indem sie Herrschaft übernimmt, selbst zum Mythos wird.

Horkheimer und Adorno versuchen in der Dialektik der Aufklärung aufzuzeigen, welche Folgen es haben kann, wenn die Macht selbst zur Identität des Selbst wird. Dann werde aus dem Ich des Menschen ein „*allgewaltiges Selbst des Habens*“.

Dies könnte dann dazu führen, dass die Aufklärung selbst Mythos werde. Die Vernunft hätte sich auf diese Weise selbst verschlungen:

„[...] der Zivilisierte, dem dann die bescheidenen Jagdgründe zum einheitlichen Kosmos, zum Inbegriff aller Beutemöglichkeit zusammenschrumpfen, fürs Ebenbild der unsichtbaren Macht erklärt. Als solches Ebenbild erst erlangt der Mensch die Identität des Selbst, das sich in der Identifizierung mit anderen nicht verlieren kann, sondern sich als undurchdringliche Maske ein für allemal in Besitz nimmt. Es ist die Identität des Geistes und ihr Korrelat, die Einheit der Natur, der die Fülle der Qualitäten erliegt. Die disqualifizierte Natur wird zum chaotischen Stoff bloßer Einteilung und das allgewaltige Selbst zum bloßen Haben, zur abstrakten Identität.“<sup>240</sup>

238 Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Holocaust>; aufgerufen am 13.10.2014, 07:42.

239 Horkheimer, M., Adorno, T., „Dialektik der Aufklärung“, S. 15.

240 Horkheimer, M., Adorno, T., „Dialektik der Aufklärung“, S. 16.

Empathie bedeutet aber, die eigenen Gefühle, die eigene Identität zu spüren und so erst befähigt zu sein, die Gefühle und Gedanken der anderen Personen wahrzunehmen. Wird Identität zur abstrakten Größe durch Identifikation mit einer „unsichtbaren Macht“, so kehren sich die Verhältnisse um, wir sind nicht die Herrscher, sondern die eigentlich Beherrschten.

### Kulturbegriff bei Horkheimer und Adorno

Horkheimer und Adorno sahen in der Kulturindustrie einen Massenbetrug durch die Aufklärung: „*Die ganze Welt wird durch den Filter der Kulturindustrie geleitet.*“<sup>241</sup> Sie kritisieren, dass der Begriff Kultur auf so ziemlich alle Bereiche angewandt werde.

Horkheimer und Adorno gehen zunächst nicht darauf ein, welchen Kulturbegriff sie meinen. Aus dem Text lässt sich aber ableiten, dass dort Kultur totalitär, das heißt alle Lebensbereiche umfassend, verstanden wird.

Einen Hinweis, woher dieser, die ganze Welt umfassende und einschließende Kulturbegriff stammen könnte, gibt zum Beispiel der Ethnologe und Theologe Anton Quack (1946 – 2009). Anton Quack unterscheidet zwei Kulturbegriffe, den engeren Kulturbegriff, der mit Bildung, Erziehung, Literatur, Kunst verbunden wird, und den holistischen, umfassenden Kulturbegriff der Ethnologie, wie ihn zum Beispiel der Anthropologe Edward Tylor (1832 – 1917) 1871 geprägt hat, der alles umschließen sollte: Wissen, Glaube, Kunst, Moral, Gesetz, Brauchtum und alle Fähigkeiten und Gewohnheiten der Menschen als Mitglieder einer Gesellschaft.<sup>242</sup>

Dieser ganzheitliche, holistische Kulturbegriff entstammt somit der Anthropologie und Ethnologie der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts und ist mittlerweile in unseren Sprachgebrauch übergegangen.

Im Hinblick auf die vorliegende Arbeit erscheint es daher wichtig, den Kulturbegriff in Bezug auf eine „Kultur des Bewusstseins“ genauer zu beleuchten.

Ist es sinnvoll, überhaupt in Anbetracht des inflationär gebrauchten Kulturbegriffes von einer „Kultur des Bewusstseins“ zu sprechen? Würde sich in diesem Fall eine Bewusstseinskultur als weitere Dreingabe in andere Kulturen, die Esskultur, die Trinkkultur, die Streitkultur usw. einreihen?

Vor diesem Hintergrund ist die Kritik von Horkheimer und Adorno bemerkenswert:

241 Horkheimer, M., Adorno, T., „Dialektik der Aufklärung“, S. 134.

242 Vgl. Quack, A., „Heiler, Hexer und Schamanen“, S. 12.

„Von Kultur zu reden war immer schon wider die Kultur.“<sup>243</sup>

Sind wir alle somit längst jenem Massenbetrug der Aufklärung erlegen, der Folge einer instrumentellen, technisch industriell orientierten Vernunft ist? Horkheimer und Adorno postulieren, dass diese Verwendung des Kulturbegriffs bereits Ausdruck der anonymen Beherrschung aller geistigen Produktionen des Menschen sei:

„Der Generalnenner Kultur enthält virtuell bereits die Erfassung, Katalogisierung, Klassifizierung, welche die Kultur ins Reich der Administration hineinnimmt. Erst die industrialisierte, die konsequente Subsumtion ist diesem Begriff von Kultur ganz angemessen. Indem sie alle Zweige der geistigen Produktion in gleicher Weise dem einen Zweck unterstellt, [...] , erfüllt sie höhnisch den Begriff der einheitlichen Kultur, den die Persönlichkeitsphilosophen der Vermassung entgegenhielten.“<sup>244</sup>

Somit könnte auch das Bewusstsein selbst (zum Beispiel durch Postulierung einer „Kultur des Bewusstseins“) zu einer bloßen weiteren Hausnummer der Kulturindustrie unter vielen anderen werden.

Allein der Begriff Bewusstseinskultur könnte die Gefahr in sich bergen, dass Bewusstsein in einer pluralistischen und globalen Welt zu einem Angebot unter vielen verkommt.

Es erscheint daher erforderlich, eine Definition von Bewusstseinskultur zu erarbeiten, um genau jenen Entwicklungen vorzubeugen, vor denen Max Horkheimer und Theodor Adorno bereits vor über 50 Jahren gewarnt haben.

Um diesem Ziel einer Eingrenzung des Kulturbegriffes näher zu kommen, sollen im folgenden Kapitel moderne kultursoziologische Ansätze vorgestellt werden.

### *1.3.8. Andreas Reckwitz: Der bedeutungsorientierte Kulturbegriff*

In der hier vorliegenden Arbeit wird die Meditation als ein Prototyp von Bewusstseinskultur vorgestellt. Welcher Kulturbegriff ist geeignet, Bewusstseinskultur abzubilden? Die Meditation stellt ein Verfahren dar. Sie ist selbst inhaltsleer.

Es ist naheliegend, dem Begriff Kultur etwas Materielles („Kulturgüter“) zuzuordnen. Neuere, semiotische Zugänge zum Kulturbegriff berücksichtigen

243 Horkheimer, M., Adorno, T., „Die Dialektik der Aufklärung“, S. 139.

244 Horkheimer, M., Adorno, T., ebd. S. 139.

jedoch gerade auch (immaterielle) mentale Eigenschaften. Die Kultur kann dabei als eine Art Zeichensystem aufgefasst werden.<sup>245</sup> Damit sind wissenschaftliche Betrachtungen möglich jenseits von Einteilungen wie „östliche“ oder „westliche“ Kultur. Der Kulturbegriff wendet sich dabei den hinter den Phänomenen stehen Bedeutungen zu. Dadurch ergeben sich auch Chancen für eine interdisziplinäre (kultursoziologisch – neurobiologisch) Charakterisierung von Bewusstseinsphänomenen.

Anhand der Erläuterungen des Kultursoziologen Andreas Reckwitz (geb. 1970) soll zunächst auf den zeitgeschichtlichen Wandel der Kulturbegriffe und die Herausbildung des bedeutungsorientierten Kulturbegriffes eingegangen werden.

Der Kulturbegriff der Philosophie der Aufklärung kann nicht mit dem Kulturbegriff des 20. Jahrhunderts gleichgesetzt werden. Wenn in der vorliegenden Untersuchung unter anderem der Rahmen für eine Kultur des Bewusstseins abgesteckt werden soll, muss daher der diesem Unterfangen zugrunde liegende Kulturbegriff eingegrenzt werden.

Der zeitgenössische Kultursoziologe Andreas Reckwitz hat sich in seiner Forschungsarbeit um eine moderne Definition des Kulturbegriffes bemüht. Wie sich dieser moderne Kulturbegriff von dem Kulturbegriff der Aufklärung unterscheidet, soll im Folgenden aus der Sicht des Kultursoziologen Reckwitz erläutert werden.

Der moderne Kulturbegriff geht auf die Zeit der Aufklärung und das Bewusstsein der Kontingenz menschlicher Lebensformen zurück: *„Ganz allgemein kann man feststellen, dass die Entstehung und Verbreitung des modernen Begriffs der Kultur, die sich seit der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts verfolgen lässt, mit dem Bewusstsein der Kontingenz menschlicher Lebensformen verknüpft ist.“*<sup>246</sup>

Dieser auf die Zeit der Aufklärung zurückgehende (moderne) Kulturbegriff hebt sich vom Kulturbegriff der Antike und Renaissance dadurch ab, *dass in der Antike mit „Cultura“ die Pflege eines Gegenstandes und später die Verfeinerung des individuellen Geistes gemeint gewesen sei, der Bezug auf kollektive Lebensformen im universalen Maßstab aber erst im 18. Jahrhundert erfolgt sei.*<sup>247</sup>

In der weiteren Entwicklung des Kulturbegriffes unterscheidet Reckwitz vier verschiedene Kulturbegriffe: *„[...] zunächst der normative und der totali-*

245 Hierzu ein Beispiel aus der Kunst: Der Aktionskünstler und Bildhauer Joseph Beuys sah in der Sprache eine Form von Skulptur. Er stellte den Zeichen die Kreativität voran. Kreativität wäre in diesem Sinne eine mentale Disposition (vgl. hierzu Kapitel 2.1.5.)

246 Reckwitz, A., „Unscharfe Grenzen, Perspektiven der Kultursoziologie“, S. 19.

247 Reckwitz, A., ebd., S. 20.

*tätsorientierte, im 20. Jahrhundert schließlich der differenzierungstheoretische und der bedeutungsorientierte Kulturbegriff. Erst die letzte Version des Kulturbegriffs betreibt eine Radikalisierung des Kontingenzgedankens.*<sup>248</sup>

Der normative Kulturbegriff seit der Zeit der Aufklärung war universal. Der totalitätsorientierte Kulturbegriff kontextualisiere und historisiere: *„Der totalitätsorientierte Kulturbegriff entuniversalisiert das Kulturkonzept, er kontextualisiert und historisiert es. Kultur ist keine ausgezeichnete Lebensform mehr, Kulturen sind vielmehr spezifische Lebensformen einzelner Kollektive in der Geschichte, und der Kulturbegriff kommt konsequenterweise im Plural vor.*“<sup>249</sup>

Rückblickend lassen sich vor diesem Hintergrund die Ausführungen Horkheimers und Adornos besser einordnen. Die Dialektik der Aufklärung war in den 40er Jahren des 20. Jahrhunderts entstanden. Kritisiert wird dort das Kulturverständnis der Aufklärung. Im Grunde genommen zeigt sich gerade in dieser Kritik auch der Wandel von einem normativen zu einem totalitätsorientierten Kulturbegriff. Es zeigen sich in der Dialektik der Aufklärung bereits zeittypische Übergänge hin zu einem sektoralen Kulturverständnis, bei dem der Kulturbegriff auf Einzelgebiete wie Kunst, Bildung etc. bezogen wird.

Reckwitz beschreibt diesen differenzierungstheoretischen Kulturbegriff folgendermaßen: *„Während das holistische Kulturverständnis den Weg einer begrifflichen Ausweitung beschreitet, wählt der differenzierungstheoretische Kulturbegriff, der gleichfalls in die Alltagssemantik eingegangen ist, den einer radikalen Einschränkung.*“<sup>250</sup>

Die hier vorgelegte Untersuchung streift verschiedene kulturelle Konzepte, die in völlig unterschiedlichen historischen Kontexten entstanden sind. Das Bewusstsein ist die Fähigkeit, das eigene Wollen zu erkennen. Dadurch werden die Beziehungen des Individuums zur Umwelt zum Gegenstand eigenständiger Bewertungen. Das mit Bewusstsein handelnde Individuum nimmt damit sich und seine Umgebung als Gegenstand eigener Betrachtung wahr. Letztlich zerfällt damit die Welt in ein betrachtendes Ich und dessen Umwelt. Die Frage ist, welcher Kulturbegriff kann sich diesem Phänomen am besten annähern?

Reckwitz erläutert den Wandel des Kulturverständnisses in der kulturwissenschaftlichen Forschung der letzten Jahrzehnte, weg von einem differenzierungstheoretischen hin zu einem bedeutungsorientierten Kulturbegriff:

*„Das neuartige dieses Kulturbegriffs wird insbesondere deutlich, wenn man ihn mit dem totalitätsorientierten Kulturmodell vergleicht. Wenn letzteres davon aus-*

248 Reckwitz, A., ebd., S. 20.

249 Reckwitz, A., ebd., S. 22.

250 Reckwitz, A., „Unschärfe Grenzen, Perspektiven der Kulturosoziologie“, S. 24.

ging, dass es verschiedene Kulturen gibt [...], so impliziert der bedeutungsorientierte Kulturbegriff ein theoretisches Argument: dass diese Verhaltenskomplexe vor dem Hintergrund von symbolischen Ordnungen, von spezifischen Formen der Weltinterpretation entstehen, reproduziert werden und sich verändern. [...] Diese Sinn- und Unterscheidungssysteme, die keinen bloßen gesellschaftlichen Überbau, sondern in ihrer spezifischen Form einer symbolischen Organisation der Wirklichkeit den notwendigen handlungskonstitutiven Hintergrund aller sozialen Praktiken darstellen, machen die Ebene der Kultur aus – dies ist das sozialkonstruktivistische Argument des bedeutungsorientierten Kulturverständnisses.“<sup>251</sup>

Wenn man nun die Entwicklungen der Neurowissenschaften betrachtet und hier insbesondere die Erkenntnisse über die Plastizität des Bewusstseins zugrunde legt, dann wird deutlich, dass sich die Perspektive eines bedeutungsorientierten Kulturverständnisses im Vergleich zu normativen, totalitätsorientierten oder differenzierungstheoretischen Ansätzen am besten eignet, Bewusstseinsphänomene zu charakterisieren.

Auf den bedeutungsorientierten Kulturbegriff soll in Kapitel 1.4.1. (praktische Überlegungen zur Bewusstseinskultur) und Kapitel 2.5 in Zusammenschau mit dem erweiterten Kunstbegriff von Joseph Beuys (1921 – 1986; vgl. Kapitel 2.1.5.) sowie der Hypothese der neuronalen Gruppenauswahl („neural group selection“) des US-amerikanischen Molekularbiologen Gerald Maurice Edelman (1929 – 2014; Medizinnobelpreis 1972) nochmals Bezug genommen werden.

#### **1.4. Abendländische Philosophie der Aufklärung und Bewusstseinskultur im 21. Jahrhundert**

Thema dieser Arbeit ist Bewusstseinskultur und Gesundheit. Es stellt sich nun die Frage, wozu es hierbei eines Rückgriffes auf die Philosophie der Aufklärung und die Philosophie des 19. Jahrhunderts bedarf.

Hierfür sollen zwei Argumente angeführt werden:

1. In der heutigen globalisierten Welt werden wir überflutet mit zahllosen Angeboten zu Heilung, Glücksgewinn und Ganzheitlichkeit. Dabei verlieren wir aus den Augen, woher die Wurzeln und die Grundlagen unserer modernen Zivilisation und Kultur kommen. Viele Utopien sind zerbrochen, so dass wir im Zeitalter der Massenmedien lieber den neuen Heilsversprechen glauben mögen als dem Althergebrachten noch irgendwelches Vertrauen entgegenzubringen. Kants Auf-

---

251 Reckwitz, A., ebd., S. 25f.

forderung, *Mut zu haben, sich seines eigenen Verstandes zu bedienen*, ist aber die Ausgangsposition des modernen Menschen gewesen. In einer saturierten westlichen Wohlstandsgesellschaft ist es zur Selbstverständlichkeit geworden, sich seines Verstandes zu bedienen. In vielen Teilen der Welt wird dies aber bis heute gewaltsam von staatlicher oder religiöser Seite unterdrückt. Wenn man auf einer Wanderung den Weg verliert, ist es ratsam, nach den letzten sicheren Wegmarkierungen zu suchen und den Weg von dort aufs Neue zu suchen. Eine solche Wegmarkierung war Kant.

2. In dieser Arbeit soll es um Bewusstseinskultur gehen. Hierfür ist es notwendig, zu untersuchen, wie und ob Begriffe wie Vernunft, Verstand, Gefühle, Bewusstsein und Selbstbewusstsein definiert werden können und in welchem Verhältnis diese Begriffe zueinander stehen. Dies soll in drei Schritten geschehen: Im ersten Teil (Bewusstseinskultur im Licht der Philosophie der Aufklärung) soll es im Rahmen der philosophischen Diskussion vor allem darum gehen, die Begriffe Vernunft und Verstand gegeneinander abzugrenzen. Um überhaupt Überlegungen zu einer Bewusstseinskultur anstellen zu können, bedarf es einer Nomenklatur der Begriffe, da sonst völlig unklar bleibt, was gemeint ist.

Um im 4. Kapitel des 1. Teiles dieser Arbeit ein Resümee zu erstellen soll folgendermaßen vorgegangen werden:

- 1.4.1. Praktische Überlegungen zur Bewusstseinskultur und Spiritualität
- 1.4.2. Spirituelle Auswege vor dem Hintergrund der Philosophie der Aufklärung
  - Philosophische Vorstellungen von Spiritualität
  - Monotheistische Vorstellungen von Spiritualität
- 1.4.3. Ausblick

#### *1.4.1. Praktische Überlegungen zur Bewusstseinskultur und Spiritualität*

Um von der Ebene der bloßen Selbstreflexion in Richtung einer intentionalen Gestaltung zu gelangen, bedarf es praktischer Erläuterungen. Durch einen Wechsel in der Betrachtungsperspektive können sich Lebensumstände anders darstellen. Fest gefahrene Gedanken und Gefühle können sich bei nicht werten wollen der Betrachtung im Zustand der Zurücknahme und Ruhe anders darstellen.

Voraussetzung hierfür sind jedoch dauerhafte Veränderungen auf der persönlichen und der institutionellen Ebene. Wenn es nicht gelingt, das in einem Achtsamkeitstraining Erlernte dauerhaft (zum Beispiel in Form einer 10-



minütigen täglichen Meditation) in den Lebensvollzug einzubinden, sind nachhaltige positive Effekte nicht zu erwarten.

Es stellt eine besondere Herausforderung dar, Formen der bewussten Selbstreflexion (als tägliches selbstverständliches Ritual) in den Alltag zu integrieren. Erst durch das konsequente Beibehalten der immer gleichen Praxis kann langfristig ein tragfähiges Fundament entstehen. Die eigentliche (kulturelle) Herausforderung richtet sich dabei zunächst an das Individuum selbst.

Wie sich in der eigenen Untersuchung gezeigt hat, bestehen große Schwierigkeiten, am täglichen Üben außerhalb festgelegener Trainingszeiten festzuhalten. Wenige Monate nach dem stattgehabten Achtsamkeitstraining sind die dort gemachten Erfahrungen oftmals nur noch Erinnerungen. Die Verankerung von regelmäßigen Zeiten intendierter Selbstreflexion (Meditation, bewusste Zurücknahme, achtsames Atmen) im persönlichen Lebensvollzug ist gestaltende Bewusstseinskultur.

Ein weiterer Schritt in Richtung einer praktizierten Bewusstseinskultur könnte sein, im klinischen Alltag dauerhafte (institutionalisierte) Strukturen zu schaffen, die solche Reflexionsprozesse zulassen und fördern.

Die Einbindung von Meditationsformen in den klinischen Alltag konnte anhand zahlreicher Studien positive Effekte auf den Krankheitsverlauf zeigen. Wenn sich Formen der bewussten Selbstreflexion im Alltagsleben etablieren sollen, so geht dies nicht ohne äußere Strukturen und Rahmenbedingungen. Bewusstseinsprozesse erfordern stetiges Üben und regelmäßige Anleitung. Wie soll dies im klinischen Alltag aussehen? In der Regel gehören Achtsamkeitskurse zum Angebot psychologischer Klinikmitarbeiter. Psychologischer Rat oder ein Achtsamkeitstraining werden bei Bedarf angefordert. Worum es aber eigentlich gehen sollte, das wäre eine Durchdringung aller Arbeitsbereiche mit Formen der Achtsamkeit.

In einer stark frequentierten Notfallaufnahme könnte überlegt werden, wie und in welcher Form Raum zur Selbstreflexion und Betrachtung geschaffen wird. Sie ganz und gar aus der Notfallmedizin oder Intensivmedizin verbannen zu wollen, wäre ein tragischer Irrtum. Gerade in einer Rettungsstelle wäre die Vermischung von moderner Medizin mit spirituellen Praktiken geboten.

Die Formung neuer Strukturen kann nur gelingen, wenn alle Beteiligten (Patienten, Angehörige, Heilkundige) ihre eigene Rolle kritisch hinterfragen und ihre Rolle neu definieren. Der Selbstreflexionsprozess sollte gegenseitig befruchten. Vermutlich müssen zunächst neue nicht-hierarchische Kommunikationsstrukturen aufgebaut werden.

Ein Konzept, wie dies im Bereich der modernen Medizin aussehen könnte, hat der Münchner Arzt und Theologe Eckhard Frick (geb. 1955) vorgeschlagen.

Er versucht dadurch einer modernen Medizin einen spirituellen Bezug zu geben, wie bei Merten beschrieben:

*„Spiritual Care verändert die Zusammenarbeit der verschiedenen Professionen in der Patientenbetreuung. Jede Berufsgruppe ist gefordert, ihr klassisches Berufsbild mit seinen Voraussetzungen, Stärken und Grenzen zu hinterfragen, um die Chancen für Spiritual Care für den Patienten wirklich nutzbar machen...“*<sup>252</sup>

Dieser Gestaltungsprozess bedarf der kritischen Überprüfung. Merten betont in Ihrer Veröffentlichung die vielen kritischen Stimmen in Bezug auf eine Vermischung von Religion, Spiritualität und Medizin:

*„So könnten Ärzte ihre ärztliche weltanschauliche und religiöse Neutralität aufgeben, wenn sie aufgrund ihres Status als medizinische Experten ihre Patienten in ihrer Spiritualität beeinflussen.“*<sup>253</sup>

Es zeigt sich, wie wichtig es ist, solide empirische Untersuchungen durchzuführen. Bewusstseinskultur erfordert ein ständiges kritisches Hinterfragen der eigenen Rolle und der eigenen Standpunkte. Die Offenheit für neue Betrachtungsperspektiven bedarf aber bestimmter Rahmenbedingungen. Die Ausgestaltung von Rahmenbedingungen durch einen kreativen Prozess, der alle Beteiligten einbindet, wäre dann die eigentliche kulturelle Herausforderung.

Beim genaueren Hinschauen zeigt sich, dass gerade die Stunden in einer Rettungsaufnahme für viele Patienten eine große Belastung darstellen. Es könnte hilfreich sein, sich zumindest über neue Formen der Achtsamkeit, der Kommunikation und der Zeichen Gedanken zu machen. Dies erfordert aber eine gewisse innere Distanz und Freiheit gegenüber der eigenen Rolle. Im Grunde genommen wäre zu fordern, dass zunächst alle Beteiligten über ihre eigene Rolle reflektieren. Dieser Prozess der Selbstreflexion und des kritischen Hinterfragens gehört aber nicht zu den Stärken der ärztlichen Ausbildung. Bewusstseinskultur sollte sowohl die Patienten als auch die Heilkundigen einbeziehen. Der Fokus müsste demnach nicht ausschließlich auf den Patienten gerichtet sein (z.B. klinischer Nutzen von Achtsamkeit), sondern gerade auch auf die Kommunikationsformen zwischen Heilkundigen und Patienten. Vielleicht ist das „Problem“ weniger der Patient als vielmehr der Arzt. Die weitergehende Überlegung wäre dabei, ein ganzes System (z.B. Krankenhaus) in einen solchen Reflexionsprozess einzubinden. Dies ist jedoch nicht mehr Gegenstand der vorliegenden Arbeit.

252 Merten B., „Die Rolle des Arztes im Spiritual Care-Team – Aspekte für die ärztliche Ausbildung“, *Spiritual Care* 2016; 5(1): 3-8.

253 ebd., S. 5.

### 1.4.2. Spirituelle Auswege vor dem Hintergrund der Philosophie der Aufklärung

#### Philosophische Vorstellungen von Spiritualität

Im ersten Teil dieser Arbeit geht es um Bewusstseinskultur im Licht der Philosophie der Aufklärung. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, ob sich aus der Philosophie der Aufklärer Impulse für eine spirituelle Praxis in heutiger Zeit ableiten lassen. Eine Grundbotschaft der Aufklärer war es, sich des eigenen Verstandes zu bedienen ohne Rechtfertigung durch äußere Dogmen, Religionen oder Ideologien. Metzinger entwickelt hieraus den Begriff einer säkularen Spiritualität. Im Kapitel über David Hume wurde bereits auf die Thesen von Metzinger Bezug genommen und David Hume als Prototyp eines „spirituellen Philosophen“ vorgestellt. Immanuel Kant und David Hume könnten auf diesem Weg Vorbilder für das von Metzinger vorgeschlagene Projekt „Aufklärung 2.0“ sein. Die Darstellung der Philosophie der Aufklärung in dieser Arbeit sollte auch verdeutlichen, wie wir das geworden sind, was wir heute sind. Dass wir selbstständig denken und unseren Verstand gebrauchen, um die Wahrheit und uns selbst zu erkennen, ist das zentrale Verdienst der Aufklärer. Religionssysteme sind gekennzeichnet durch Dogmen, Ideologien und Vorschriften, sind somit in erster Linie darauf ausgerichtet, sich selbst als wahr darzustellen und die so als wahr deklarierten Dogmen für alle Gläubigen zu verallgemeinern. Metzinger entwickelt in seiner Schrift „Spiritualität und intellektuelle Redlichkeit“ eine Begriffsbestimmung von Spiritualität und von intellektueller Redlichkeit. Metzinger ordnet Spiritualität zwei Merkmale zu:

1. *„In den aktuellen lebendigen Erscheinungsformen von Spiritualität geht es primär um Praxis und nicht so sehr um Theorie, um eine bestimmte Form des inneren Handelns und nicht um Frömmigkeit oder darum, dogmatisch an etwas Bestimmtes zu glauben.“*<sup>254</sup>
2. *„Spiritualität ist im Kern eine epistemische Einstellung. Spirituelle Personen wollen nicht glauben, sondern wissen.“*<sup>255</sup>

Hierbei geht es nicht um eine theoretische Erkenntnis, sondern um eine bestimmte Praxis:

*„Spiritualität ist eine epistemische Einstellung von Personen, bei der die gesuchte Form von Erkenntnis nicht theoretisch ist. Das bedeutet: Es geht nicht*

254 Metzinger, T., „Spiritualität und intellektuelle Redlichkeit“, S. 7.

255 Metzinger, T., „Spiritualität und intellektuelle Redlichkeit“, S. 8.

um Wahrheit im Sinne der richtigen Theorie, sondern um eine bestimmte Praxis, eben eine spirituelle Praxis.“<sup>256</sup>

Der zentrale Begriff der philosophischen Spiritualität sei der Begriff der Unbestechlichkeit. Hierbei beruft sich Metzinger auf den indischen Philosophen Jiddu Krishnamurti (1896 – 1985):

„Ich behaupte, dass die einzige Spiritualität die Unbestechlichkeit des Selbst ist.“<sup>257</sup> Hierin sieht Metzinger den Kernbegriff eines philosophischen Begriffs von Spiritualität.

Bezüglich des Begriffes der „intellektuellen Redlichkeit“ verweist Metzinger auf Immanuel Kant und dessen Vorstellung von der „Lauterkeit“ des Willens zur Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Intellektuelle Redlichkeit ist eine Tugend, die Metzinger mit einer „bestimmten Form von 'innerem Anstand'“<sup>258</sup> übersetzt. Metzinger betont, dass das „aufrichtige Streben nach intellektueller Integrität in Wirklichkeit ein wichtiger Sonderfall des Strebens nach moralischer Integrität sei.“<sup>259</sup> Erlösung kann aber immer nur innerweltlich sein. Es gehe, so Metzinger, um den gelebten Augenblick der Achtsamkeit, den Moment des Mitgefühls, um das aktuelle Jetzt: Wenn es so etwas überhaupt noch gibt, dann ist der eigentlich sakrale Raum immer nur das bewusst erlebte Jetzt.“<sup>260</sup> Letztlich gelangt Metzinger zu der Auffassung, dass Religion von der Grundstruktur her dogmatisch und damit intellektuell unredlich sei und dass Religion das Gegenteil von Spiritualität sei.<sup>261</sup> Im Gegensatz zur Religion gehe es bei der Spiritualität um den unbedingten Willen zur Wahrheit, genauso wie in der Wissenschaft. Daraus ergebe sich, dass Wissenschaft und Spiritualität derselben normativen Grundidee entstammen.

Hieraus ergibt sich die Schlussfolgerung, dass unter dem Begriff Spiritualität kein theoretisches Konstrukt verstanden werden kann, sondern vielmehr die Bezeichnung für eine alle Lebensbereiche durchdringende innere Geisteshaltung.

Bei der spirituellen Praxis geht es zwar um Erkenntnisgewinn, Wahrheitsuche und Wissen. Es geht hierbei aber nicht um Wissen im Sinne von Bildung, sondern um die Befähigung, freier zu werden vom eigenen Daseinszweck, an dem wir üblicherweise unsere Absichten bemessen, was bedeutet, freier zu werden vom eigenen Ich hin zum Selbst. Metzinger übersetzt „intellektuelle Redlichkeit“ mit „innerem Anstand“. Das Adjektiv „intellektuell“ könnte zu Miss-

256 Metzinger, T., ebd., S. 9.

257 Krishnamurti, J., anlässlich einer Rede am 3. August 1929, Deutsche Übersetzung von Thomas Metzinger, in Metzinger, T., „Spiritualität und intellektuelle Redlichkeit“, S. 10.

258 Metzinger, T., ebd., S. 11.

259 Metzinger, T., ebd., S. 12.

260 Metzinger, T., ebd., S. 24.

261 Metzinger, T., ebd., S. 28.

verständnissen führen. Besser wäre es, von einer „Redlichkeit des Verstandes“ oder eben „innerem Anstand“ zu sprechen. Die Praxis der Spiritualität bedarf keiner Bildung. Auch ein Analphabet ist zur spirituellen Praxis befähigt. Das Wissen von „tausend Wahrheiten“ schützt keineswegs vor falschem Vernunftgebrauch.

Selbsterkenntnis, Wahrhaftigkeit und Wertschätzung von Gerechtigkeit sind nicht an einen bestimmten Bildungshorizont oder eine besondere intellektuelle Leistungsfähigkeit gebunden. Es ist eine innere Haltung und Lebenseinstellung von ganz besonderer Art, die mit philosophischen Begrifflichkeiten nur bedingt erklärt werden kann. Metzinger umschreibt den Begriff „intellektuelle Redlichkeit“ mit innerem Anstand. Der Ausdruck „intellektuelle Redlichkeit“ verdeutlicht, dass es in Bezug auf Spiritualität und Wissenschaft ebenfalls in erster Linie um eine bestimmte Haltung und innere Einstellung geht.

Genau dies – die eigene Begrenztheit des Ichs – zu erkennen und zu begreifen kann Ausdruck von Spiritualität sein. In der spirituellen Praxis gehe es, so Metzinger, um eine epistemische Einstellung. Metzinger schreibt, dass spirituelle Personen wissen wollen, nicht glauben. Wie ist dies zu verstehen?

Offensichtlich geht es nicht um theoretisches Wissen, sondern um das Wissen um sich selbst. Dies setzt aber voraus, die eigenen Gedanken und Gefühle aus einer gewissen Distanz zu sich selbst betrachten zu können.

Dies stellt einen lebenslangen Entwicklungsprozess der Selbsterkenntnis dar, der nicht durch philosophisches Wissen oder religiöse Dogmen bewältigt werden kann.

Welche Erfahrungen sind in einem Zustand der bloßen Betrachtung der eigenen Gedanken und Gefühle zu erwarten? Der Zustand entspricht der Betrachtung aus einer Metaebene heraus. Die Gedanken und Gefühle kommen und gehen, ohne dass hieraus Handlungen resultieren müssen.

An einem praktischen Beispiel soll dargelegt werden, wie sich ein Selbstreflexionsprozess bemerkbar macht. Eine Brustkrebspatientin berichtet, dass sie ihre Gefühls- und Verstandesebene nicht in Einklang bringen kann. Vom Verstand her wären die weiteren therapeutischen Schritte klar. Sie spürte jedoch einen Widerspruch zwischen der äußeren Erfahrung (z.B. ärztliche Mitteilungen über die Diagnose und die weiteren therapeutischen Schritte) und ihren inneren Erfahrungen. Für die weitere Therapie (z.B. Compliance, Verträglichkeit, Nebenwirkungen der Chemotherapie) ist es bedeutsam, beide Erfahrungsebenen in Einklang zu bringen (z.B. in Form einer Akzeptanz). Die nicht wertende Betrachtung von Gedanken und Gefühlen (z.B. Wut über die Ungerechtigkeit der widerfahrenen Krebserkrankung) kann ein erster wichtiger Schritt zur inneren Heilung sein. Für diese Patientin war es entscheidend, ihre Situation und die damit verbundene Ausweglosigkeit zu akzeptieren. Durch eine nicht-wertende

Betrachtung im Rahmen der Meditation kann im Augenblick eine Distanz zu den eigenen Gedanken und Gefühlen entstehen. Der auf diese Weise geschaffene innere Freiraum führt dann zur Erweiterung des Handlungsspielraumes (z.B. Akzeptanz von Unangenehmem). Diese Akzeptanz war für diese Patientin keineswegs eine Resignation, sondern wurde zu einem Zeichen für selbstbestimmtes Handeln. Die bloße Akzeptanz wurde zu einer bestimmten Form von innerem Handeln. An den äußeren Gegebenheiten (z.B. Tumorstadium, bevorstehende Tumorthherapie) hatte sich nichts geändert. Die innere Einstellung zur Erkrankung und dem eigenen Körper hat sich jedoch verändert.

#### 1.4.3. Ausblick

Das Entdecken des Bewusstseins als Möglichkeit der Selbstgestaltung könnte zunächst zu einem Infragestellen und zu einer notwendigen „Zersplitterung“ der bisher als selbstverständlich wahrgenommenen Umgebung führen. Die Selbstbetrachtung kann auf diese Weise zu einer schmerzlich empfundenen Desintegration von bisher als selbstverständlich Angenommenem führen.

Die Anforderungen an die Bewusstseinskultur ist es, dem Einzelnen die Möglichkeit zur Selbstbetrachtung einzuräumen mit dem Anreiz, einen Erkenntnisgewinn zu finden, der zu erneuter Selbstversöhnung führt.

Selbsterkenntnis und Selbstversöhnung sind letztlich auch Voraussetzungen der psychoanalytischen Theorie. Die psychoanalytische Behandlung fördert durch die intendierte Regression die (psychische) Desintegration, steht aber der Selbstversöhnung wohlwollend entgegen, ohne diese mit einem konkreten Ergebnis vorzugeben. Dadurch fehlt der Psychoanalyse eine moralische Zielvorgabe, die das Individuum festlegen würde. Auf die aus der westlichen Philosophie und Neurowissenschaft im 19. Jahrhundert entstandene psychoanalytische Theorie soll im 2. Kapitel näher eingegangen werden.

Mit dieser westlichen Idee der konstruktiven Selbstbetrachtung der Selbstversöhnung im psychoanalytischen Prozess überschneidet sich die Aufgabe, die der Meditation im Buddhismus zukommt:

„Die Praxis des Buddhismus ist also dreifach: Sie ist ein bestimmtes Handeln, bewusste Meditation und ein System klar formulierter Anschauungen. [...] 2. Die Meditation besteht vor allem in der Übung der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*) bei allem, was der Mensch denkt, redet und handelt. Die grundlegende Übung besteht in der angemessenen Haltung des Körpers und der Konzentration auf den Atem.“<sup>262</sup>

262 Brück, M. v., „Einführung in den Buddhismus“, S. 26.

Dieses Zitat des Religionswissenschaftlers Michael von Brück weist auf einen wichtigen Aspekt der buddhistischen Meditation hin, die die Konzentration auf den Körper mit einschließt.

In Kapitel 2 sollen deshalb psychoanalytische und fernöstliche Herangehens- und Betrachtungsweisen in Bezug auf eine Bewusstseinskultur vorgestellt werden.

In säkularisierter Form sind spirituelle Praktiken inzwischen auch Gegenstand klinisch-verhaltensmedizinischer Forschung geworden.

In den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts entwickelte der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn eine Form der Achtsamkeitsmeditation, die sich von Meditationsformen des Buddhismus ableitet, in der Form des Achtsamkeitstrainings („Mindfulness-based Stress Reduction“ = MBSR) aber ideologiefrei für Gläubige und Nichtgläubige angeboten wird. Mittlerweile gehören solche Kurse weltweit zu einem festen Angebot in der klinischen Medizin.

Im Rahmen einer randomisierten, prospektiven Studie (Kapitel 3) soll gezeigt werden, inwieweit ein Achtsamkeitstraining geeignet ist, die Lebenssituation von Frauen zu beeinflussen, die durch eine Brustkrebserkrankung psychisch traumatisiert sind und an den Nebenwirkungen einer mehrjährigen antihormonellen Therapie leiden.

Die Studie steht in einem Zusammenhang mit den theoretischen Ausführungen. Das heißt die theoretischen Ausführungen sollen sinnausfüllend für die im Kapitel 3 vorgelegte Studie sein. Das Besondere und Neue an dieser Studie liegt darin, dass die teilnehmenden Frauen in einem autoritären System (DDR) aufgewachsen sind. Es bestanden weder Vorkenntnisse noch eine akademische Bildung. Die meisten Frauen waren ehemalige Landarbeiterinnen.

Die Herausforderung bestand gerade hierin, zu untersuchen, ob durch ein 8-wöchiges Achtsamkeitstraining (MBSR) ein auf Körpererfahrung (achtsames Atmen) beruhender Erkenntnisprozess eingeleitet werden kann.

## 2 Bewusstseinskultur im Licht der psychoanalytischen Theorie und des Buddhismus

### Einführung in das 2. Kapitel

Die Schwierigkeit besteht darin, aufzuzeigen, wie ein spiritueller Prozess bewusstseinsweiternd wirken kann, da das Phänomen Bewusstsein mit objektiven Methoden nur bedingt erfasst werden kann.

In dieser Arbeit sollen zwei Denktraditionen, die der abendländisch-westlichen Kultur und die der fernöstlich-indischen Kultur in Überlegungen über eine zeitgemäße Bewusstseinskultur einfließen.

Intendierte Bewusstseinsprozesse als persönlicher Heilauftrag können aus kulturell und traditionsgehistorisch völlig unterschiedlichen Blickwinkeln aufgefasst und betrachtet werden. Das 2. Kapitel soll dies exemplarisch anhand der psychoanalytischen Theorie und der indischen Philosophie vertieft ausführen.

Die Ursprünge der Psychoanalyse stellen in der Geistesgeschichte der Menschheit erstmals den Versuch einer systematischen Erforschung psychischer Vorgänge dar, die dem neuzeitlichen Wissenschaftsbegriff verpflichtet ist. Es handelt sich daher um eine Wissenschaft im modernen Sinne, da sie um Überprüfbarkeit der Ergebnisse anhand einer festgesetzten Versuchsanordnung bemüht ist. Dies ist Voraussetzung für verallgemeinernde Schlussfolgerungen. Der Wahrheitsgehalt

beruht auf empirischer Nachprüfung, die bei Befolgung der festgelegten Versuchsanordnung zu gleichen Ergebnissen führt. Dieses Bemühen um größtmögliche Objektivität versuchte Freud in den therapeutischen Erkenntnisprozess einzubringen. Im Vordergrund des Bewusstseinsprozesses stand daher nicht in erster Linie die Suche nach persönlicher Heilung (im Sinne von Versöhnung mit gegebenen Lebensumständen) als vielmehr die Suche nach objektiven Wahrheiten.

Der kulturelle Hintergrund Freuds war die humanistische Bildung und die abendländische Kultur, wie sie sich im 19. Jahrhundert in Europa darbot.

Die indische Philosophie entstammt dagegen einer Gesellschaft, die zum Zeitpunkt ihrer Entstehung anders beschaffen war als zum Beispiel die Gesellschaft der griechischen Antike. In Bezug auf einen spirituellen Bewusstseinspro-



zess ergeben sich aus diesen unterschiedlichen kulturellen Wurzeln zwei Facetten. Einerseits in der griechischen Philosophie die grundsätzliche Neugier und der Erforschungsdrang als Kennzeichen westlicher Zivilisation. Diese Neugier kennzeichnet den psychoanalytischen Prozess.

In der indischen Philosophie zeichnete sich neben dem meditativen Prozess der Selbstreflexion die Vorstellung ab, in einem geregelten Verfahren (z.B. Yoga) durch die Modifikation körperlicher Funktionszustände zu Erkenntnisgewinnen gelangen zu können. Dies bedeutet, dass nach den Vorstellungen der indischen Philosophie nicht nur durch einen geistigen Prozess (Meditation), sondern ebenso durch eine bestimmte Wahrnehmung und Disposition des Körpers voller Erkenntnisgewinn bis hin zur Erleuchtung möglich ist.

Aus diesem Grund kann die Auseinandersetzung mit der kulturellen Tradition der indischen Philosophie für den Westen eine Bereicherung darstellen.

Konkret geht es um die Frage, wie eine menschliche „Grenzsituation“ mit von vorneherein begrenzten (menschlichen) Mitteln bewältigt werden kann. Unter „Grenzsituation“ soll eine existenzielle Krise infolge einer dauerhaft unabänderlichen Lebenssituation verstanden werden. Solche Grenzsituationen können zum Beispiel Erfahrungen im Zusammenhang mit chronischen und schwerwiegenden Erkrankungen sein oder Leiderfahrungen, wie sie zum Beispiel Menschen während ihrer Gefangenschaft in einem Konzentrationslager erlebt haben.

Lebenskrisen, die vorübergehender Art sind und von den Betroffenen grundsätzlich für bewältigbar erachtet werden (z.B. eine zeitlich begrenzte Beeinträchtigung nach einem schweren Unfalltrauma oder zeitlich begrenzte Lebenskrisen im Zusammenhang mit Partnerschaft und Familie), sollen hier nicht eingeschlossen werden.

Diesem Fokus ist die Auswahl der im Folgenden zitierten und unterschiedlichen kulturellen Kontexten zuzuordnenden Philosophen (einerseits: A. Schopenhauer, W. Dilthey, K. Jaspers; andererseits: philosophische Schriften des Hinduismus: Upanishaden; Lehrtexte aus dem Buddhismus: Pāli-Kanon, Nagarjuna, Dōgen), Begründer der Psychotherapie (S. Freud und P. Janet) sowie Künstler (J. Beuys und A. Gormley) geschuldet.

Die Philosophen illustrieren, was Bewusstsein an sich ist, wie weit es reicht und wozu der betrachtende Mensch im Besitz seines Bewusstseins imstande ist. Hieraus wird später der Weg abgeleitet (z.B. philosophische Ansätze von Schopenhauer, Dilthey und Jaspers), wie eine ansonsten aussichtslose Situation erträglich werden kann und der Mensch es sich selbst ermöglicht, für sich einen versöhnenden Sinn in seinem Leben zu finden.

Dies zu lernen wäre eine Herausforderung für Patienten in aussichtslosen (im Sinne von nicht mehr rückgängig zu machenden) Situationen. Genau hierin

liegt ein Heilauftrag, um den die Medizinwissenschaft zu ergänzen wäre und der diese erst vervollkommenet.

Schopenhauer erkannte die Gebundenheit („blinder Wille“) der menschlichen Handlungen. Freud versuchte mit empirischer Forschung diese Verstrickungen (des menschlichen Willens) aufzudecken und mit objektiven Kriterien der menschlichen Erkenntnis zugänglich zu machen. Sein Bestreben war es, durch größtmögliche Objektivität dem Menschen zur Emanzipation (eines angsterfüllten Ichs) zu verhelfen.

Die fernöstliche Philosophie hat völlig unabhängig von westlichen Erkenntnisvorstellungen eigene Wege beschritten.

Im 2. Kapitel werden somit die Möglichkeiten menschlichen Herangehens aus verschiedenen Blickwinkeln (westlich bzw. östlich, objektive bzw. subjektive Betrachtungsweisen, intellektuelle bzw. erfahrungsbezogene Selbstreflexion) nebeneinandergestellt. Sie stellen jeweilige Modelle zur Sinnfindung dar. Damit ist keine Rangordnung aufzustellen, sondern es handelt sich lediglich um Grenzbestimmungen und Beispiele menschlicher Möglichkeiten. Die Auswahl ist ein Diskurs und die vorgestellten Philosophen und Künstler dienen zur Illustrierung dieser Grenzbestimmung, nämlich der Möglichkeiten des Bewusstseins zur Sinnfindung des eigenen Lebens.

Diese Arbeit fokussiert auf der Sinnfindung im Rahmen von Erkrankungen, die zu unabänderlichen und dauerhaften körperlichen Einschränkungen führen. Dieser Fokus ist demgemäß der Gegenstand der empirischen Untersuchung, die im 3. Kapitel dieser Arbeit vorgestellt werden soll.

## 2.1. Arthur Schopenhauer und die Welt als Wille und Vorstellung (1818)

In seinem Hauptwerk „Die Welt als Wille und Vorstellung“ teilt Schopenhauer seiner Leserschaft mit, dass es ihm zur Gewissheit geworden sei, dass die Welt durch und durch Wille und Vorstellung sei: „... *es mir gelungen ist, die deutliche Gewissheit mitzuteilen, dass diese Welt, in der wir leben und sind, ihrem ganzen Wesen nach, durch und durch Wille und zugleich auch Vorstellung ist*; [...].“<sup>263</sup>

Aus dem Zitat ergeben sich zwei wesentliche Aspekte menschlicher Existenz. Schopenhauer sieht die Welt und damit auch das menschliche Leben getrieben von einem Willen. Andererseits ist die von jedem einzelnen Menschen erfahrene und erlebte Welt „nur“ vorgestellt.

---

263 Schopenhauer, A., „Die Welt als Wille und Vorstellung I“, §29, S. 226f.

Für die vorliegende Arbeit ist dieses Zitat von Schopenhauer insofern bedeutsam, da insbesondere ein unreflektiertes Leben somit bedeuten würde, von einem blinden Willen beherrscht zu sein. Ein knappes Jahrhundert nach Schopenhauer entwickelte Freud sein Triebmodell und versuchte anhand empirischer Untersuchungen aufzuzeigen, wie unfrei letztlich das menschliche Ich sein kann. In einem intendierten Bewusstseinsprozess geht es auch um das Bestreben, zu einem selbstbestimmten Leben zurückzufinden und vielleicht auch ein bisher in Blindheit und Abhängigkeiten geführtes Leben aufzudecken.

Sehr befremdlich mag die Behauptung Schopenhauers sein, die Welt sei letztlich nur eine Vorgestellte. Was er damit konkret meint, verdeutlicht ein weiteres Zitat aus seinem Werk „Die Welt als Wille und Vorstellung“:

„Zwar widerstrebt das Bewusstsein eines Jeden, welches sich schon gegen das Erklären der andern Objekte für bloße Vorstellungen auflehnte noch mehr, wenn der eigene Leib bloß eine Vorstellung sein soll; welches daher kommt, dass jedem das Ding an sich, sofern es als sein eigener Leib erscheint, unmittelbar, sofern es in den anderen Gegenständen der Anschauung sich objektiviert, ihm nur mittelbar bekannt ist.“<sup>264</sup>

Für einen westlichen Menschen dürfte es eine abwegige Annahme sein, der eigene Leib sei bloß vorgestellt. Tatsächlich sind solche Annahmen eher typisch für fernöstliches Denken. So gibt es im Zen-Buddhismus keine wirkliche Grenze zwischen dem eigenen Bewusstsein und dem Bewusstsein der anderen Geschöpfe.

Bemerkenswert an dem Zitat von Schopenhauer ist die Nähe zu Denkvorstellungen eines völlig anderen kulturellen Hintergrundes. Sein Denken ist aber dem abendländischen Denken erwachsen. Er nimmt dabei den philosophischen Faden von David Hume und Immanuel Kant auf und kommt zu eigenen Schlussfolgerungen.

Bezüglich eines intendierten Bewusstseinsprozesses kann daraus abgeleitet werden, dass das menschliche Bewusstsein in der Lage ist, den Leib, dem es innewohnt, von außen zu betrachten, sozusagen als Objekt, und es überhaupt erst in die Lage versetzt wird, Ideen zu erkennen, die unabhängig vom Wollen (bei Schopenhauer: Der Wille als das dem Bewusstsein vorgelagerte „Ding an sich“) sind.

Auf die philosophischen Überlegungen Arthur Schopenhauers soll im Folgenden näher eingegangen werden. Hierfür sollen drei Gründe angeführt werden:

---

264 Schopenhauer, A., „Die Welt als Wille und Vorstellung I“, § 6, S. 51.

- Von der Annahme eines „blinden Willens“ bei Schopenhauer lässt sich eine gedankliche Brücke schlagen zu der im ausgehenden 19. Jahrhundert von Sigmund Freud auf der Grundlage empirischer Forschung entwickelten Triebtheorie. Inwieweit Freud tatsächlich von Schopenhauer inspiriert wurde, soll hier aber nicht untersucht werden.
- Das Denken Arthur Schopenhauers steht in der Tradition der Philosophie Immanuel Kants. Schopenhauer gelingt aber ein Brückenschlag zu buddhistischen Denktraditionen.
- Ein ganz „praktischer Grund“, warum im Folgenden explizit auf Arthur Schopenhauer Bezug genommen werden soll, liegt darin, dass sich Schopenhauer mit der Frage beschäftigt hat, auf welche Weise der Mensch imstande ist, die Gebundenheit an den von Schopenhauer angenommenen „blinden Willen“ zu erkennen und lösen zu können. Das Entscheidende hierbei dürfte sein, dass sich der Betrachtungswinkel verändert. Der „blinde Wille“ (sein „Inhalt“ verändert sich nicht) wird durchschaut, woraus sich die eigentliche Befreiung ergibt. Dieser Vorgang könnte sinnbildlich auch auf den Prozess der Selbstfindung im Rahmen einer intendierten Selbstreflexion (Achtsamkeit, Meditation) übertragen werden. Auch dort geht es darum, nicht die Inhalte selbst ändern zu wollen, sondern den Betrachtungswinkel.

### 2.1.1. Gebundenheit des menschlichen Bewusstseins

Das folgende Zitat von Schopenhauer verdeutlicht das von Schopenhauer angenommene „Zusammenspiel“ von Wille und Vorstellung im menschlichen Bewusstsein:

„[...] dass der Leib noch in einer ganz anderen, toto genere verschiedenen Art im Bewusstsein vorkommt, die man durch das Wort Wille bezeichnet, und dass eben diese doppelte Erkenntnis, die wir vom eigenen Leibe haben, uns über ihn selbst, über sein Wirken und Bewegen auf Motive, wie auch über sein Leiden durch äußere Einwirkung, mit einem Wort über das, was er, nicht als Vorstellung, sondern außerdem, als an sich ist, denjenigen Aufschluss gibt, welchen wir über das Wesen, Wirken und Leiden aller anderen realen Objekte unmittelbar nicht haben.“<sup>265</sup>

---

265 Schopenhauer, A., „Die Welt als Wille und Vorstellung I“, § 19, S. 155.

Schopenhauer schreibt in diesem Zitat von der doppelten Erkenntnis des eigenen Leibes, einerseits als Vorstellung, andererseits in einer hiervon „verschiedenen Art“ als Wille. Der Mensch wird hier dargestellt als ein Wesen, das imstande ist, sein eigenes „Gefangensein“ in einem ihm innewohnenden Willen zu erkennen. Aufschluss (zum Beispiel im Sinne von Erleuchtung) über dieses „Gefangensein“ in Willensmächten setzt eine veränderte innere Haltung des Menschen sich selbst gegenüber voraus. Schopenhauer betont, dass wir diesen Aufschluss über das Wesen, Wirken und Leiden aller anderen realen Objekte nicht haben können.

Daraus ließe sich für die vorliegende Arbeit ableiten, dass nur, wenn die einem Menschen innewohnenden Abhängigkeiten und Blindheiten von diesem selbst durchschaut werden, wahrhafte Erlösung möglich ist. Dies wäre dann der eigentliche Heilauftrag, der sich an jeden einzelnen Menschen richtet.

Schopenhauer hielt es für möglich, dass der Mensch grundsätzlich imstande sei, den Abstand zu den im menschlichen Bewusstsein vorhandenen „Dienstbarkeiten“ zu vergrößern:

„Jedoch werden wir [...] sehen, wie in einzelnen Menschen die Erkenntnis sich dieser Dienstbarkeit entziehen, ihr Joch abwerfen und frei von allen Zwecken des Wollens rein für sich bestehen kann, als bloßer klarer Spiegel der Welt, woraus die Kunst hervorgeht; endlich [...] wie durch diese Art der Erkenntnis, wenn sie auf den Willen zurückwirkt, die Selbstauflösung desselben eintreten kann.“<sup>266</sup>

Schopenhauer sah im menschlichen Bewusstsein die Möglichkeit gegeben, über die dem Bewusstsein zugrunde liegenden materiellen Kräfte hinauszuwachsen: *„Denn wirklich ist die Materie, für unsere Erkenntnis, bloß das Vehikel der Qualitäten und Naturkräfte, welche als ihre Accidenzien auftreten: und eben weil ich diese auf den Willen zurückgeführt habe, nenne ich die Materie die bloße Sichtbarkeit des Willens.“*<sup>267</sup>

In Bezug auf die vorliegende Arbeit stellt sich nun die Frage, ob intendierte und bewusste Selbstreflexionsprozesse geeignet sind, persönliche Heilung oder Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte herbeizuführen.

### Exkurs: Rückgriff auf Immanuel Kant

An dieser Stelle soll ein Rückgriff auf Immanuel Kant erfolgen, um zu zeigen, in welches Dilemma der Mensch gerät, wenn er sich diesen Fragen stellt. Kant

266 Schopenhauer, A., „Die Welt als Wille und Vorstellung I“, § 27, S. 215.

267 Schopenhauer, A., „Die Welt als Wille und Vorstellung II“, 24. Kapitel, S. 371.

beschreibt 1794 in seinem Beitrag in der Berlinischen Monatsschrift über das „Ende aller Dinge“ das Problem der Vernunft mit dem Übergang von der Zeit in die Ewigkeit als auf „*wunderbare Weise*“ mit der „*allgemeinen Menschenvernunft*“ verwoben. Das „Verwobensein“ mit der menschlichen Vernunft ist Ausdruck der Beschaffenheit des menschlichen Bewusstseins mit den evolutionsbedingt gegebenen a priori Vorstellungen von Raum und Zeit. Es ist der menschlichen Vernunft gegeben, so zu sein.

Die Vernunft kann gar nicht anders, als sich immer wieder diesen Fragen zu stellen und gerät dabei an einen „*Abgrund*“:

„Es ist ein, vornehmlich in der frommen Sprache, üblicher Ausdruck, einen sterbenden Menschen sprechen zu lassen, er gehe aus der Zeit in die Ewigkeit. Dieser Ausdruck würde in der Tat nichts sagen, wenn hier unter der Ewigkeit eine ins Unendliche fortgehende Zeit verstanden werden sollte; denn da käme ja der Mensch nie aus der Zeit heraus, sondern ginge nur immer aus einer in die andre fort. Also muss damit ein Ende aller Zeit bei ununterbrochener Fortdauer des Menschen, diese Dauer aber (sein Dasein als Größe betrachtet) doch auch als eine mit der Zeit ganz unvergleichbare Größe (*duratio noumenon*) gemeint sein, von der wir uns freilich keinen (als bloß negativen) Begriff machen können. Dieser Gedanke hat etwas Grausendes in sich: weil er gleichsam an den Rand eines Abgrunds führt, aus welchem für den, der darin versinkt, keine Wiederkehr möglich ist; [...] und doch auch etwas Anziehendes: denn man kann nicht aufhören, sein zurückgeschrecktes Auge immer wieder darauf zu wenden.“<sup>268</sup>

Immanuel Kant verweist darauf, wie unser Nachdenken über Zeit und die Ewigkeit gleichzeitig etwas Anziehendes als auch etwas Grausendes hat. Ein Mensch mit einer unheilbaren Erkrankung sieht sich oftmals zwangsläufig (zum Beispiel ausgelöst durch körperliche Beschwerden oder im Rahmen von notwendigen Kontrolluntersuchungen) mit diesen Fragen konfrontiert und es mag verständlich sein, dass Menschen dazu neigen, diesen Fragen aus dem Weg zu gehen.

## Schlussfolgerungen

Selbstreflexionsprozesse scheinen mehr oder weniger Kennzeichen des menschlichen Bewusstseins zu sein. Die Frage bleibt, ob ein intendierter Selbstreflexionsprozess dem Menschen in seinen Lebensvollzügen und insbesondere in der Auseinandersetzung mit einer unheilbaren Erkrankung helfen kann. Kant wies

268 Kant, I., „Was ist Aufklärung, ausgewählte kleine Schriften“; S. 62, aus: „Das Ende aller Dinge“ [Berlinische Monatsschrift, Juni 1794, S. 495ff].

darauf hin, dass ein Nachdenken über Zeit und Ewigkeit auch Aspekte eines Abgerundeten haben kann, zumal endgültige Formeln und Antworten ausbleiben.

Es ist daher naheliegend, dass Menschen zu der Meinung gelangen können, dass zu viel Nachdenken über ihre Situation eher schädlich sei und dem Wohlergehen keinesfalls nützen würde. Das würde dann bedeuten, sich durch möglichst viel Ablenkung und Zerstreuung von den „gedanklichen Abgründen“ fernzuhalten.

Von daher soll im Folgenden gezeigt werden, in welchen Ausgestaltungsformen sich Schopenhauer einen „Befreiungsschlag“ im Sinne einer dauerhaften Erlösung für das menschliche Bewusstsein vorstellte.

### *2.1.2. Neue innere und äußere Vorstellungsräume durch Erkenntnis der Idee*

Plakativ könnte behauptet werden, es gehe Schopenhauer letztlich darum, dass der Mensch die immaterielle Idee erkennt.

Für den künstlerischen Prozess könnte dies zum Beispiel bedeuten, eine hinter dem Material verborgene Idee zu erkennen.

Dies könnte aber auch auf andere kreative Prozesse übertragen werden. Eine intendierte Selbstreflexion, wie sie zum Beispiel in einem Achtsamkeits- oder Meditationstraining erfolgt, könnte jene innere Haltung herbeiführen, die erst zu Veränderungen des Betrachtungswinkels führt.

Die Idee selbst sei, so Schopenhauer, immateriell. Sie sei damit von völlig anderer Qualität. Somit besteht ein Unterschied zwischen Erkenntnis der Idee und sonstiger Erkenntnis insofern als die ideenlose Erkenntnis nur Vollzug eines wollenden Ichs darstellt.

Von diesem ständigen Vollzug der dem menschlichen Bewusstsein innewohnenden Willenskräfte könne sich der Mensch aber durch Erkenntnis der Idee losreißen:

„Der, wie gesagt, aber nur als Ausnahme zu betrachtende Übergang von der gemeinen Erkenntnis einzelner Dinge zur Erkenntnis der Idee geschieht plötzlich, indem die Erkenntnis sich vom Dienste des Willens losreißt, eben dadurch das Subjekt aufhört ein bloß individuelles zu sein und jetzt reines, willenloses Subjekt der Erkenntnis ist, welches nicht mehr, dem Satze vom Grunde gemäß, den Relationen nachgeht; sondern in fester Kontemplation des dargebotenen Objekts, außer seinem Zusammenhange mit irgend andern, ruht und darin aufgeht.“<sup>269</sup>

---

269 Schopenhauer, A., „Die Welt als Wille und Vorstellung I“, § 34, S. 243f.

Wie lässt sich nun dieser Ideenbegriff verstehen? Die Idee ist zunächst immer das Naheliegende. Wenn wir Hunger haben, ist die Idee, auf Nahrungssuche zu gehen und alle anderen Bedürfnisse hintenan zu stellen. In diesem Falle ist die Idee identisch mit dem Wollen der biologischen Existenz, dem Selbsterhalt. Das Entscheidende scheint bei Schopenhauer zu sein, dass der Mensch die Idee jenseits des Materiellen erkennt. Die Wege, die dies ermöglichen, führen über die Abstandnahme zum wollenden Ich. Menschen, die nur ihre eigenen Bedürfnisse im Blick haben, wären demnach Gefangene eines blinden Willens.

Arthur Schopenhauer sieht die menschliche Existenz an einen „blinden Willen“ („*sinnfreien Daseinsdrang*“) gebunden. Die Erlösung erfolgt, indem der dem menschlichen Bewusstsein vorgelagerte Wille sich selbst durchschaut:

In „Meyers Großes Taschenlexikon“ (2006) wird in Bezug auf Schopenhauer zwischen zeitweiser und dauernder Erlösung unterschieden:

„[...] sich als Wille zu verneinen. Dies geschehe zeitweise in der Kunst sowie im Handeln aus Mitleid, das das Fundament der Moral darstelle. Eine dauernde Erlösung vom Daseinsdrang sei allein durch Askese möglich.“<sup>270</sup>

Auf die erwähnten drei Möglichkeiten zur „Erlösung vom Daseinsdrang“ soll im Folgenden näher eingegangen werden. Es ist hierbei festzustellen, dass Schopenhauer nur wenige Menschen befähigt sah, den in ihnen sich manifestierenden Willen dauerhaft zu durchschauen und zu verneinen.

Diese sehr exklusive Einstellung Schopenhauers schließt bezüglich der Erlösung (sei nur dem Genius vorbehalten) durch Askese oder Kunst nahezu alle Menschen von tieferreichender Erkenntnis aus.

Die nähergehende Auseinandersetzung mit Schopenhauer erscheint aber dennoch lohnend, weil sich aus seinen Vorschlägen allgemeine Prinzipien des Menschseins ableiten lassen, die wiederum der eigentliche Ansatzpunkt für weitergehende Überlegungen sind. Wie dies zu verstehen ist, lässt sich am Beispiel des Künstlers Joseph Beuys zeigen, der sich nicht damit abfinden wollte, dass Kunst eine überdurchschnittliche Begabung voraussetzt und behauptete, dass Kreativität bei jedem Menschen vorhanden sei.

Beuys sah in jedem Menschen einen Künstler. Schopenhauer setzte in der Kunst geniale Begabung voraus. Die Begabung bezieht sich hierbei auf die Ausdrucksfähigkeit des Individuums und den Grad ihrer Verfeinerung.

Eine Fabrik- oder Landarbeiterin verfügt zum Beispiel nicht über die sprachliche Ausdrucksfähigkeit einer Akademikerin. Die Frage ist, ob tiefere

270 Meyers Großes Taschenlexikon, Band 19, Bibliographisches Institut Mannheim, 2006, S. 6775.



Erkenntnis eine besondere intellektuelle oder künstlerische Begabung voraussetzt.

Deshalb sollen aus den Begriffen Schopenhauers folgende „allgemeine Prinzipien“ herausgearbeitet und anhand von Beispielen erläutert werden:

Askese (abgeleitet aus dem griechischen: „Üben“)

➔ intendierte bewusste Selbstreflexion (individuelles Prinzip)

Handeln aus Mitleid

➔ Empfinden von Schmerz in Anbetracht des Leidens anderer (kollektives Prinzip)

Kunst

➔ Reflektierte Kreativität (menschliches Urprinzip)

Alle diese drei Wege stellen Bewusstseinsvorgänge dar, die es dem Menschen ermöglichen können, Abstand zu sich selbst zu gewinnen. Sicherlich muss hier kritisch bemerkt werden, dass Zerstreuung, Verdrängen und Vergessen dazu beitragen können, mit unerträglichen Lebensgegebenheiten umzugehen (im Sinne einer vorübergehenden psychischen Entlastung). Die Chance, zu einem veränderten Betrachtungswinkel zu gelangen, dürfte aber eine veränderte innere Haltung erfordern. Das Tor zur Sinnfindung setzt jedoch voraus, sich des subjektiven Ausübungsspielraumes bewusst zu werden.

### 2.1.3. Askese (griech. *Askēsis*, „Übung“)

Schopenhauer sieht in der Zurücknahme von den materiellen Dingen einen Weg, den Betrachtungswinkel und damit die innere Einstellung zu dem an Kausalitäten gebundenen Daseinszweck zu verändern. Es geht um eine (interesselose) Betrachtung der Dinge. Interesselos bedeutet eine Betrachtungsweise von Gedanken und Gefühlen, die sich nicht an Kausalketten orientiert. Diese Herangehensweise ist der wissenschaftlichen Erkenntnisgewinnung entgegengesetzt, da diese explizit nach Kausalitäten sucht.

Schopenhauer spricht diese Fähigkeit nur wenigen Menschen zu:

„Der gewöhnliche Mensch, diese Fabrikware der Natur, wie sie solche täglich zu Tausenden hervorbringt, ist, wie gesagt, einer in jedem Sinn völlig uninteressierten Betrachtung, welches die eigentliche Beschaulichkeit ist, wenigstens durchaus nicht anhaltend fähig; er kann seine Aufmerksamkeit auf die Dinge nur insofern richten,

als sie irgendeine, wenn auch nur sehr mittelbare Beziehung auf seinen Willen haben.“<sup>271</sup>

Dieses Zitat erscheint im Kontext der vorliegenden Arbeit von besonderem Interesse, da die an der Achtsamkeitsstudie teilnehmenden Frauen größtenteils Land- und Fabrikarbeiterinnen waren. Schopenhauer behauptet, dass die uninteressierte Betrachtung nur wenigen Menschen vorbehalten sei. Ohne diese elitäre Sichtweise bewerten zu wollen, wird zumindest deutlich, dass für Schopenhauer die in der Meditation anhaltende bloße Betrachtung der eigenen Gedanken und Gefühle eine besondere Fähigkeit darstellt. Das Wort „Askese“ leitet sich vom griechischen Wort *askēsis* ab und bedeutet „Übung“.<sup>272</sup> In der Studie wird sich zeigen, dass für den Ungeübten gerade die Betrachtung der eigenen Gedanken und Gefühle fremd und ungewohnt erscheint und einer gewissen Übung bedarf.

Für Schopenhauer ist dieses Vorgehen der Weg zur wahrhaften Objektivität. Auch hier behauptet Schopenhauer, dass diese Form der Objektivität nur dem Genius vorbehalten sei. Dies wird im folgenden Zitat deutlich:

„... so ist Genialität nichts anderes, als die vollkommenste Objektivität, d.h. objektive Richtung des Geistes, entgegengesetzt der subjektiven, auf die eigene Person, d.i. den Willen, gehenden. Demnach ist Genialität die Fähigkeit, sich rein anschauend zu verhalten, sich in die Anschauung zu verlieren und die Erkenntnis, welche ursprünglich zu Dienste des Willens da ist, diesem Dienste zu entziehen, d.h. sein Interesse, sein Wollen, seine Zwecke, ganz aus den Augen zu lassen, sonach seiner Persönlichkeit sich auf eine Zeit völlig zu entäußern, um als rein erkennendes Subjekt, klares Weltauge übrig zu bleiben: [...]“<sup>273</sup>

Die meditative Schau ermögliche demgemäß erst den Zugang zur vollkommensten Objektivität. Dies wäre eine Sichtweise, die sich auch dem Zen-Buddhismus zusprechen ließe.

Schopenhauer hatte darauf verwiesen, dass diese Form tieferer Erkenntnis exklusiv und nur wenigen Menschen vorbehalten sei. Gerade deshalb soll im folgenden Vorgriff (weitere Erläuterungen zu Meditation und Buddhismus im Kapitel 2.4.) auf eine Entwicklung hingewiesen werden, die sich ab dem 19. Jahrhundert bei der Verbreitung der buddhistischen Vipassanā-Meditation in Südostasien ergeben hatte.

271 Schopenhauer, A., „Die Welt als Wille und Vorstellung I“, § 36, S. 255.

272 Vgl. <http://www.duden.de/rechtschreibung/Askese>; aufgerufen am 23.06.2015.

273 Schopenhauer, A., ebd., S. 253.

### Vorgriff: Buddhistische Vipassanā-Meditation

Nietzsche und Schopenhauer brachten dem Buddhismus große Wertschätzung entgegen. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass deshalb westliche Philosophen den buddhistischen Meditationsformen zugewandt waren und diese sozusagen „assimilierten“.

Dadurch, dass abendländische Philosophen die fernöstliche Meditationspraxis für sich entdecken, scheinen buddhistische Meditationstraditionen gerade für westliche religionsferne Intellektuelle ein verlockendes Angebot zu sein, verbunden mit der Aura des Besonderen. Es ist daher wichtig, diesen Vorstellungen entgegenzuwirken und einen Einblick zu geben, wie die vipassanā-Meditation in Indien in den letzten Jahrzehnten Eingang in das tägliche Leben breiter Bevölkerungsschichten<sup>274</sup> fand.

Die hinduistischen und buddhistischen Denktraditionen haben Bezüge zu den philosophischen Schriften der Upanischaden (700 v. Chr. – 200 v. Chr.). Das dort gelehrt Wissen wurde exklusiv und elitär innerhalb einer Familie und dort auch nur vom Vater an einen besonders ausgewählten Sohn weitergegeben (sozusagen wie eine Art „Geheimwissen“).

Der später entstandene Buddhismus wurde von der monastischen Tradition der Klöster getragen. Die Meditation war über Jahrhunderte ausschließliche Praxis der Mönche, weshalb der Buddhismus nach Zerstörung der meisten Klöster in Indien durch die Moslems nahezu erloschen ist.

In Burma entstanden im 19. Jahrhundert Laienbewegungen, so dass die Meditation als eine Praxis der Mönche (die dem Alltag entsagten) hin zu einer Praxis für die Laien (nicht-Ordinierte) wurde. Solche Laienbewegungen hatte es im Verlauf der Jahrhunderte immer wieder gegeben. Aus dieser Laienbewegung ist letztlich auch Satya Narayan Goenka (1924 – 2013) hervorgegangen. Goenka hat als Lehrer der Vipassanā-Meditation in Indien dazu beigetragen, dass diese Meditationsform in vielen alltäglichen Bereichen Eingang fand (u.a. auch Gefängnisse, Krankenhäuser, Schulen). Dieses Beispiel ist nur eine singuläre Facette und soll zeigen, dass Meditation als erfahrungsbezogene (z.B. Erfahrung des achtsamen Atmens) Reflexionsform dem Alltagsmenschen offen steht.

Genau das wäre im Sinne der Aufklärer David Humes oder Jean-Jacques Rousseau, die in ihren Werken den Alltagsmenschen als Maßstab nahmen.

Satya Narayan Goenka (1924 – 2013) verweist in seinen Schriften darauf, dass die Vipassanā-Meditation in allen Bevölkerungsschichten durchgeführt werden könne:

---

274 Der Meditationslehrer S.N. Goenka (1924 – 2013) meditierte z.B. mit Gefangenen, Alten und Kranken.

„Men and women from all walks of life successfully practice Vipassana. They include the highly educated and the illiterate, the wealthy and the impoverished, aristocrats and slum-dwellers, devout followers of every religion and followers of none, the powerful and the powerless, the elderly and the young. Courses have been organized for people with disabilities, including the blind and leprosy patients. Other programs have focused on school children, drug addicts, homeless children, college students and business executives.“<sup>275</sup>

Vor diesem Hintergrund erscheint das Vorhaben, ein Achtsamkeitstraining mit Teilnehmerinnen durchzuführen, die Landarbeiterinnen waren und deren Betrachtungsweise weniger intellektuell-reflektierend als vielmehr erfahrungsbezogen ist, durchaus sinnvoll und erfolgsversprechend.

Ein weiteres wichtiges Merkmal der Vipassanā-Meditation ist deren Inhaltslosigkeit. Es bedarf keines besonderen religiösen oder spirituellen Hintergrundes. Viele Menschen, die in der DDR aufgewachsen sind, haben keine besonderen religiösen Bindungen. Goenka betont, dass die Voraussetzung zur Meditation letztlich nur die schlichte Tatsache sei, ein menschliches Wesen zu sein: „*They may continue to call themselves Hindu, Buddhist, Muslim, or Christian. These labels make no difference; a human being is a human being. The difference is that through their practice they become truly spiritual people, full of love and compassion.*“<sup>276</sup>

Das Zitat von Goenka ist in zweierlei Hinsicht interessant. Meditation wird hier aufgefasst als ein inhaltsloses Instrumentarium, das Menschen dazu befähigen kann, in ihrem jeweiligen religiösen Umfeld zu wahrhafter Spiritualität zu finden.

Meditation als eine mögliche Form von intendierter Bewusstseinskultur ist ein Verfahren der körperlichen Selbsterfahrung und ermöglicht einen Erkenntnisgewinn über das eigene Leben. Sie ist insofern völlig inhaltsleer und ergebnisoffen und höchst individuell, weil sie die Selbsterfahrung voraussetzt.

Die Meditation stellt das persönliche Erleben als Weg der Sinnfindung in den Vordergrund. Aus der Sicht des westlichen Menschen wurde Meditation als religiöse Ausdrucksform missverstanden. Der Erkenntnisgewinn bei der individuellen Sinnfindung wurde in Bezug auf Spiritualität zu Unrecht mit der Adaptation religiöser Inhalte verglichen. Die Betrachtung von Gefühlen und Gedanken ist aber bewertungsfrei. In der Erfahrung der Erleuchtung heben sich individuelle, kulturelle und religiöse Unterschiede auf.

275 Goenka, S.N., „Meditation Now, Inner Peace through Inner Wisdom“, S. 7f.

276 Goenka, S.N., „Meditation Now, Inner Peace through Inner Wisdom“, S. 41.

Religiöse Inhalte geben in allgemeiner und kodifizierter Form Antworten auf spirituelle Fragen, und zwar jeweils für sich mit einem der jeweiligen Religion innewohnenden Absolutheitsanspruch, unabhängig von den Erfahrungen und Bedürfnissen des einzelnen.

Im Rahmen der Meditation können religiöse Inhalte mit den eigenen Erfahrungen und Bedürfnissen in Einklang gebracht werden. Was dies konkret bedeutet, soll in der Diskussion anhand des Beispiels der christlichen Mystikerin Theresia von Avila erläutert werden.

#### 2.1.4. Handeln aus Mitleid

Mitleid und Selbstmitleid sind heute eher negativ besetzt im Kontrast zu „Mitgefühl“ und „Selbstmitgefühl“.

Diese negative Besetzung des Mitleidsbegriffes findet sich schon im 19. Jahrhundert bei Nietzsche:

„Ich werfe den Mitleidigen vor, dass ihnen die Scham, die Ehrfurcht, das Zartgefühl vor Distanzen leicht abhandenkommt, dass Mitleid im Handumdrehen nach Pöbel riecht und schlechten Manieren zum Verwechseln ähnlich sieht – dass mitleidige Hände unter Umständen geradezu zerstörerisch in ein großes Schicksal, in eine Vereinsamung unter Wunden, in ein Vorrecht auf schwere Schuld hineingreifen können.“<sup>277</sup>

An dem Zitat von Nietzsche wird deutlich, dass Mitleid ohne „Zartgefühl“ beim Leidenden „zerstörerische“ Wirkungen haben kann. Insofern wird verständlich, dass Mitleid ohne wirkliches Mitgefühl (Ehrfurcht vor den Gefühlen des Leidenden) bewusst oder unbewusst bei manchen Patienten auf teilweise heftige Ablehnung stößt.

Aus neurobiologischer Sicht beschreibt der Begriff Mitleid den tatsächlich zugrunde liegenden biochemischen Vorgang. Aufgrund der Spiegelneurone und deren Verschaltung mit der Schmerzmatrix des Betrachters können Säugetiere den betrachteten Schmerz anderer Geschöpfe als eigenen Schmerz (Leid) empfinden. Mitleid im eigentlichen Sinne ist somit nicht bloß vorgestellt, sondern tatsächlich im Gehirn des Betrachters durch Aktivierung der Schmerzmatrix selbst wahrgenommenes Leiden.

Das Besondere an Schopenhauers Mitleidsbegriff besteht darin, dass er explizit Menschen und Tiere einschließt. Hierin zeigt sich sein besonderer Zugang

---

277 Nietzsche, F., „Ecce homo“, S. 100.

zu allen Geschöpfen. Er wehrte sich ausdrücklich dagegen, Tiere als bloße Maschine zu bezeichnen. Somit ist der Mitleidsbegriff bei Schopenhauer nicht nur auf den Menschen bezogen, sondern auf alle Lebewesen. Darin liegt das eigentlich Bestechende am Mitleidsbegriff von Schopenhauer.

Schopenhauer sah im Mitleid einen Weg, dauerhaft den Egoismus zu überwinden. Mitleid ermöglicht eine veränderte Perspektive. Die durch die Verfolgung egoistischer, daseinszweckgebundener Ziele gebundene Energie wird dadurch frei für alternative, kreative Ansätze.

Was bedeutet dies für die vorliegende Arbeit? Welche Zusammenhänge gibt es zwischen Meditation und Achtsamkeit sowie Mitleid? Ein solcher Bezug lässt sich anhand neuester Untersuchungen an Mäusen<sup>278</sup> belegen. Die dort gemachten Experimente konnten zeigen, dass Stress(im Experiment erzeugt durch die soziale Interaktion mit fremden Artgenossen) die Fähigkeit zu Empathie reduzieren kann.

Meditation vermag keine stressauslösenden Inhalte zu verändern, sondern kann zu einem anderen Betrachtungswinkel führen. Ein stressbedingt als zu klein oder gar nicht mehr als vorhanden empfundener subjektiver Ausübungsspielraum kann sich auf diese Weise weiten. Das Vermögen zum Mitleid würde sich demnach aus einer veränderten inneren Haltung ergeben und nicht durch äußere Normen und Gebote.

Schopenhauer hatte die Vorstellung, dass wahrhaftiges moralisches Handeln aus dem Menschen selbst kommen müsse und keiner äußeren Gesetzmäßigkeit folgt. Deshalb hielt er den „Kategorischen Imperativ“ von Kant für einen philosophischen Irrtum. Die soll der folgende Exkurs darlegen.

#### Exkurs: Schopenhauers Kritik am kategorischen Imperativ

Die Mitleidsethik stellt eine Schlüsselstelle im Werk Arthur Schopenhauers dar und stellt eine Verbindung zwischen der abendländischen Philosophie und indischen Denktraditionen dar. Der Bewusstseinsprozess führt zur Entgrenzung des eigenen individuellen Bewusstseins, das auf diese Weise teilhat an einer das eigene Ich übersteigenden Bewusstseinswirklichkeit.

Schopenhauer grenzt sich hier deutlich von Immanuel Kant ab. In der Konsequenz für das tatsächliche Handeln am Mitmenschen dürften die Unterschiede gering sein.

---

278 Vgl. Martin LJ et al., „Reducing social stress elicits emotional contagion of pain in mouse and human strangers.“ *Curr Biol.* 2015 Feb 2; 25(3): 326-32.

Schopenhauer sah im kategorischen Imperativ eine getarnte theologische Moral. Identifikation sei dagegen ein individueller, nicht-normativer Zugangsweg zum Mitmenschen. Voraussetzung für eine befreiende Bewusstseinsänderung ist bei Schopenhauer die durch Identifikation mit dem leidenden Geschöpf (Mensch oder Tier) lebendig gewordene Idee. Die Idee stellt dabei eine Möglichkeit dar, die von jedem Menschen erst ergriffen und gefasst werden muss. Dies verdeutlicht das folgende Zitat:

„die Idee hingegen entwickelt in Dem, welcher sie gefasst hat, Vorstellungen, die in Hinsicht auf den ihr gleichnamigen Begriff neu sind: sie gleicht einem lebendigen, sich entwickelnden, mit Zeugungskraft begabten Organismus, welcher hervorbringt, was nicht in ihm eingeschachtelt lag.“<sup>279</sup>

Für die vorliegende Arbeit ergibt sich folgender Bezug: Ein intendierter Bewusstseinsprozess kann zu einer inneren Haltung beitragen, sich der eigenen erweiterten Möglichkeiten bewusst zu werden. Dies stellt einen kreativen Gestaltungsprozess dar, der von jedem Menschen selbst gefasst werden muss.

Die Erkenntnis der Idee ermöglicht den schöpferischen Akt. Kant hingegen sah die Verpflichtung zum sittlichen Handeln als ein unwiderlegbares Gebot der reinen Vernunft. Dies geschehe „unter dem Namen der Verbindlichkeit“ als eine „Nötigung zu einer Handlung“ und sei somit eine „Pflicht“. Der Mensch ist nun nach Kant frei, dieser inneren (Ver)pflchtung Folge zu leisten. Er kann seine Selbstliebe überwinden, indem er seine Glückseligkeit „ohne den Zusatz einer äußeren Triebfeder“ auf die Glückseligkeit anderer erweitert. Erst dadurch werde der Mensch seiner Glückseligkeit würdig. Dadurch wird das Sein erfahrbar.

Kant hatte die Vernunft zum Gegenstand seiner Untersuchung gemacht. Er hat den Bereich der Gefühle nicht untersucht. Deshalb trifft die Kritik Schopenhauers den falschen Punkt. Mitleid wird auf der Gefühlsebene durch Identifikation mit dem Leidenden hervorgerufen. Die durch das Mitleid hervorgerufenen Taten werden aber durch die Vernunft umgesetzt. Genau solche Handlungen beschreibt Kant im kategorischen Imperativ:

„Handle so, dass die Maxime deines Willens jederzeit zugleich als Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung gelten könne.“<sup>280</sup>

279 Schopenhauer, A., „Die Welt als Wille und Vorstellung I“, § 48, S. 313.

280 Kant, I., „Die drei Kritiken, Band II“, Kritik der praktischen Vernunft, § 7, Grundgesetz der reinen Praktischen Vernunft, S. 48.

Das, was Kant beschreibt, ist in Taten vollzogenes Mitleid, nämlich die abstrakte Beschreibung solcher Taten. Die Gemeinsamkeiten solcher Taten werden von Kant als abstraktes Gesetz der reinen Vernunft in Form des kategorischen Imperativs formuliert.

Kant hat aus der Gerechtigkeit denjenigen Teil isoliert, der auf den Gebrauch der Vernunft zurückgeführt werden kann. Er hat damit eine Verhältnisbestimmung getroffen für die Position des Individuums zu anderen aus der Sicht des Individuums und nicht aus der Sicht der Allgemeinheit auf das Individuum. Kant hat damit lediglich eine Verfahrensregel vorgegeben, ohne ein Ergebnis vorzugeben. Seine Formel ist „inhaltsleer“ und soll nur aufzeigen, was dem Vernunftgebrauch möglich ist. Das dem Egoismus entgegengesetzte altruistische Prinzip als Bestandteil des sozialen Apriori findet demzufolge auch seinen Niederschlag im Bereich der reinen Vernunft. Es handelt sich um ein Apriori in Form einer angeborenen sozialen Intelligenz, das laut Kant ein Handeln ohne „äußere Triebfedern“ ist, ein Handeln aus einer inneren (gesetzmäßigen, dem Menschen angeborenen) Notwendigkeit.

Der kategorische Imperativ als allgemeingültige Formel ist in sich schlüssig (tautologisch), bleibt aber als reine Vernunftleistung ohne gefühlte Identifikation mit dem Mitmenschen „ideenlos“. Die leere Hülse des kategorischen Imperativs bedarf der liebenden Hinwendung zum leidenden Geschöpf. Ohne die intuitive Liebe ist der kategorische Imperativ nur abstrakte Norm und Gebot. In der liebenden, interesselosen (nicht an Bedingungen geknüpften) Hinwendung kann sich eine tiefere Erkenntnis des Seins ereignen.

Schopenhauer hält die im „kategorischen Imperativ“ formulierte Ethik daher für ungeeignet. Er bedauert, dass das durch die Aufklärung Errungene durch den „kategorischen Imperativ“ relativiert worden sei und fordert in seiner 1840 verfassten *„Preisschrift über die Grundlage der Moral“*, dass ein anderer Weg eingeschlagen werden müsse: *„Sie ist die Ethik der letzten sechzig Jahre, welche weggeräumt werden muss, ehe wir einen anderen Weg einschlagen.“*<sup>281</sup>

Kant hätte, so Schopenhauer, die Fundamente der spekulativen Theologie zerstört, dann aber umgekehrt versucht, die Theologie auf die Ethik zu stützen, um ihr so eine wenigstens *„ideelle Existenz zu verschaffen“*.<sup>282</sup> Eine tiefere Erkenntnis ist nur durch die liebende Hinwendung und Identifikation mit dem Leid der anderen Geschöpfe möglich. Das Missverständnis dürfte darin bestehen, dass Kant im Gegensatz zu Schopenhauer nur die Vorgänge auf der Vernunftebene untersucht hat. Die Ebene der Gefühle war nicht Gegenstand der Untersuchung

281 Schopenhauer, A., „Preisschrift über die Grundlage der Moral“, S. 471.

282 Schopenhauer, A., ebd., S. 468.



Kants. Der kategorische Imperativ muss daher nicht zwangsläufig im Widerspruch stehen zu einem intuitiven Gefühl als Motivation zum Handeln.

Rousseau hat die Bedeutung der Gefühle erkannt, so dass er moralisches Handeln als ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Aspekte wie Vernunft, Gefühle, Erfahrung, Lebensgeschichte und Erziehung begreift und daraus praktische Konsequenzen ableitet. Rousseau ist sich darüber im Klaren, dass der Mensch dazu neigt, zunächst seine egoistischen Ziele, seinen Willen und seine Daseinszwecke zu verfolgen. Die Ausgangsposition des Menschen bei Schopenhauer und Rousseau ist somit dieselbe: *„Immer ergab sich, dass der Wille des Menschen nur auf sein eigenes Wohlbefinden, dessen Summe man unter dem Begriff Glückseligkeit denkt, gerichtet sei; welches Streben ihn auf einen ganz anderen Weg leitet, als den die Moral ihm vorzeichnen möchte.“*<sup>283</sup>

Letztlich sagt auch Kant nichts anderes, indem er die primäre Grundabsicht des Menschen im Anstreben seiner eigenen Glückseligkeit verankert. Die Grundabsicht des Menschen ist eine zunächst egoistische und richtet sich notwendigerweise auf sein eigenes Wohlergehen (Selbsterhaltungstrieb). Das dem Menschen angeborene soziale Apriori setzt dem Egoismus den Altruismus als weiteres lebensnotwendiges Prinzip (sozusagen als Korrektiv) entgegen.

Kant, Schopenhauer und Rousseau fokussieren bei ihren weiteren Überlegungen unterschiedliche Aspekte des menschlichen Bewusstseins, was zwangsläufig zu Missverständnissen auf der Begriffsebene führen muss, sobald einzelne Bewusstseinsaspekte (z.B. Vernunft vs. Gefühl) isoliert betrachtet werden. Schopenhauer konzentriert sich auf das intuitive Gefühl des Mitleids. Kant dagegen untersucht lediglich den vernunftgebundenen Vollzug des gefühlten Mitleids. Rousseau begreift die Gefühlsebene und Vernunftebene als ständiges Ineinandergreifen.

Kant leitet das Sittengesetz direkt aus der reinen Vernunft ab: *„Reine Vernunft ist für sich allein praktisch und gibt (dem Menschen) ein allgemeines Gesetz, welches wir das Sittengesetz nennen.“*<sup>284</sup> Diese Schlussfolgerung Kants hält Schopenhauer für unzulässig, da sich aus der reinen Vernunft außer dem Kausalitätsgesetz keine weiteren Gesetze ableiten lassen. Das einzig aus der Vernunft ableitbare Gesetz sei das Gesetz der Motivation als besondere Ausdrucksform des Kausalitätsgesetzes, *„nämlich die durch das Erkennen vermittelte Kausalität“*.<sup>285</sup>

Aus heutiger Sicht muss die Integrationsleistung des Bewusstseins als ein plastischer Prozess ständiger Kommunikation und Rückkoppelung verschiedener

283 Schopenhauer, A., ebd., S. 469.

284 Kant, I., „Kritik der praktischen Vernunft“, §7, S. 50.

285 Schopenhauer, A., „Preisschrift über die Grundlage der Moral“, S. 477.

Hirnregionen aufgefasst werden. Ein solcher Vorgang lässt sich nicht auf philosophische Formeln reduzieren. Dieser vielschichtigen Komplexität menschlicher Motivation wird am ehesten der philosophische Ansatz Rousseaus gerecht, da er Lernprozesse in seine Überlegungen einbezieht. Schopenhauer leitet moralisches Handeln aus einer intuitiven Erkenntnis ab, die sich aus dem Mitleid ergibt. Intuition kommt von lateinisch „intueri“ und bedeutet „betrachten, erwägen, angeschaut werden“:

„Hieraus folgt, dass durch Moral, und abstrakte Erkenntnis überhaupt, keine echte Tugend bewirkt werden kann; sondern diese aus der intuitiven Erkenntnis entspringen muss, welche im fremden Individuo dasselbe Wesen erkennt, wie im eigenen.“<sup>286</sup>

Aus der abendländischen Denktradition ergeben sich in Bezug auf moralisches Handeln folgende Argumentationen:

- Moralisches Handeln als praktische Konsequenz einer reinen Vernunft bei Kant
- Moralisches Handeln aus einer intuitiven Erkenntnis bei Schopenhauer
- Moralisches Handeln als Ergebnis von Lernprozessen bei Rousseau

Dies sind drei beispielhafte philosophische Positionen neben vielen anderen. Sie sind alle vor der empirischen Erforschung der Gefühle durch die im 19. Jahrhundert entstehende Neurowissenschaft formuliert worden.

Schopenhauer ist bezüglich der Erziehbarkeit des Menschen skeptisch. Im Gegensatz zu Rousseau eignet sich Schopenhauer nicht als Lehrer. Er verneint die Möglichkeit, dass hartherzige Menschen zu menschenfreundlichen und gerechten Menschen umgeschaffen werden könnten. Dies erklärt Schopenhauer mit dem „angeborenen und untilgbaren Charakter“. Genau hierin zeigt sich der eigentliche Pessimismus Schopenhauers. Was in der Ethik und Philosophie Schopenhauers fehlt, ist das Zugeständnis an den Menschen, sich entwickeln, ändern und bessern zu können.

Wenn jedoch lebenslange Lernprozesse die eigentliche Grundlage sein sollten für Mitmenschlichkeit, so hätte sich Schopenhauer in diesem Punkt getäuscht.

Warum ist dieser Punkt für die vorliegende Arbeit von Bedeutung? Es könnte die Erkenntnis sein, dass jeder Mensch sich in einem lebenslangen Lernprozess befindet und dabei die Rollen ständig wechseln, mal ist ein Mensch

286 Schopenhauer, A., „Die Welt als Wille und Vorstellung I“, Viertes Buch, § 66, S. 474f.

Lehrender, mal wird er selbst zum Lernenden. Sich der eigenen Möglichkeit bewusst zu werden (Vollzug der Idee) erfordert ständiges Üben (Askese im weiteren Sinn). Auch ein todkranker Mensch birgt bis zuletzt beide Möglichkeiten in sich, zum Beispiel Lernender und Lehrender zu sein.

Schopenhauer hatte sich mit der Lektüre der Upanischaden beschäftigt. Die Texte der Upanischaden entstanden zwischen 700 v. Chr. – 200 v. Chr. und sind die Grundlage der indischen Philosophie. Schopenhauer bezeichnete deren Lektüre als „die lohnendste und erhebenste, die auf der Welt möglich ist“. Aus den Texten geht hervor, um was es tatsächlich geht, nämlich die Erkenntnis eines universellen Prinzips in allen Geschöpfen.

Schopenhauer bezeichnet diesen Bewusstseinsvorgang als ein Aufheben der Schranke zwischen Ich und Nicht-Ich:

„Dies aber setzt voraus, dass ich mich mit dem Andern gewissermaßen identifiziert habe, und folglich die Schranke zwischen Ich und Nicht-Ich, für den Augenblick, aufgehoben sei, nur dann wird die Angelegenheit des Andern, sein Bedürfnis, seine Not, sein Leiden, unmittelbar zum meinigen: [...]“<sup>287</sup>

Das Zitat von Schopenhauer zeigt Parallelen zu buddhistischen Vorstellungen, insofern als es letztlich darum geht, über die eigenen Begrenzungen und Schranken hinauszudenken und das Andere als etwas zu erfahren, das zusammen mit dem eigenen Selbst Teil eines Größeren ist.

### 2.1.5. Kunst

#### Hinführung

Es wurde bereits darauf hingewiesen, dass Schopenhauer in der Kunst eine Möglichkeit der Erlösung vom Daseinsdrang sah. Hierbei kann angenommen werden, dass Schopenhauer dies insbesondere auf das künstlerische Schaffen eines Genies bezogen hatte. Somit stellt sich die Frage, weshalb auf das Thema Kunst im Rahmen der vorliegenden Arbeit genauer eingegangen werden soll. Die These Schopenhauers soll hierbei als Ausgangspunkt für weitergehende Überlegungen dienen. Im Folgenden sollen zwei Künstler vorgestellt werden, deren künstlerisches Schaffen eng mit ihrer Lebensgeschichte und ihren lebensgeschichtlichen Erfahrungen in Verbindung steht: Joseph Beuys (1921 – 1986) und Antony Gormley (geb. 1950). Ihre Kunst stellt somit nicht nur eine Facette ihres Lebens

287 Schopenhauer, A., „Preisschrift über die Grundlage der Moral“, S. 586.

dar, sondern verkörpert eine alle Lebensbereiche durchdringende innere Haltung zum Leben. Damit wird Kunst aber auch zu einer spirituellen Ausdrucksform. Die beiden Künstler wurden ausgewählt, weil sich an ihnen unterschiedliche Aspekte des künstlerischen Prozesses aufzeigen lassen. Ein persönlicher Heilauftrag, wie er sich an jeden Patienten richtet, stellt letztlich auch einen kreativen Prozess dar. Deshalb soll dargelegt werden, welche Schlussfolgerungen sich konkret für die vorliegende Arbeit ergeben.

Welche Bedeutung Schopenhauer den Künsten für die Lebensbewältigung beimaß, soll das folgende Zitat aufzeigen:

„Nicht bloß die Philosophie, sondern auch die schönen Künste arbeiten im Grunde darauf hin, das Problem des Daseins zu lösen“.<sup>288</sup> Dieses Zitat erscheint deshalb von besonderer Bedeutung, als Schopenhauer damit dem künstlerischen Prozess die Möglichkeit einräumt, die Probleme des Daseins lösen zu können. In Bezug auf die vorliegende Arbeit ergibt sich somit die Frage, ob die Bewusstwerdung des eigenen subjektiven Ausübungsspielraumes im Rahmen eines persönlichen Heilauftrages als kreativer Prozess aufgefasst werden kann.

Auf eine kurze Formel geht es bei Kunst, die sich mit dem Thema „Grenzen des Bewusstseins“ befasst, um die Rekombination des „Banalen“ (Werkstoff) unter Hinzufügung einer versöhnenden Bedeutungsebene. Übertragen auf die Situation eines Menschen in einer Grenzsituation bedeutet dies, dass ohne die Grenzbestimmung des Bewusstseins das „Banale“ und „Aussichtslose“ endgültig und ohne Aussicht auf Besserung bleiben würde. Der Mensch soll jedoch zu einer Emanzipation finden und mit neu gewonnenem Selbstvertrauen einen anderen Betrachtungswinkel erreichen können. Der Künstler vollzieht dies durch sein Kunstwerk.

Die im Folgenden zitierten Künstler verbinden Materielles (z.B. bei Beuys Metall, Holz etc.) als banalen Weltstoff mit einem weitreichenden Bedeutungsgehalt, der die bloße physische Form des Kunstwerkes bei weitem übersteigt. Hierin zeigt sich in abgewandelter Form, wie das Bewusstsein den Blickwinkel auf scheinbar banale Bedeutungsinhalte und deren Grenzen überwindet.

## Joseph Beuys

Es gehörte zu den Grundüberzeugungen von Joseph Beuys, dass jeder Mensch ein Künstler sei und dass Kreativität die Grundlage menschlichen Handelns sei (z.B. Sprache sei letztlich eine Form von Skulptur). Da in der vorliegenden Ar-

---

288 Schopenhauer, A., „Die Welt als Wille und Vorstellung II“, 34. Kapitel, S. 471.

beit eine Meditationsstudie vorgestellt wird, deren Teilnehmerinnen größtenteils Landarbeiterinnen waren, sind die Überlegungen von Beuys zur Kreativität aller Menschen von besonderem Interesse.

Joseph Beuys (1921 – 1986), einer der bedeutendsten Aktionskünstler des 20. Jahrhunderts, war Soldat im 2. Weltkrieg und litt ab Mitte der 50er Jahre an Depressionen, so dass er sich zunehmend zurückzog. 1957 arbeitete er mehrere Monate in der Landwirtschaft. Er stand der ignatianischen Spiritualität nahe und brachte dies auch in seiner Kunst zum Ausdruck. Joseph Beuys war von 1961 – 1972 Professor an der Kunstakademie Düsseldorf.

Joseph Beuys war Mitte der fünfziger Jahre in eine tiefe psychische Krise geraten. Nach der Rückkehr aus dem Krieg hatte er in Düsseldorf Kunst studiert und war dabei in Gegensatz zu seinem Lehrer Ewald Mataré (1887 – 1965) geraten: *„Matarés Kunst lebte aus der Konzentration, aus der Verdichtung und aus der Rückführung auf das Wesentliche; die Kunst von Beuys war von dem Gedanken der Integration und der Ausweitung geprägt.“*<sup>289</sup>

Beuys war künstlerisch isoliert und erfolglos. Seine Freundin hatte ihm den Verlobungsring zurückgeschickt. Beuys zog sich daraufhin 1957 mehrere Monate auf den Bauernhof der Familie van der Grinten in Kranenburg zurück. Diese Zeit ist der Wendepunkt, aus dem heraus Beuys den Weg nach draußen findet, die innere Krise überwindet und neue Räume erschließt:

„Ich glaube, diese Phase war für mich eine der wesentlichsten insofern, als ich mich auch konstitutionell völlig umorganisiert hatte; ich hatte zu lange einen Körper mit mir rumgeschleppt. Der Initialvorgang war ein allgemeiner Erschöpfungszustand, der sich allerdings schnell in einen regelrechten Erneuerungsvorgang umkehrte. Die Dinge mussten sich völlig umsetzen, es musste bis in die Physis hinein eine Umwandlung stattfinden. Krankheiten sind fast immer auch geistige Krisen im Leben, wo alte Erfahrungen und Denkvorgänge abgestoßen, beziehungsweise zu durchaus positiven Veränderungen umgeschmolzen werden [...]“.<sup>290</sup>

Dieses Zitat soll verdeutlichen, wie tiefgreifend Bewusstseinsprozesse sein können (*„bis in die Physis hinein“*). Eine solche Erfahrung kann sich über einen längeren Zeitraum erstrecken und durch viele Höhen und Tiefen geprägt sein. Nach dieser Erfahrung zeichnete sich bei Joseph Beuys ein Ausweg aus seiner geistigen Krise ab. Er hatte sich innerlich erneuert, was eine Form von Heilung und Versöhnung bedeuten kann.

289 Mennekens, F., „Joseph Beuys, Manresa, Eine Aktion als geistliche Übung zu Ignatius von Loyola“, 1992, S. 33.

290 Joseph Beuys zitiert in Mennekens, F., „Joseph Beuys Manresa“, S. 34f.

In einem Interview anlässlich der documenta 5 (1972) wird deutlich, dass Beuys den Menschen als ein grundsätzlich zu Selbstbestimmung und Kreativität befähigtes Wesen begreift:

„[...] Denn viele Leute sagen: Ja nun, der Mensch kann sich gar nicht selbst bestimmen. Er hat gar nicht die innere Freiheit. Wir wollen also eine Freiheitswissenschaft diskutieren, Wir wollen mehr und mehr von der Selbstbestimmung, also von der menschlichen Freiheit als einem kreativen, d.h. also einem künstlerischen Ausgangspunkt – davon wollen wir ausgehen.“<sup>291</sup>

Für die konkrete Situation eines Patienten, der gezwungen ist, sich mit einer chronischen oder schwerwiegenden Erkrankung auseinanderzusetzen, könnte dies bedeuten, sich im Rahmen eines Lernprozesses neue kreative Räume zu schaffen. Viele haben keine Vorstellung (Idee) mehr, wie das in ihrer konkreten Situation aussehen könnte.

„Es ist herzuholen aus der menschlichen Kreativität. [...] Es ist herzuholen aus der Fähigkeit des Menschen, ein Creator zu sein, das heißt: ein schöpferisches Wesen. Das ist das Creator-Prinzip. Dass man also erkennt – ja, es ist doch der Mensch, der die Geschichte macht, – wer denn sonst? [...].“<sup>292</sup>

Für die vorliegende Arbeit könnte das auf jeden Menschen anzuwendende Schöpferprinzip bedeuten, dass sich ein Patient als Mensch begreift, der Geschichte(n) macht. Beuys räumt ein, dass er den Begriff Kunst erweitert. Interessant ist hierbei die Verbindung von Kreativität und Selbstbestimmung, wie das folgende Zitat zeigen soll:

„Jetzt allerdings habe ich natürlich den Begriff Kunst schon erweitert. Ich spreche von der Kreativität und Selbstbestimmung – von der Möglichkeit, die in jedem Menschen liegt, sich selbst zu bestimmen.“<sup>293</sup>

Wenn die Idee die Möglichkeit darstellt, dann ließe sich aus dem Zitat von Beuys ableiten, dass Kreativität und Selbstbestimmung die wesentlichen Faktoren sind, die Voraussetzung zur Bewusstwerdung eigener Möglichkeiten schaffen. Letztlich ist dies auch die Intention eines Achtsamkeitstrainings, Menschen zu einem selbstbestimmten Leben zu verhelfen.

Das Interessante an dem Ansatz von Beuys liegt darin, dass er davon ausgeht, dass alle Menschen diese Sehnsucht in sich haben: „Das ist eine selbstver-

291 Beuys, J., „Jeder Mensch ein Künstler“, Gespräche auf der documenta 5, 1972, Ullstein, S. 51f.

292 Beuys, J., ebd., S. 67.

293 Beuys, J., ebd., S. 114.

*ständige Sehnsucht jedes einzelnen Lebens im Menschen. Da will ich den gar nicht zu bringen, da will er sich im Prinzip selbst zu bringen. Es muss ihm doch nur geholfen werden.*<sup>294</sup>

Beuys betont in diesem Zitat, dass den Menschen nur geholfen werden müsse. Dies solle aber nicht bedeuten, Menschen mit Kunst zu beschäftigen. Es gehe darum, Menschen zu helfen, Einsicht über ihr Leben zu gewinnen:

„Kunst ist ja Therapie. Aber bei dieser Therapie sollte man sich sozusagen ein Bewusstsein erschaffen, das heißt man sollte nicht darauf verzichten, in Zusammenhängen zu denken. Denn die Therapie, die sozusagen nur Aggressionen ableiten will, oder die sozusagen die Menschen beschäftigen will – das greift ja alles gar nicht tief genug in den Gesamterkenntnisprozess hinein. [...] Ohne Einsicht kommt es nicht zu einem vernünftigen Handeln.“<sup>295</sup>

Wenn nun ein Meditations- und Achtsamkeitstraining als intendierter Bewusstseinsprozess begriffen wird, so würde dies im Sinne von Joseph Beuys bedeuten, sich der eigenen Möglichkeiten bewusst zu werden und diese dann kreativ auszugestalten.

Der erweiterte Kunstbegriff von Joseph Beuys soll in Kapitel 2.5 in Verbindung mit dem bedeutungsorientierten Kulturbegriff (Reckwitz) sowie der Theorie der neuronalen Gruppenauswahl (Edelman) erneut aufgegriffen werden.

### Antony Gormley

Der englische Künstler (Sir) Antony Gormley (geb. 1950) ist einer der bedeutendsten zeitgenössischen Bildhauer. Gormley lebte in den 70er Jahren mehrere Jahre in Indien und Sri Lanka und erlernte bei Satya Narayan Goenka (1924 – 2013) die vipassanā-Meditation. In seinen Werken nimmt er Bezug auf die spirituelle Praxis der vipassanā-Meditation.

Antony Gormley ist in zweifacher Hinsicht für die Thematik dieses Kapitels interessant. Einerseits ist er Künstler, andererseits praktizierte er in Indien und Sri Lanka mehrere Jahre die buddhistische vipassanā-Meditation. Hieraus ergeben sich auf der Ebene der Kunst als auch des Buddhismus Bezüge zur Philosophie Schopenhauers. Ein wesentliches Kennzeichen indischer Philosophie ist die Jahrtausende alte Vorstellung, dass Bewusstseinsprozesse sowohl auf körperlichem als auch geistigem Weg zu den gleichen Erkenntnissen führen können.

294 Beuys, J., ebd., S. 115.

295 Beuys, J., ebd., S. 70f.

Bei Gormley ordnet sich die physische Präsenz der körperlichen Darstellung einer von ihm gewählten Sinngebung unter.

Leben und Werk von Antony Gormley durchdringen sich gegenseitig. Deshalb soll zunächst auf ein wesentliches biografisches Ereignis im Leben von Antony Gormley eingegangen werden.

Der englische Bildhauer Antony Gormley<sup>296</sup> lebte mehrere Jahre in Indien und Sri Lanka und entschied sich dann 1973, in seine Heimat zurückzukehren, um die gemachten Erfahrungen in seiner Kunst umzusetzen: „*I did have a choice to make, in 1973, as to whether I was going to carry on with my Buddhist studies and vipassanā meditation and become a fully integrated monk and mediator within the Theravādā tradition, or trying to do something else with my life.*“<sup>297</sup> Die Situation Gormleys ist demnach ähnlich der Ausgangssituation von Joseph Beuys in den 50er Jahren. Beide entscheiden sich dafür, mit ihrer Kunst nach außen zu treten und damit ihren spirituellen Prozess der Selbsterfahrung auf andere, erweiterte Weise fortzusetzen.

Antony Gormley hat anschaulich gemacht, wie durch Meditation eine körperliche Erfahrung Ausdruck findet. Genau hierum geht es beim Achtsamkeitstraining, bei dem die Teilnehmer bewusst ihren Körper erfahren sollen. Antony Gormley hat durch Meditation in den zitierten Beispielen (Skulpturen) die Erfahrung der Meditation künstlerisch ausgedrückt. Gormley hatte den Körper als feste Umgrenzung der physischen Existenz aufgelöst, indem er anstelle der naturalistischen Abbildung eine Metapher gesetzt hat. Diese Metapher setzt anstelle des naturalistischen Abbildes deren Sinn für die menschliche Existenz.

In Bezug auf die vorliegende Arbeit bedeutet dies: Der menschliche Körper hat eine Bedeutung für das Leben des Patienten. Der Patient soll lernen, dass er die Deutungshoheit über sein Leben innehat. So ist der Weg, eine Funktionseinschränkung des Körpers durch Krankheit durch eine Änderung der Sinngebung, die der Patient selbst vornehmen soll und muss, zu kompensieren. Hierfür ist eine Änderung des Betrachtungswinkels erforderlich. Das heißt, sich von der Normvorstellung eines perfekten und voll funktionstüchtigen Körpers zu trennen, somit von Vorstellungen, die von einer Konsumgesellschaft ständig am Leben gehalten und potenziert werden. Dadurch wird selbst das Altern tabuisiert und mit teilweise großem Aufwand versucht, seine sichtbaren Auswirkungen zu revidieren.

296 Seit 2014: Sir Antony Gormley; er hatte die Erhebung in den Adelsstand (knighthood) „im Namen der Skulptur“ angenommen.

297 Gormley, A., „An Interview with Antony Gormley“ mit Jan van Boeckel. Quelle: <http://www.resurgence.org/magazine/article3112-an-interview-with-antony-gormley.html>.



Gormley zeigt eine Vorstellung von Körperlichkeit, die vom zeitgenössischen Standardmodell von Körperlichkeit derartig abweicht, dass sie nicht einmal versucht, das verzerrte Idealbild von körperlicher Vollkommenheit und ewiger Jugend, unbeeinflusst von Krankheit, zu streifen.

Die hier zitierten Beispiele lassen keine Geschlechtlichkeit, kein Alter, keine Herkunft und keine Größe erkennen. Trotzdem sind sie auf ursprünglichste Weise eine Darstellung menschlicher Körperlichkeit, die von Merkmalen äußerer Eitelkeit befreit ist. Gormley ist deshalb ein besonders anschauliches Beispiel für die durch Meditation erreichte Abstandnahme von dem Oberflächlichen, dem Konventionellen sowie jeder Art von Standardmodell und einer stillschweigend vorausgesetzten körperlichen Perfektion mit all den daraus abgeleiteten Forderungen. Hierin liegt ein Weg, durch Krankheit beeinträchtigte Körperlichkeit durch Abstandnahme und einen anderen Betrachtungswinkel zu ertragen.

Gormley durchbricht mit seiner Kunst die konventionelle Vorstellung körperlicher Räumlichkeit, indem Raum nicht als äußere Abgrenzung definiert wird (z.B. naturgetreue Darstellung des Laokoons im Raum), sondern durch den sinnhaften Bedeutungsgehalt, die einem Raum zukommt. Raum wird durch die Hinzufügung eines Bedeutungsgehaltes zu einem Ort. Der Raum wird nur durch Orte für den Menschen erfahrbar, ansonsten ist Raum nur eine apriori Vorstellung der Vernunft. Die Haut als Sinnesorgan und äußere Begrenzung des menschlichen Körpers wird durchlässig. Der Körper soll im Universum aufgehen ähnlich einer zerplatzenden Seifenblase, die sich mit anderen Seifenblasen vereinigt:

„The most recent attempts I have made to think about the body as an open zone is using the language of foams or the way that bubbles aggregate. [...] All of the atoms which originated somewhere out there in an expanded universe, are going to be taken back into the circulation of mass and energy; that is the physical conditions of our existence.“<sup>298</sup>

Die Vorstellung sich vereinigender Seifenblasen kann in Bezug auf die vorliegende Arbeit ein Sinnbild für Bewusstseinsprozesse in der Tradition buddhistischer Meditationspraktiken sein. Es geht darum, das eigene individuelle, subjektive Bewusstsein mit einem Bewusstsein zu vereinigen (Einswerden), das weit über die Vorstellungen eigener Körperlichkeit hinausreicht.

Die folgende Abbildung zeigt, wie sich Gormley eine bewusste Berührung des eigenen Körpers mit der Umgebung vorstellt. Die „Entgrenzung“ des Den-

298 Gormley, A., „An Interview with Antony Gormley“, mit Jan van Broeckel.

kens über das eigene Bewusstsein hinaus erfolgt sowohl auf der geistigen als auch auf der körperlichen Ebene.



Abb. 1: Antony Gormley: „Touch“ (2008), mit freundlicher Genehmigung von resurgence.org

Gormley sieht das Leben als einen Balanceakt zwischen „zusammen mit anderen sein“ und „für sich sein“. Die Stille in der Meditation ermöglicht die Erkenntnis des Seins als eine andere Qualität des Zusammenseins mit den anderen.

Aus den Thesen von Gormley lässt sich schlussfolgern, dass die Erfahrung von Stille im Rahmen eines Achtsamkeitstrainings die Voraussetzungen schaffen kann, das Zusammensein mit den anderen zu verändern.

Erst durch einen intendierten Erkenntnisprozess könne die individuelle Isolation, die Begrenztheit des eigenen Bewusstseins überwunden werden:

„But I would say that to be fully human, is always a balance between two states: together and apart. And one is to be alone, aware and attentive to being itself. And that can only happen in a state of silent isolation. And the weird thing is that that is also a state of togetherness, togetherness with being. That is something that Buddhism understands absolutely: that the state of being is not limited to an individual consciousness that is isolated.“<sup>299</sup>

Aus dem Zitat von Gormley läßt sich schlussfolgern, dass erst die bewusst durchlebte Stille die notwendigen Voraussetzungen schafft, die eigene Begrenztheit und durch Ängste und Zwänge bedingte Isolation von den anderen zu überwinden.

Gormley spricht von einem „sonderbaren Ereignis“, der Erfahrung eines Zusammenseins aus der Stille heraus. Es sei die Erkenntnis des Seins, des Selbst, des „Nicht-Selbst-Selbst“. Das Selbst wohne allen Dingen inne. Wenn es gelingen würde, dieses unsichtbare Band, das alle Dinge verbindet, zu erfassen, so habe dies auch Konsequenzen für das eigene Handeln.



Abb. 2: Antony Gormley: „Still“ (1994), mit freundlicher Genehmigung von resurgence.org

299 Gormley, A., „An Interview with Antony Gormley“, mit Jan van Broeckel.

Gormley spricht davon, dass die Erfahrung der Stille auf sonderbare Weise letztlich zur Erkenntnis führt, dass wir mit allen Geschöpfen „verwandt“ sind.

Es komme deshalb darauf an, sich dieser inneren Verwandtschaft mit allen Dingen immer wieder bewusst zu werden. Daraus ergibt sich dann ein anderer Umgang mit der Umwelt und den Geschöpfen. Dies bedeutet für Gormley, dass er den menschlichen Körper weniger als ein Ding (thing) betrachtet, als vielmehr als einen Ort (place). Ein Ort im Sinne von Gormley würde aber bedeuten, offen und durchlässig nach außen zu sein: *„And I suppose I am still working in that way, thinking about the skin almost as a sieve, completely open. [...] So my interest has been in making the body porous and thinking of it as a place rather than a thing.“*<sup>300</sup>



Abb. 3: Antony Gormley: „Exposure“ (2005),  
mit freundlicher Genehmigung von resurgence.org

---

300 Gormley, A., „An Interview with Antony Gormley“, mit Jan van Broeckel.

In der Skulptur „Exposure“ ist die Oberfläche des dargestellten Menschen komplett geöffnet. Der Körper soll als ein Energiefeld mit Knotenpunkten (Kopf, Herz, Magen und Genitalien) gedacht werden. Eine solche Exposition ist das Ergebnis einer inneren Befreiung, aus der heraus notwendigerweise die Ausrichtung auf das „Du“, auf die anderen Geschöpfe möglich werden kann:

„I think that art can absolutely be a catalyst for a process of understanding, a kind of empathy, a process of engagement. [...] So, if we take an anthropological model and think of the songs, the dances, the kinds of architecture of non-urban, non-literary societies, I would say they are profoundly artistic. Art finally is the way that life expresses itself.”

Gormley zieht hier ähnliche Schlussfolgerungen wie Beuys und bezeichnet Kreativität als den eigentlichen Ausdruck des Lebens. Kreativität stellt sich in den Vorstellungen von Gormley und Beuys als ein Urphänomen des Lebens dar.

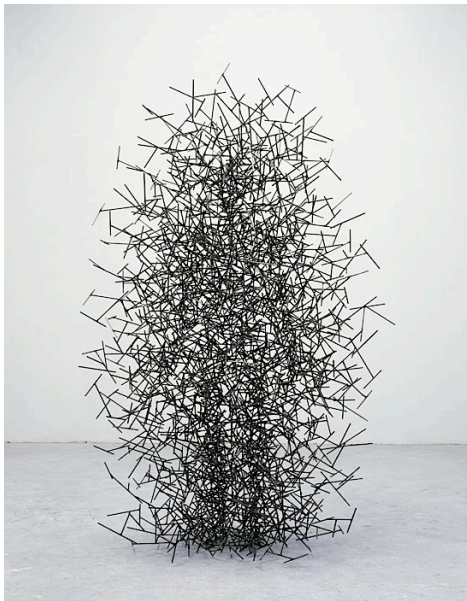


Abb. 4: Antony Gormley: „Quantum Cloud XIII“ (2000)<sup>301</sup>

301 Quelle: <http://www.antonygormley.com/sculpture/chronology-item-view/id/2412/page/363#-p1>, aufgerufen am 03.07.2015.

Die ausführliche Darstellung der Kunstwerke von Antony Gormley im Rahmen dieser Arbeit diene dazu, Bewusstseinsprozesse, wie sie für den Buddhismus kennzeichnend sind, bildlich darzustellen.

Ein wesentlicher Unterschied zu abendländischen Traditionen der Selbstreflexion ist die in der buddhistischen Meditationspraxis selbstverständliche Integration der körperlichen Ebene in den Bewusstseinsprozess. Einsicht („Einswerden“) erfolgt hierbei sowohl durch geistige als auch körperliche Erfahrung.

Ein standardisiertes Achtsamkeitstraining (z.B. in Form des 8-wöchigen MBSR-Trainings) beinhaltet auch Yoga-Übungen, die im Rahmen der Meditationspraxis dazu dienen sollen, den eigenen Körper aus einem anderen Betrachtungswinkel heraus zu erfahren.

### *2.1.6. Schlussfolgerungen*

Die philosophischen Überlegungen Schopenhauers beinhalten Elemente buddhistischer Denktraditionen. Kennzeichen hierfür ist die gedankliche Aufhebung von Schranken zwischen Ich und Nicht-Ich. Diese „Entgrenzung“ des Denkens von einem subjektiv erlebten Bewusstsein hin zu einem Bewusstsein des Einswerdens mit einer das Ich übersteigenden Wirklichkeit soll eine Erlösung vom Daseinsdrang ermöglichen.

Schopenhauer sah drei mögliche Wege, aus dem Daseinsdrang auszutreten: Askese, Handeln aus Mitleid sowie durch die Kunst.

Die Auseinandersetzung mit zwei Künstlern des 20. Jahrhunderts (Beuys bzw. Gormley) diene dazu, den Kunstbegriff insofern zu erweitern, dass Kreativität als etwas in jedem Menschen Angelegtes begriffen wird.

Wenn es nun darum geht, im Rahmen eines persönlichen Heilauftrages sich des eigenen, subjektiven Ausübungsspielraumes bewusst zu werden, dürfte dies Kreativität und Phantasie erfordern.

Schopenhauer stellte sich solche Bewusstseinsprozesse als geistige Prozesse vor. Die Kunstwerke von Gormley sollen metaphorisch veranschaulichen, wie aus der buddhistischen Denktradition Körperlichkeit ein Bestandteil des Bewusstseinsprozesses selbst werden kann.

Dies ist für die vorliegende Arbeit von Bedeutung, da zum Beispiel ein krebskranker und körperlich schwer beeinträchtigter Mensch das Vertrauen in seinen Körper verloren hat. Umso wichtiger erscheint es daher, Erkenntnisprozesse sowohl als körperliche Erfahrung als auch als Selbstreflexionsprozess zu verstehen.

Deshalb kann es sinnvoll sein kann, bei der Ausgestaltung individueller Ausübungsspielräume von fernöstlichen Denktraditionen und Vorstellungen zu lernen.

Die Psychoanalyse stellt auch eine Form von persönlichem Heilauftrag dar, denn letztlich ist es der Patient selbst, der zur Erkenntnis gelangen soll. Die Herangehensweise ist hierbei aber im Vergleich zu buddhistischen Meditationsformen völlig unterschiedlich. Ein wesentlicher Unterschied dürfte in der Bewertung der körperlichen Erfahrung liegen. Im folgenden Kapitel sollen Bewusstseinsprozesse aus Sicht der psychoanalytischen Theorie dargestellt werden. Im weiteren Verlauf sollen dann in Grundzügen wichtige Aspekte der indischen Philosophie dargestellt werden.

## 2.2. Bewusstseinskultur und psychoanalytische Theorie

### Hinführung

Schopenhauer sah das Leben an einen Daseinsdrang gebunden. Die meisten Menschen seien nicht imstande, diesen (blinden) Daseinsdrang zu durchschauen. Freud sah das Ich an zahlreiche „Dienstbarkeiten“ gebunden. Er war als Arzt und Wissenschaftler darum bemüht, durch empirische Forschung zu allgemeingültigen Aussagen zu gelangen. Hierbei war sein Bestreben die schonungslose Wahrheitssuche. Das Erkennen von Wahrheiten durch den Patienten selbst war ihm hierbei wichtiger als das primäre Wohlergehen des Patienten.

In Bezug auf einen persönlichen Heilauftrag, der sich an den Patienten selbst richtet, geht es auch darum, die eigenen äußersten Grenzen und Möglichkeiten zu erkennen und erfahrbar zu machen. In der psychoanalytischen Therapie geschieht dies in erster Linie durch assoziative Selbstreflexionsprozesse im Rahmen einer therapeutischen Beziehung. Der Patient soll durch diesen geistigen Prozess zu neuen Erkenntnissen gelangen und auf diese Weise nachreifen können. Die Auseinandersetzung mit körperlichen Grenzen (zum Beispiel infolge einer unheilbaren Erkrankung) würde im psychoanalytischen Prozess auf einer geistigen Ebene stattfinden. In der indischen Philosophie werden dagegen geistige und körperliche Funktionen in den Selbstreflexionsprozess einbezogen.

### 2.2.1. Einleitung

Freud sah im Ich die eigentliche Angststätte. Folgt man dieser Annahme, so wäre dem Ich in der Überwindung von Lebensängsten und existenziellen Krisen eine besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Jeder kennt ein Ich als ein Gegensatz zu seinem Gegenüber. Dies entspricht dem Ich-Erkennen in seiner einfachsten Form. Tatsächlich ist es bis heute nicht möglich, genau zu beschreiben, was denn das Ich-Bewusstsein sei. Dem Ich wurde in der westlichen Kultur traditionell ein hoher Wert beigemessen, so dass seit der Antike eine Auseinandersetzung mit dem Ich-Begriff stattfand. In der bildhaften Sprache der indischen Upanischaden tritt dagegen das Ich in den Hintergrund zugunsten der Vorstellung eines „Selbst“, das allen Geschöpfen gemeinsam sei.

In der modernen Psychologie wurde erstmals durch den amerikanischen Psychologen William James (1841 – 1910) zwischen „Ich (I)“ und „Selbst (me)“ unterschieden.

In der psychoanalytischen Theorie von Sigmund Freud blieb ein „Selbst“ als eigene Größe unberücksichtigt. Erst Heinz Hartmann (1894 – 1970), Präsident der Internationalen Psychoanalytischen Vereinigung<sup>302</sup> von 1951 – 1957, führte erstmals den Begriff des Selbst in die psychoanalytische Lehre ein. Die tatsächliche Bedeutung des Selbst wurde in der westlichen Kultur erst vom Psychoanalytiker Heinz Kohut (1913 – 1981) erkannt. Kohut hatte erkannt, dass es neben den herkömmlichen Begrifflichkeiten der psychoanalytischen Terminologie eines weiteren Konstruktes (des Selbst) bedarf, um die Variationsbreite möglicher psychischer Vorgänge besser abbilden zu können.

Im Verlauf von mehreren Jahrzehnten hatte der Begriff eines „Selbst“ Eingang gefunden in die psychoanalytische Terminologie. Dies stellt einen Entwicklungsprozess dar, der im 19. Jahrhundert begann. Die im Verlauf von über 100 Jahren entstandenen verschiedenen psychoanalytischen Schulen verdeutlichen, wie unterschiedlich trotz einer gemeinsamen Ausgangsbasis der Betrachtungswinkel auf den Menschen sein kann. Die Lebensgeschichte eines Menschen stellt einen Inhalt dar, der verschiedene Betrachtungswinkel zulässt. Genauso wie die verschiedenen psychoanalytischen Schulen verschiedene Betrachtungswinkel auf denselben Inhalt (zum Beispiel eine konkrete menschliche Lebensgeschichte) ermöglichen, dürfte jeder Mensch in sich die Möglichkeit bergen, den Betrachtungswinkel auf sein Leben zu verändern. Das Bestehen dieser Möglichkeiten

---

302 IPV (IPA), 1910 von Sigmund Freud gegründet, größte psychoanalytische Vereinigung weltweit.



soll dem Patienten deutlich werden. Allein dies kann schon ein Gefühl von Freiheit und Selbstbestimmung bedeuten.

### 2.2.2. Die psychoanalytische Perspektive

Freud gehörte zusammen mit Charcot zu den ersten modernen Neurowissenschaftlern des 19. Jahrhunderts. Er war Schüler des französischen Neurologen und Neuroanatom Jean-Marie Charcot.

Freud hatte anhand seiner empirischen Untersuchungen ein Strukturmodell entworfen. Ihm standen nicht die modernen Verfahren der heutigen Neurowissenschaft zur Verfügung. Sein Ziel war dem der modernen Neurowissenschaft ganz ähnlich, indem er bemüht war, die Entstehung bestimmter Gedanken und Gefühle empirisch zu ergründen.

Trotz des wissenschaftlichen Umfeldes ihrer Entstehung sollte bei der Verwendung der psychoanalytischen Terminologie der kulturelle Kontext vergewärtigt werden, in dem diese Begriffe entstanden sind. Freud hatte eine humanistische Ausbildung genossen und nutzte zur Beschreibung psychischer Phänomene Motive aus der griechischen Mythologie (z.B. Ödipuskomplex als Umschreibung einer übertriebenen Bindung eines Mannes an seine Mutter). Seine Begriffe und Vorstellungen wurden von diesem kulturellen Hintergrund geprägt.

Auf der Grundlage von Sprachanalyse (Wortvorstellungen) und freier Assoziation sollten nicht bewusste (unbewusste) Vorgänge bewusst gemacht. Hieraus ergab sich ein hypothetisches topologisches Modell des „okzidentalen Menschen“. Eine Übertragung auf Menschen anderer Kulturkreise ist nicht ohne weiteres möglich, da Begriffe wie „Ich“, „Es“ und „Über-Ich“ je nach Kulturkreis unterschiedliche Bedeutungen haben dürften. Das Freud'sche Ich ist in erster Linie das Ich des westlich orientierten Menschen.

### Entdeckung des Unbewussten

Die psychoanalytische Theorie ist aus diesem wissenschaftlichen Antrieb heraus entstanden. Freud unterzog im 19. Jahrhundert die Gefühle und Affekte rationalen Betrachtungen. Sein Ausgangspunkt war die genauere Untersuchung der Hysterie. Dieses neurotische Krankheitsbild zeichnet sich durch eine Affektlabilität und ein gesteigertes Geltungsbedürfnis aus. Hysterie kommt von altgriechisch ὑστέρα, *hystéra* und heißt Gebärmutter. Seit der Antike hatte man die Vorstellung, dass Hysterie ein Krankheitsbild ist, das ausschließlich bei Frauen

auftritt und von einer wandernden Gebärmutter herrühre, die sich, wenn sie nicht besamt würde, im Gehirn festbeißt. Der englische Arzt Thomas Sydenham (1624 – 1689) widersprach erstmals dieser Vorstellung. Das Krankheitsbild wurde erst wieder im 19. Jahrhundert vom französischen Neurologen und Pathologen Jean-Marie Charcot und seinen Schülern Sigmund Freud sowie Pierre Janet genauer erforscht. In Deutschland befasste sich zeitgleich Paul Julius Möbius (1853 – 1907) mit der Hysterie und führte sie auf von Patienten gemachte (pathologische) Vorstellungen zurück. Freud gelangte zusammen mit Josef Breuer (1842 – 1925) über diese Untersuchungen zur Begründung der psychoanalytischen Theorie. Schopenhauer hatte ein theoretisches Modell der Welt als Wille und Vorstellung entworfen, ohne dies empirisch zu verifizieren. Freud und Breuer führten eine Ursachenforschung in Bezug auf psychische Erkrankungen nach den wissenschaftlichen Methoden der Neuzeit durch. Sie waren keine Philosophen, sondern Mediziner und darum bemüht, ihre Annahmen empirisch zu bestätigen. Freud hatte festgestellt, dass sich bei einer Patientengruppe außer der Manifestation eines hysterischen Anfalles kein organisches Krankheitsbild feststellen ließ. Er fragte sich, warum jemand, der organisch gesund ist, derart dramatische Anfälle erleiden konnte, die schwerwiegende neurologische Symptome wie Lähmungen und Blindheit simulieren konnten.

Freud versuchte, ein Erklärungsmodell zu entwickeln, mit dessen Hilfe neurotische Krankheitsbilder verständlich gemacht und geheilt werden können. Das psychoanalytische Strukturmodell eröffnet einen möglichen Zugang zu der Funktionsweise des menschlichen Bewusstseins, mit dessen Hilfe Aufschluss über bestimmte psychische Phänomene erlangt werden soll.

Freud versuchte mit den ihm zur Verfügung stehenden Mitteln, Klarheit über die Gefühlswelt des Menschen zu erhalten. Das Mittel, das er verwendete, war die Sprache.

Freud erkannte, dass das Ich keine feste autonome Größe ist, sondern dass das Ich mit anderen, nicht dem Bewusstsein zugänglichen Hirnregionen verwoben ist. Aus diesen Hirnregionen können Impulse und Motive entstehen, die das Ich zwar als die eigenen erlebt, die aber tatsächlich autonom vom Ich entstanden sind. Die Souveränität des Ichs erweist sich demnach als bloß vorgestellt.

### Ich als Reiter mit geborgten Kräften

Freud versuchte aufzuzeigen, dass das Ich nicht wirklich frei und unabhängig handelt, sondern ohne die verinnerlichten Normen außerstande ist, die eigenen Triebe zu kontrollieren. Wie dies zu verstehen ist, soll folgendes Zitat aufzeigen:

„Die funktionelle Wichtigkeit des Ichs kommt darin zum Ausdruck, dass ihm normaler Weise die Herrschaft über die Zugänge zur Motilität eingeräumt ist. Es gleicht so im Verhältnis zum Es dem Reiter, der die überlegene Kraft des Pferdes zügeln soll, mit dem Unterschied, dass der Reiter dies mit eigenen Kräften versucht, das Ich mit geborgten.“<sup>303</sup>

Freud stellt fest, dass die Stärke des Ichs nicht aus eigenen Kräften resultiert. Das Ich bezieht diese Kraft aus zwei Spannungsfeldern: einerseits den verinnerlichten elterlichen und soziokulturellen Normen (Über-Ich, im Zitat *„die geborgten Kräfte“*), in die ein Mensch hineingeboren wird, andererseits von Bedürfnissen und Trieben, die dem Lustprinzip folgen (Es, im Zitat als *„die überlegende Kraft des Pferdes“*).

Das Ich stellte sich Freud als die gedachte Oberfläche des Bewusstseins dar. Es ist nicht in einer bestimmten Hirnregion lokalisiert, sondern eine Wahrnehmung, die sich aus dem Zusammenspiel verschiedener entwicklungsgeschichtlich jüngerer und älterer Hirnabschnitte ergibt. Das Ich kann neuroanatomisch-morphologisch keiner lokalisierten Hirnregion zugeordnet werden.

Das Ich beschränkt sich nicht auf bewusste Vorstellungen, sondern ist fließend mit tieferen Bewusstseinsschichten verbunden: *„Das Ich ist aber auch, wie wir erfahren haben, unbewusst. [...] Das Ich ist vom Es nicht scharf getrennt, es fließt nach unten hin mit ihm zusammen. Aber auch das Verdrängte fließt mit dem Es zusammen, ist nur ein Teil von ihm.“*<sup>304</sup>

Das Ich stellt sich bei Freud keineswegs als starre Größe dar. Das Ich ist mit tieferen, unbewussten Hirnabschnitten fließend verbunden. Dadurch sei es möglich, zum Beispiel im Rahmen von intendierter freier Assoziation (hier im Rahmen einer psychoanalytischen Sitzung) unbewusste oder vorbewusste Inhalte dem Bewusstsein zuzuführen. Dies soll dann zu tieferen Erkenntnissen führen.

Die folgende Abbildung stellt anhand der von Freud eingezeichneten gestrichelten Linien dar, wie er sich die fließenden Übergänge zwischen bewusster Wahrnehmung, vorbewussten Inhalten (Vbw.) und verdrängten Inhalten (Vdgt.) vorstellte.

303 Freud, S., „Das Ich und das Es“, Gesammelte Werke, Band XIII, S. 253.

304 Freud, S., „Das Ich und das Es“, Gesammelte Werke XIII, S. 251f.

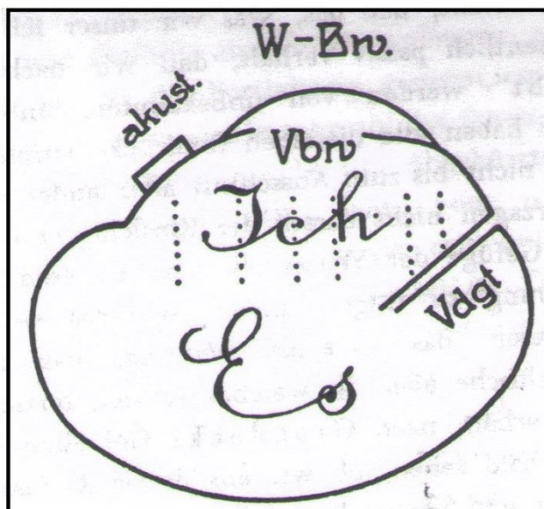


Abb. 5: Quelle: Freud, Sigmund: „Das Ich und das Es“, Gesammelte Werke, Band XIII, S. 252.

## Selbst

Das „Selbst“ ist keine Größe im Strukturmodell von Freud, sondern wurde erst von seinen Schülern in die psychoanalytische Theorie eingeführt. Sehr intensiv beschäftigte sich der Psychoanalytiker Heinz Kohut (1913 – 1981) mit dem Selbst. Die psychoanalytische Theorie Sigmund Freuds war einerseits vom Strukturmodell (Ich, Es, Über-Ich), andererseits vom Trieb-Abwehr-Modell geprägt. Die sexuelle Entwicklung spielte in der Theorie Sigmund Freuds eine entscheidende Rolle. Kohut erkannte, dass damit nicht alle Aspekte der menschlichen Entwicklung erfasst werden.

Kohut sah, dass der Entwicklungsprozess des Heranreifens vom Säugling zum Erwachsenen nicht ausschließlich triebgebunden erklärt werden kann. Entscheidende Prägungen finden auch in späteren Phasen (weniger triebgesteuerten Phasen) der Kindheit statt.

Kohut postulierte ein übergeordnetes Selbst als psychoanalytisches Konstrukt, dessen Bewusstseinsinhalte nicht im Zentrum der Aufmerksamkeit des Ich-Bewusstseins stehen.

Das Selbst sei als Schatz individueller Erinnerungen und Erfahrungen im Hintergrund immer da. Im Idealfall sind solche Erinnerungen und Erfahrungen harmonisch integriert.

Im Gegensatz zu einem vorgestellten aktiven Ich stellt sich in den Überlegungen Kohuts das passive Selbst als eine Größe dar, die alle lebensgeschichtlichen Erinnerungen und Erfahrungen repräsentiert. Hierzu gehören auch Erfahrungen und Erinnerungen, die dem Bewusstsein infolge von Vergessen oder Verdrängen nicht mehr präsent sind.

Das menschliche Bewusstsein kann ohne Rückgriff auf das in der Amygdala (Mandelkern) befindliche Gefühlszentrum keine Entscheidungen treffen (dies ergaben Untersuchungen an Patienten mit entsprechenden Hirnverletzungen). Das Gefühlszentrum wird durch Impulse benachbarter Hirnregionen, in denen die gesammelten lebensgeschichtlichen Erfahrungen und Erinnerungen gespeichert sind, beeinflusst.

Wenn nun das Selbst den gesamten Schatz aller Erinnerungen und Erfahrungen repräsentiert, so kommt dem Selbst über den Bereich der Gefühle ein großer Einfluss auf die Entscheidungen des Ichs zu. Die geborgten Kräfte des Ich sind demnach viel mehr als bloß verinnerlichte Normen, nämlich ein Erfahrungs- und Erinnerungsschatz lebensgeschichtlicher Ereignisse, die der einzelne Mensch in seiner Gesamtheit nicht bewusst zu überblicken vermag.

Das Selbst stellt bei Kohut die Grundlage dar, auf der die Kreativität sich erfüllen kann: „– *einen psychologischen Sektor, in dem Strebungen, Fertigkeiten und Ideale ein ungebrochenes Kontinuum bilden, das von Freude erfüllte kreative Tätigkeit ermöglicht.*“<sup>305</sup>

Das Selbst wird bei Kohut zur eigentlichen Integrationsinstanz. Infolge schwerer Traumatisierungen ist es dabei möglich, dass sich bei einem Menschen kein stabiles Selbst aufbauen kann. Genauso ist es möglich, dass das Selbst zugunsten stärkerer Impulse (z.B. Triebe) in den Hintergrund tritt. Dies wäre dann ein Mensch, dessen Handeln weitgehend triebgesteuert und ausschließlich der Triebbefriedigung unterworfen ist. Narzisstische Störungen werden in der Selbst-Psychologie von Kohut nicht dem Triebbereich zugeordnet, sondern werden als „ungeordnete Inhalte des Selbst“ bezeichnet. Diese Zersplitterung und Fragmentierung des übergeordneten Selbst solle dann erst dazu führen, dass ein Mensch auf das eigene Selbst aufmerksam wird. In diesem Fall würden sich Teile des Selbst verselbstständigen. Dies könne dann dazu führen, dass bestimmte Bewusstseinsinhalte eine übermächtige Bedeutung erlangen.

---

305 Kohut, H., „Die Heilung des Selbst“, S.67.

In Bezug auf die vorliegende Arbeit lassen sich hieraus folgende Fragen ableiten:

Können Grenzsituationen zur Desintegration des Selbst führen? Wenn ja, stellt eben diese Herauslösung von Inhalten aus einem bisher integrierten Ganzen die Voraussetzung für eine Umgestaltung von Denk- und Verhaltensmuster dar?

Um diese Fragen diskutieren zu können, soll im Folgenden aufgezeigt werden, warum Kohut die Herangehensweise Freuds, die die eines äußeren rationalen Beobachters war, für nicht ausreichend hielt, um psychologische Phänomene wie Störungen des Selbst beurteilen zu können.

Kohut betont, Freud sei in erster Linie mit wissenschaftlichem Interesse vorgegangen. Sein Ziel sei die Erlangung von Wissen und weniger die Gesundheit selbst gewesen:

„Freuds Werte waren nicht in erster Linie solche der Gesundheit. Es war axiomatisch für ihn, dass es wirklich erstrebenswert sei, so viel wie möglich zu wissen: [...] die diese wissenschaftliche Weltsicht zu seinem persönlichen kategorischen Imperativ, seiner persönlichen Religion machten – unnachgiebig der Aufgabe, die Wahrheit zu erkennen, sich der Wahrheit zu stellen, die Realität klar zu sehen.“<sup>306</sup>

Dieses Zitat ist deshalb bemerkenswert, weil Kohut deutlich macht, dass zu den vordergründigen Zielen Freuds nicht die Wiedererlangung der Gesundheit, sondern die Wahrheitssuche gehörte. Dies würde in Bezug auf die Thematik der vorliegenden Arbeit bedeuten, dass die bloße Wahrheitssuche und ein innerer Heilungsprozess trotz unabwendbarer körperlicher Beschränkungen nicht dasselbe sind. Das würde bedeuten, dass die von Freud vorgeschlagene Exploration unbewusster psychischer Vorgänge nicht das Heil des Patienten, sondern viel mehr die Erkenntnis einer Wahrheit zum Ziel haben würde.

Freud habe diese Wahrheit auch für sich selbst eingefordert, insbesondere als es um seine eigene Krebsdiagnose ging. Das Problem besteht nun darin, dass die Menschen an Wahrheiten zerbrechen können und jede Wahrheit eine bestimmte Zeit benötigt, um akzeptiert und angenommen zu werden. Kohut vermutete, dass die Erkenntnis dessen, was einen Menschen ausmacht, sein Selbst, eine weniger objektiv-wissenschaftliche Sichtweise erforderlich macht. Hier stellt sich wieder die Frage, ob sich das menschliche Bewusstsein in seiner Gesamtheit mit den objektiven Methoden äußerer Betrachtung erfassen lässt. Freuds Herangehensweise sei die eines empirischen Wissenschaftlers:

---

306 Kohut, H., ebd., S. 68.

„Er untersuchte das Innenleben des Menschen, einschließlich – insbesondere – seines eigenen. Aber – und hier liegt das entscheidende Ergebnis – er betrachtete das Innenleben des Menschen mit der Objektivität eines äußeren Beobachters, aus dem Blickwinkel also, den der Wissenschaftler seiner Zeit vervollkommen hatte gegenüber der äußeren Umgebung des Menschen, in den biologischen Wissenschaften und vor allem der Physik.“<sup>307</sup>

Wenn es nun aber darum gehen soll, sich in einem Selbstreflexionsprozess mit der eigenen Lebensgeschichte zu versöhnen, so muß im Hinblick auf die kritischen Anmerkungen von Kohut bezweifelt werden, dass dies anhand theoretischer Ableitungen und dem Bestreben nach größtmöglicher Objektivität gelingen kann.

Eine tiefere Erkenntnis scheint nur möglich, wenn die teilnehmende Beobachtung um jenes Zartgefühl erweitert wird, das zum Beispiel Friedrich Nietzsche eingefordert hatte.

Kohut hält die theoretischen Begriffsbildungen Freuds für nicht umfassend genug, um die gesamte Bandbreite der menschlichen Existenz zu erfassen:

„die theoretischen Begriffsbildungen Freuds [...] sind [...] nicht hinreichend anwendbar auf Störungen des Selbst und andere[r] psychologischer Phänomene, die im Bereich der Psychologie des Selbst liegen – Phänomene, zu deren Beobachtung und Erklärung eine wissenschaftliche Objektivität mit breiterer Basis erforderlich ist als die des Wissenschaftlers des 19. Jahrhunderts – eine Objektivität, die die introspektiv-empathische Beobachtung und die theoretische Begriffsbildung des teilnehmenden Selbst umfasst.“<sup>308</sup>

Diese Schlussfolgerung von Kohut stellt eine Entwicklung innerhalb der psychoanalytischen Theorie dar, von einer rationalen, wissenschaftlich ausgerichteten Beobachtung hin zu einer introspektiv-empathischen Beobachtung. Die aufgezeigte Entwicklung ergibt einen veränderten Betrachtungswinkel. Dies wäre genau jene Veränderung, die heilsam erlebt werden könnte. Freud war selbst Krebspatient und forderte für sich, die volle Wahrheit zu erfahren. Der nächste Schritt wäre dann die Überlegung, welche Möglichkeiten sich für den Patienten aus einer solchen Wahrheit (z.B. unheilbare Krebserkrankung) ergeben können. Kohut erkannte, dass hierfür eine breitere Basis der Betrachtung notwendig sei.

In Bezug auf die Thematik der vorliegenden Arbeit wäre zu fragen, ob durch die Bewusstwerdung des Selbst heilende Kräfte freigesetzt werden können.

307 Kohut, H., ebd., S. 70.

308 Kohut, H., „Die Heilung des Selbst“, S. 71.

## Unbewusstes und Verdrängtes

Vergessen, Verdrängen oder Abwehr können kreative Mechanismen im Sinne einer Selbstheilung sein, gerade dann, wenn dem Ich die aktuellen Lebensumstände unerträglich werden. Verdrängte Erlebnisse „*verfallen dem Unbewussten*“.<sup>309</sup>

Jung drückt sich vorsichtig aus und vermeidet es, dem Unbewussten bestimmte „typische Funktionen“ zuzuschreiben. Jung räumt aber ein, „*dass das Unbewusste, soviel wir derzeit sehen können, eine kompensatorische Funktion im Hinblick auf das Bewusstsein hat. Was das Unbewusste an und für sich ist, darüber ist jede Spekulation überflüssig. Es ist, seiner definierten Natur nach, jenseits aller Erkennbarkeit.*“<sup>310</sup>

Dieses Zitat ist bemerkenswert, da es klarstellt, dass es keine überprüfbaren Erkenntnisse über das Unbewusste gibt. Wenn in einem Strukturmodell ein „Unbewusstes“ als Größe angenommen wird, so handelt es sich um eine hypothetische Annahme.

Die Feststellung von Jung ist entwaffnend und ehrlich. Es kann demnach nicht behauptet werden, die psychoanalytische Lehre beinhalte vertiefte und detaillierte Kenntnisse über ein Unbewusstes.

Was ist hieraus für die vorliegende Arbeit abzuleiten? Es bedeutet, dass vermutlich der überwiegende Teil des menschlichen Bewusstseins dem Wachbewusstsein verborgen ist und bleibt. Die Annahme von Bewusstseinschichten, die tiefer reichen als das Wachbewusstsein oder der Traumschlaf ist eine Vorstellung, die sich auch in den Upanischaden finden lässt. In den Upanischaden erfahren jene Bewusstseins Ebenen, die jenseits des Wachbewusstseins liegen, eine besondere Wertschätzung. Die Erleuchtung wird in den Upanischaden als ein Bewusstseinszustand aufgefasst, der weiter und tiefer reicht als der traumlose Schlaf.

## Kultur und Kreativität

In den Ausführungen zu den Künstlern Beuys und Gormley war auf deren erweiterten Kunstbegriff eingegangen worden. Für beide Künstler stellt Kreativität einen Schlüssel dar, um den Daseinsfragen zu begegnen. Der französische Psychoanalytiker Lacan verwies auf den Konflikt zwischen individuellen kreativen Kräften und einem kulturellen Umfeld.

309 Jung, C.G., „Typologie“, S. 115.

310 Jung, C.G. „Typologie“, S. 115.



Lacan schreibt einer kulturellen Bewegung eine „Verschmelzungs- und Homogenisierungsfunktion“ zu: „Etwas, das mit gewissen Eigenschaften entsteht, eine gewisse Frische, eine gewisse Spitze. Das ist eine Knospe. Besagte kulturelle Bewegung knetet sie durch, so sehr, bis dass sie vollständig reduziert, ehrlos, mit allem zusammenhängend wird.“<sup>311</sup>

Diese Überlegungen können auch in den Kontext der vorliegenden Arbeit gestellt werden. Dies soll kurz erläutert werden: Die Teilnehmerinnen der Achtsamkeitsstudie erklärten, ihr größter Wunsch sei es, ihr altes Leben wiederzuhaben. Hier ließe sich kritisch hinterfragen, was denn der eigene Wunsch und was der Wunsch des umgebenden Kollektivs (Freunde, Familie, Kollegen) ist. Sind vielleicht die Wünsche nach dem alten Leben vor allem verinnerlichte von außen herangetragene Erwartungen? Intendierte Bewusstseinsprozesse können zu mehr Klarheit verhelfen.

Kulturelle Kontexte haben für Lacan vor allem eine Entlastungsfunktion. Sie geben Inhalte vor und entlasten das eigene Denken. Wie er dies versteht, zeigt das folgende Zitat:

„Glauben Sie deshalb nicht, die Kultur sei ein von mir missbilligtes Ziel. Das liegt mir ziemlich fern. Es entlastet. Es entlastet von der Funktion des Denkens. Es entlastet von der einzigen Sache, die einen kleinen Nutzen hätte in dieser Funktion, die ganz und gar von niederem Rang ist.“<sup>312</sup>

Was kann hieraus für einen intendierten Bewusstseinsprozess abgeleitet werden? Kulturelle Kontexte beinhalten auch konventionelle Vorstellungen von Gesundheit, Schönheit und Krankheit. Ein Prozess des bewussten Nachdenkens und der Selbstreflexion könnte dazu beitragen, einen gewissen Abstand zu externen oder verinnerlichten Bewertungsmustern zu erlangen. Es ist anzunehmen, dass ein Umfeld mit erstarrten gesellschaftlichen Konventionen eher hinderlich für die Ausgestaltungsmöglichkeiten individueller Kreativität und Phantasie ist. Dies wiederum kann in einem Selbstreflexionsprozess Schuldgefühle hervorrufen (z.B. Schuldgefühle, im Falle einer Verhaltensänderung den gesellschaftlichen Erwartungen nicht mehr zu entsprechen).

311 Lacan, J., „Meine Lehre“, S. 78.

312 Lacan, J., „Meine Lehre“, S. 75.

## Erkenntnis der Idee

Der Psychoanalytiker und Begründer der Individualpsychologie, Alfred Adler (1870 – 1937), erläutert anhand der Lebensgeschichte von Dostojewski, wie eine Prägung das Leben eines Menschen wie ein roter Faden durchdringen kann:

„... und überdenkt seine ganze Kindheit, seine ganze Entwicklung und seinen ganzen Lebensinhalt. Da bleibt seine Aufmerksamkeit plötzlich an folgender Erinnerung haften: er entfernte sich einst etwas zu weit vom Gute seines Vaters, ging querfeldein, als er plötzlich erschrocken stehen blieb, da er einen Ruf vernommen hatte: ‘der Wolf kommt!’ Rasch eilte er zurück in die schützende Nähe des Vaterhauses und erblickte auf dem vorliegenden Acker einen Bauern, zu dem er sich flüchtete. Weinend und ängstlich umklammerte er dessen Arm und berichtete von dem Schrecken, der ihm widerfahren war. Der Bauer machte mit seinen Fingern das Kreuz über den Knaben, tröstete ihn und versprach, er werde ihn nicht vom Wolf fressen lassen.“<sup>313</sup>

Adler sieht im verinnerlichten Bild vom Wolf die „Richtungslinie von Dostojewskis Aktivität“, die ihn immer wieder zu den armen, gläubigen Bauern zurückführen sollte.

Aus den Ausführungen Adlers ergeben sich folgende weiteren Überlegungen: Jeder Mensch hat Prägungen erfahren, die sich nicht einfach abschütteln lassen, sondern die wie ein Grundmotiv in wechselnden Ausprägungen und je nach Lebenssituation ins Bewusstsein gelangen können. Prägungen können hilfreich sein, sie können aber auch als Last empfunden werden. Es ist aber möglich, lebensgeschichtlich Angelegtes und Unabänderliches anzunehmen und zu integrieren. Dies bedeutet im Hinblick auf die Vergangenheit, zu akzeptieren, wie man geworden ist und kann im Hinblick auf die Zukunft bedeuten, die eigenen Grenzen, den eigenen Schatten zu akzeptieren. Der Wunsch, das eigene Leben auf eine Formel bringen zu wollen, in der sich alle Widersprüche aufheben, vereitelt gerade das Beabsichtigte.

Die naheliegende Herangehensweise wäre es, angenehme Erinnerungen und Erfahrungen zu bewahren und Unangenehmes zu verdrängen. Aber gerade hierdurch wird der Leidenskreislauf weiter unterhalten, weil das Unangenehme in tieferen, unbewussten Schichten weiterwirkt und über Träume und Gefühle ins Bewusstsein zurückfließt. Interesselose Selbstannahme bedeutet zunächst, nicht bewerten zu wollen als z.B. „gut“ oder „schlecht“, „nützlich“ oder „nicht nützlich“ etc., sondern ist mehr ein interesseloses Betrachten seiner selbst. Dies ist

---

313 Adler, A., „Praxis und Theorie der Individualpsychologie“, Anaconda Verlag, Köln 2012, S. 341f.

die eigentliche Schwierigkeit, da Bilder und Erinnerungen Gefühle auslösen und Gedanken binden können. So ist es schwierig, ohne Bewertung lebensgeschichtlich Unangenehmes erneut zu betrachten, unliebsame Persönlichkeitseigenschaften zu akzeptieren. Die Betrachtung von Lebensereignissen in einem größeren räumlichen und zeitlichen (generationenübergreifenden) Zusammenhang kann zur Erweiterung des eigenen Bewusstseins beitragen. Räumlich könnte die Betrachtungsweise erweitert werden durch die Tatsache, dass auch andere Menschen ähnliche Erfahrungen und Schicksale erlitten haben. Zeitlich könnte dies geschehen, in dem sich Ereignisse in den Lebensgeschichten anderer Menschen verlieren. Auf der Ebene von Erinnerungen und Erfahrungen ergeben sich auf diese Weise weitreichende Verflechtungen mit Erfahrungen und Erinnerungen unzähliger anderer lebender oder verstorbener Individuen. Die Begegnung des Kindes in seiner Todesangst mit dem gläubigen Bauern führte dazu, dass deren lebensgeschichtlicher Erfahrungshorizont (individuelles Selbst) im Augenblick dieser existenziellen Situation von etwas Größerem „infiziert“ wurde (Verwirklichung einer immateriellen Idee).

Jung sah im Selbst eine ideelle Größe, die alle Bewusstseinsinhalte umfasst:

„Ich unterscheide daher zwischen Ich und Selbst, insofern das Ich nur das Subjekt meines Bewusstseins, das Selbst aber das Subjekt meiner gesamten, also auch der unbewussten Psyche ist. In diesem Sinne wäre das Selbst eine (ideelle) Größe, die das Ich in sich begreift.“

Das Selbst stellt sich somit als eine Größe dar, die das eigene Ich übersteigt. In der oben geschilderten Begegnung des jungen Dostojewski mit dem Bauern entfaltet sich eine Möglichkeit.

Die Begegnung hätte auch einen anderen Verlauf genommen. Tatsächlich hat der Augenblick das weitere Leben von Dostojewski entscheidend geprägt.

C.G. Jung bezeichnete die *Idee als eine a priori vorhandene, als eine gegebene Möglichkeit von Gedankenverbindungen überhaupt*.<sup>314</sup>

Für einen intendierten Selbstreflexionsprozess lässt sich ableiten, dass das eigentliche „Ziel“ die Bewusstwerdung des (bereits vorhandenen) eigenen subjektiven Ausübungsspielraumes (und somit der in der eigenen Person angelegten Möglichkeiten) ist.

---

314 Jung, C.G., „Typologie“, S. 144.

## Schuld und Scham

Schuld und Scham sind aus der Sicht der psychoanalytischen Theorie wichtige Begriffe. Der Psychoanalytiker Léon Wurmser (geb. 1931) bezeichnete die Scham als Tor zum Bewusstsein. Intendierte Bewusstseinsprozesse können, wenn eine Abstandnahme misslingt, Scham- und Schuldgefühle verstärken. Im Folgenden soll auf die Überlegungen Wurmser zur Entstehung von Schamgefühlen näher eingegangen werden.

Wurmser bezieht sich in seinem Werk „Die Maske der Scham“ auf den englischen Psychoanalytiker Joseph Sandler (1927 – 1998), der zwischen äußeren und inneren Erwartungen unterscheidet. Anhand dieser Erwartungen ergeben sich äußere und innere Bilder. Das äußere Bild wäre demzufolge, das „Bild, das andere von mir haben sollen“.<sup>315</sup> Das innere Bild ergibt sich aus dem, *wie ich sein will*. An den Bildgrenzen ergeben sich nun unterschiedliche Konflikte.

Das äußere Bild wird durch die Spannung zwischen Ich und Über-Ich, also der Spannung zwischen dem Ich und ins Bewusstsein integrierten (verinnerlichten) kulturellen Geboten und Verboten erzeugt. Grenzüberschreitungen in diesem Bereich können zu Schuldgefühlen führen.

Das innere Bild dagegen entstehe aus der Spannung zwischen dem Ich und dem Ich-Ideal. *Wenn ein vom Ich-Ideal veranlagtes Ziel nicht erreicht werden könne, tauche die Scham auf.*<sup>316</sup> Schamgefühle ergeben sich demnach an der Grenze zwischen Ich und Ich-Ideal.

Aus dieser Hypothese ergeben sich Schlussfolgerungen für die vorliegende Arbeit. Wenn zum Beispiel ein sportlicher jüngerer Mann (Marathonläufer) beim Training nach 100 m wegen stärkster Rückenschmerzen abbricht und die weitere Diagnostik einen Knochenmarkbefall durch eine Plasmazellleukämie ergibt, so hat dies erhebliche Konsequenzen für das Selbstbild dieses Mannes. Er sagt, er habe das Vertrauen in seinen Körper verloren. Einem Meditations- und Achtsamkeitstraining steht er ablehnend gegenüber, weil er sich scheut, in seinen Körper hineinzuspüren.

Es könnte angenommen werden, dass er sich vor dem genaueren Hinschauen scheut, vielleicht auch deshalb, weil er weiß, dass er vermutlich nie mehr ins alte (leistungsstarke) Leben zurückkehren wird.

Wurmser bezeichnete die Scham als die Hüterin des privaten Selbst:

„Die Scham als Haltung – pudor – behütet das getrennte private Selbst mit seinen Grenzen und verhindert sowohl das Eindringen der anderen von außen in den priva-

315 Vgl. Wurmser, L., „Die Maske der Scham“, S. 132.

316 Vgl. Wurmser, L., „Die Maske der Scham“, S. 132.

ten Bereich wie auch die Erfüllung der Wünsche zur Verschmelzung mit dem anderen, zur Selbstauflösung von innen. So beschützt sie die Integrität des Selbst als Abwehr gegen übermäßiges Ausgesetzt- und Bloßgestelltsein und Neugier, während sie gleichzeitig den die Gemeinschaft leitenden Idealen und zusammenhaltenden Formen durch die ihr innewohnende Ehrfurcht – *aidos*, *jir 'a*, *jing* – sowie durch die Sanktionen der Lächerlichmachung und der Schande dient.<sup>317</sup>

Der oben bereits erwähnte Patient fiel durch sein weiterhin sportlich betontes Äußeres auf (sportliche, jugendliche Kleidung, Sportschuhe), was darauf hinweisen könnte, dass er an diesem Bild von sich festhalten möchte. Tatsächlich war die Erkrankung weit fortgeschritten (Rezidiv trotz Hochdosistherapie und allogener Stammzelltransplantation). Die Enttäuschung über seinen versagenden Körper war zu groß, als dass er sich imstande sah, die von der Krankheit aufgezwungenen körperlichen Grenzen in einem Selbstreflexionsprozess zum Gegenstand der Betrachtung zu machen.

Wenn es nicht gelingt, die eigene Blöße vor sich selbst auszuhalten, dürfte es sehr viel Feingefühl erfordern, den geeigneten Modus im Umgang mit sich selbst zu finden.

## Schlaf

Viele wichtige Bewusstseinsleistungen erfolgen im Schlafzustand. Dessen war sich bereits Freud bewusst. Im Wachzustand unvollendete Gedankengänge können im Schlafzustand zu Ende gedacht werden und „aufbereitet“ erneut dem Wachbewusstsein zugeführt werden.

Durch die neurowissenschaftliche Forschung ist mittlerweile bekannt, dass die Ausgestaltung und Verarbeitung sinnlicher Eindrücke durch erregende und hemmende Neurotransmittersysteme beeinflusst werden. Erregung und Hemmung sind wiederum abhängig von äußeren und inneren Rhythmen.

Ein wichtiges hemmendes und schlafförderndes Neurotransmittersystem ist das GABA-System. Neben der schlaffördernden Wirkung hat es einen beruhigenden, blutdrucksenkenden und angstlösenden Einfluss auf das Gehirn und die körperlichen Funktionen. Ein anderes wichtiges Neurotransmittersystem, das die innere Zufriedenheit und Gelassenheit sowohl im Schlaf- als auch im Wachzustand fördert, ist das Serotoninsystem.

---

317 Wurmser, L., „Die Maske der Scham“, S. 126.

Freud waren diese Neurotransmittersysteme nicht bekannt. Aus dem folgenden Zitat geht aber hervor, welche große Bedeutung er intellektuellen Leistungen im Schlafzustand beimaß:

„Wir haben einerseits Belege dafür, dass selbst feine und schwierige intellektuelle Arbeit, die sonst angestrengtes Nachdenken erfordert, auch vorbewusst geleistet werden kann, ohne zum Bewusstsein zu kommen. Diese Fälle sind ganz unzweifelhaft, sie ereignen sich zum Beispiel im Schlafzustand und äußern sich darin, dass eine Person unmittelbar nach dem Erwachen die Lösung eines schwierigen mathematischen oder anderen Problems weiß, um das sie sich am Tage vorher vergeblich bemüht hatte.“<sup>318</sup>

Bemerkenswert erscheint hierbei, dass in den über 2000 Jahre alten Texten der Upanischaden dem Schlaf größte Wertschätzung entgegengebracht wird und er in der Hierarchie der Bewusstseinszustände eine größere Bedeutung hat als der Wachzustand. Im Schlaf sind die Assoziationen der Ich-Kontrolle entzogen.

Freud hatte erkannt, dass viele innerpsychische Vorgänge unbewusst ablaufen und dass *„es Personen gibt, bei denen die Selbstkritik und das Gewissen, also überaus hochgewertete seelische Leistungen, unbewusst sind und als unbewusst die wichtigsten Wirkungen äußern.“*<sup>319</sup>

Im Zustand der Ablenkung und Zerstreuung abgebrochene oder tagsüber in den Hintergrund getretene Assoziationsketten können im Schlaf zu Ende gedacht werden und unbewusst zu folgerichtigem Verhalten im darauffolgenden Wachzustand führen. Es ist aber auch möglich, dass diese im Schlaf fortgeführten Gedankenprozesse den Schlaf selbst beeinträchtigen oder dazu führen, aus dem Schlaf aufzuwachen. Im Wachzustand verdrängte Gefühle (Schuld, Scham, Versagen) können im Schlaf hervortreten und „unbewusste“ Spuren im Wachzustand hinterlassen. Die psychoanalytische Theorie geht nun davon aus, dass solche unbewussten Prozesse im Lebensvollzug eine ökonomisch bedeutende Rolle spielen können.

In den Upanischaden entspricht der Traumschlaf der zweiten Bewusstseinsstufe, die unmittelbar dem wachen Bewusstseinszustand folgt. Dem Traumschlaf wird in den Upanischaden im Gegensatz zur psychoanalytischen Theorie keine größere Bedeutung beigemessen. Der traumlose Schlaf sei dagegen ein „Wunder“ des Lebens. Die psychoanalytische Theorie stellt dagegen die Inhalte des Traumschlafes als einen wichtigen Ansatzpunkt für die freien Assoziationen dar, weshalb Klienten in der Regel vom Analytiker ermuntert werden, zuerst über die

318 Freud, S., ebd., S. 254.

319 Freud, S., „Das Ich und das Es“, Gesammelte Werke, Band XIII, S. 254.

zurückliegenden Traumbilder zu assoziieren. Personenbezogene Traum inhalte sind dagegen kein Gegenstand weiterer Erörterungen in den dialogischen Texten der Upanischaden. Hier zeigt sich in Bezug auf die vorliegende Arbeit ein wesentlicher Unterschied. In der psychoanalytischen Theorie soll Traum inhalten bewusst nachgespürt werden. Die Blickrichtung ist somit auf das persönliche Erleben des Einzelnen ausgerichtet. Dies ist in den Upanischaden genau umgekehrt. Die Blickrichtung führt von den persönlichen Erlebnis inhalten weg.

Der Selbstreflexionsprozess stellt sich als dialogisches Geschehen in der psychoanalytischen Theorie völlig anders dar als in den Upanischaden. Es handelt sich um unterschiedliche Betrachtungswinkel auf die Inhalte des menschlichen Bewusstseins.

Die Blickrichtung auf bewusste oder verdrängte Inhalte des persönlich Erlebten ist dem westlichen Menschen vertraut. Es stellt eine sehr ichbezogene Blickrichtung dar. Das angsterfüllte und leidende Ich steht im Fokus des Interesses. Im Rahmen eines Bewusstseinsprozesses zum Beispiel in Form eines psychotherapeutischen Verfahrens soll in einem „beschützen Umfeld“ der Einzelne befähigt werden, mit der eigenen Lebenssituation und deren Inhalten besser umgehen zu können.

Eine Herangehensweise, wie sie in den Dialogen der Upanischaden gelehrt und gezeigt wird, würde bedeuten, die eigenen Inhalten (Ängste, Sorgen, Daseinszwänge) zwar wahrzunehmen, ihnen aber keine weitere Bedeutung beizumessen. Diese interesselose Betrachtung eigener Gefühle und Gedanken dürfte für den westlichen Menschen befremdlich und ungewohnt sein. Die Herangehensweise der psychoanalytischen Theorie ist dagegen vom Interesse an den eigenen Gedanken und Gefühlen gegenüber geprägt. Es soll sogar versucht werden, mehr über die Ursachen der eigenen Gedanken und Gefühle zu erfahren.

Die psychoanalytische Herangehensweise mag intellektuell anmuten. Sie scheint aber symptomatisch zu sein für den Betrachtungswinkel des westlichen Menschen.

### Arbeits-, Genuss- und Liebesfähigkeit

Ein Mensch ist nach Sigmund Freud seelisch gesund, wenn er arbeiten, lieben und genießen kann. Hieraus ergeben sich die Bezüge zur vorliegenden Arbeit. Die an der Studie teilnehmenden Frauen sind bezüglich ihrer Brustkrebserkrankung „geheilt“. Tatsächlich kann es bei Krebspatienten trotz organmedizinischer Heilung zu dauerhaften Störungen der Arbeits-, Genuss- und Liebesfähigkeit kommen. Wenn keine organische Ursache vorliegt, so wäre aus Sicht der psychoanalytischen Theorie ein Ansatzpunkt zur weiteren Aufklärung ein intendier-

ter Selbstreflexionsprozess. Dies kommt der Idee eines persönlichen Heilauftrages sehr nahe, denn es geht im psychoanalytischen Verfahren vor allem darum, dass der Klient selbst zu tieferer Einsicht und Erkenntnis über sich selbst gelangt. Der Analytiker ist vielmehr ein Zuhörer im Hintergrund, der durch gezielte Fragen den Bewusstseinsprozess der freien Assoziation beeinflussen kann oder auch nicht. Dieser Vorgang erinnert an einen mæutischen Prozess, bei dem es darum geht, die „richtigen“ Fragen zu stellen.

Es soll im Folgenden erläutert werden, wie sich aus Sicht der psychoanalytischen Theorie ein gelenkter Selbstreflexionsprozess darstellt.

Freud hatte die Vorstellung, dass es möglich sei, durch die Technik der freien Assoziation Inhalte aus tieferen Bewusstseinschichten und damit zum Beispiel auch nicht eingestandene Schuld- und Schamgefühle bewusst werden zu lassen. Durch Erkenntnis und Einsicht in die zugrunde liegenden inneren Vorgänge sollen dann Reifungsprozesse angestoßen werden.

Freud versuchte, durch freie Assoziation des Klienten dessen unbewusste Vorgänge für das Wachbewusstsein sichtbar zu machen. Die unbewussten inneren Bilder sollen anhand von Wortvorstellungen wahrnehmbar gemacht werden:

„Die Rolle der Wortvorstellungen wird nun vollends klar. Durch ihre Vermittlung werden die inneren Denkvorgänge zu Wahrnehmungen gemacht. Es ist, als sollte der Satz erwiesen werden: alles Wissen stammt aus der äußeren Wahrnehmung. Bei einer Übersetzung des Denkens werden die Gedanken wirklich – wie von außen – wahrgenommen und darum für wahr gehalten.“<sup>320</sup>

Aus dem vorliegenden Zitat lässt sich die Vorstellung Freuds darlegen, dass ein Mensch die inneren Konflikte erst wahrnehmen könne, wenn sie von „außen“, in Form von ausgesprochenen Wortvorstellungen an das Bewusstsein herangetragen werden.

Im psychoanalytischen Verfahren geschieht dieser Prozess in einem bestimmten therapeutischen Rahmen. Der Klient liegt auf einer Liege oder einem Bett ohne Sichtkontakt zum zuhörenden Analytiker. Der Analytiker kann die freien Assoziationen des Klienten kommentieren oder in Form gezielter Fragen (zum Beispiel durch Aufgreifen bestimmter Motive aus einem geschilderten Traumerlebnis des Klienten) lenken. Diese Sitzungen sollen in der Regel hochfrequent (mehrmals wöchentlich) und über einen längeren Zeitraum (unter Umständen Jahre) stattfinden. Auf diese Weise entsteht ein Art „kreativer Raum“ für einen Bewusstseinsprozess außerhalb des Alltages. Was nun in diesem Rahmen geschieht oder geschehen kann, hängt von vielen Faktoren ab. Die wachsende

---

320 Freud, S., ebd., S. 250.



therapeutische Beziehung zwischen Klient und Analytiker soll es ermöglichen, dass traumatische Bewusstseinsinhalte (Erinnerungen) im beschützten Rahmen aufgearbeitet werden können. Am Ende eines solchen (oft über Jahre andauernden) Prozesses soll sich der Klient emanzipieren. Auf die Thematik der vorliegenden Arbeit bezogen würde Emanzipation in diesem Sinne bedeuten, die im therapeutischen Rahmen durchlebten erweiterten Möglichkeiten im Alltag umsetzen zu können.

### Gottesbild und Spiritualität

Im Umgang mit Religion und Spiritualität zeigen die verschiedenen psychoanalytischen Schulen erhebliche Unterschiede. Dies soll anhand von Zitaten von Jung und Frankl aufgezeigt werden. Für die vorliegende Arbeit erscheint dies insofern von Bedeutung, weil sich die Frage stellt, ob ein intendierter Bewusstseinsprozess, um lebensgeschichtlich versöhnend wirken zu können, auf Bewusstseinsinhalte angewiesen ist, die über das Ich hinausreichen. In den Upanishaden soll der Mensch sich als Teil einer größeren Wirklichkeit begreifen. Das folgende Zitat von C.G. Jung soll zeigen, dass die Vorstellung einer bewussten Persönlichkeit als Teil eines Ganzen auch in der psychoanalytischen Theorie zu finden ist:

„Es gibt nur eine einzige Bedingung, unter der man die Stimme legitimerweise die eigene nennen könnte, wenn man nämlich annimmt, die bewusste Persönlichkeit sei der Teil eines Ganzen oder ein kleinerer Kreis, der in einem größeren enthalten ist.“<sup>321</sup>

Die Überlegungen Jungs führen zu der Annahme von der Existenz überindividueller Archetypen, zu denen auch das Gottesbild gehöre. Jung argumentiert, dass sich dem menschlichen Bewusstsein in Form von Träumen und Visionen Ideen aufdrängen. Zu diesen Ideen gehört auch die Vorstellung eines „inneren Gottes“. Jung betont, dass die Annahme einer Gottesidee eine „unwissenschaftliche Hypothese“ sei. Tatsächlich verschaffen sich „mystische“ Ideen Raum. Dies geschieht über die Träume und Sehnsüchte. Jung hält dies keineswegs für einen Gottesbeweis, sondern für das Vorhandensein eines archetypischen Bildes einer Gottheit. Diesem Archetypus komme aber große Bedeutung und großer Einfluss zu.

---

321 Jung, C.G., ebd., S. 44.

C.G. Jung postuliert die Existenz eines archetypischen Gottesbildes, das aus einem Unbewussten generiert werde und wesentlich mehr umfasse, als ein einzelner Mensch begreifen könne. Infolge dieser (unbewussten und über das Individuum hinausgehenden) Matrix erachtet Jung den einzelnen Menschen als aufnahmefähig für religiöse Erfahrungen.

Jung sieht den Menschen somit als Teil eines Großen. Der Mensch ist damit keine unabhängige, autonome Einheit, sondern über das Unbewusste mit einem Größeren verbunden.

Die Vorstellung eines im „Es“ verankerten Gottesbildes lehnte Frankl ab. Der Psychoanalytiker Frankl stellt nun die Frage, ob dann das Gewissen aus dem Menschen selbst komme und ob es einen „autonomen kategorischen Imperativ“ geben könne. Das Gewissen war von Freud dem Über-Ich zugeordnet worden. Es handle sich dabei um die Introjektion der Vater-Imago. Hiervon grenzt sich Frankl deutlich ab. Frankl versucht zu zeigen, dass sich moralisches Handeln nur aus der Transzendenz heraus begreifen lässt:

„Ich dürfte also das Phänomen des Gewissens dann nicht bloß in seiner psychologischen Faktizität, sondern in seiner wesentlichen Transzendentalität begreifen; ‘Knecht meines Gewissens’ kann ich also eigentlich nur dann sein, wenn die Zwiesprache mit meinem Gewissen echtes Zwiegespräch ist, also mehr als bloßes Selbstgespräch – wenn mein Gewissen also mehr ist als mein Ich: wenn es Sprachrohr ist von etwas anderem.“<sup>322</sup>

Im Grunde genommen ähnelt dieser Konflikt zwischen den verschiedenen psychoanalytischen Schulen der Auseinandersetzung von Schopenhauer mit der Annahme eines kategorischen Imperativs von Kant.

Frankl bezweifelt, dass sich ein kategorischer Imperativ bloß aus einer Immanenz herleiten lässt. Für ihn kann der kategorische Imperativ nur aus der Transzendenz heraus legitimiert werden. Wie er dies versteht, soll das folgende Zitat aufzeigen:

„So kann es denn auch letztlich gar keinen autonomen ‘kategorischen Imperativ’ geben; denn jeder kategorische Imperativ erhält seine Legitimation ausschließlich von der Transzendenz, aber nicht von der Immanenz. Sein kategorischer Charakter steht und fällt mit dieser seiner Transzendenz und lässt sich daher aus der Immanenz auch nicht ableiten.“<sup>323</sup>

322 Frankl, V., „Der unbewusste Gott“, S. 40.

323 Frankl, V., „Der unbewusste Gott“, S. 44.

Frankl kritisiert Jung dafür, dass er die unbewusste Religiosität ins Es verlagert habe. Indem Jung sie dem kollektiven Unbewussten zuordnet, bleibe sie „im Menschen“: „Nach Jung ist 'Es' in mir religiös – aber nicht 'Ich' bin dann gläubig. 'Es' treibt mich dann zu Gott – aber ich entscheide mich dann nicht für Gott.“<sup>324</sup>

Was bedeutet dies nun für die vorliegende Arbeit? Frankl scheint es für wichtig zu halten, dass sich der Mensch für etwas entscheidet, das größer ist als er selbst und das nicht aus dem Menschen selbst kommt. Hieraus ergibt sich eine Grundsatzzfrage, ob der Mensch im Rahmen eines intendierten Bewusstseinsprozesses aus sich selbst heraus Versöhnung und tiefere Erkenntnis erfahren kann. Die Annahmen von Jung und Frankl sind nur hypothetisch. Es gibt keine Beweise für die Richtigkeit der einen oder anderen Position. Bloßes Wissen über die eigene Lebensgeschichte und deren tiefere Zusammenhänge scheint vermutlich allein nicht ausreichend zu sein, um alle erfahrenen und erinnerbaren Widersprüche mit sich zu versöhnen. Die Aussagen von Frankl legen den Schluss nahe, dass es heilsam sein könnte, sich bewusst für eine Wirklichkeit zu entscheiden, die die eigene ichbezogene Realität übersteigt.

## Sprache

Wortvorstellungen im Rahmen von freien Assoziationen sind gemäß der psychoanalytischen Theorie wichtige Zugangswege zu unbewussten oder verdrängten Bewusstseinsinhalten. Der französische Psychoanalytiker Jacques Lacan (1901 – 1981) war darum bemüht, Sprachformeln aufzudecken, die unabhängig von einem bestimmten kulturellen Umfeld sind.

Lacan suchte nach der universellen Sprachformel „außerhalb“ der Kultur. Welche Bedeutung Lacan der Sprache beimaß, verdeutlicht folgende Aussage:

Nicht nur der Mensch werde in die Sprache geboren, genauso wie er in die Welt geboren werde, sondern er werde auch durch die Sprache geboren.<sup>325</sup>

Der Mensch werde durch die Sprache geboren, behauptet Lacan. Lacan könnte insofern recht haben, als die Bedeutung der Sprache nicht in einem Selbstgespräch erfahrbar wird, sondern nur im Austausch mit einem Gegenüber (Du). Das Menschsein vollzieht sich am Du.

---

324 Frankl, V., ebd., S. 49.

325 Lacan, J., „Meine Lehre“, S. 35.

Für Lacan ist die Sprache der Schlüssel zum Bewusstsein. Weil es Sprache gebe, gebe es Wahrheit: *„Eben weil es Sprache gibt, wie jeder sich das vor Augen führen kann, gibt es Wahrheit. [...] Der Sprachapparat sitzt da irgendwo wie eine Stimme auf dem Hirn. Er hat den Zugriff.“*<sup>326</sup>

Die spannende Frage für die vorliegende Arbeit ist nun, ob es Wahrheit außerhalb von Sprache und Zeit geben kann? Die Thesen Lacans bedürfen weiterer Überlegungen. Es soll im Folgenden überlegt werden, welche Bedeutung die Sprache für die menschliche Leiderfahrung hat.

Sprache ist in der Zeit und repräsentiert damit ein Prinzip des Lebens. Insofern ist Sprache Wahrheit.

Dass der Ausdruck der Sprache die Erfahrungen und Empfindungen zutreffend abbilden kann, zeigt sich an der Entwicklung der Sprache, die dem zivilisatorischen und kulturellen Fortschritt folgt. Die Sprache „nötigt“ das Individuum, Vorstellungen in zeitliche Abfolge zu bringen und verleiht damit dem Leiden in der Zeit ein sprachliches Korrelat.

Das Leiden, die Angst und die Sorge sind zeitgebunden. Erst durch die Zeit wird das Leiden erfahrbar. Sprache gibt dem Leiden eine Ausdrucksform. Das Leiden erhält durch die Sprache eine kreative Ausdrucksform.

Der Erzählende wählt aus einer Vielzahl von Ereignissen solche aus, die er in einer zeitlichen Abfolge darstellt. Die Sprache gibt dem Erzählenden die Möglichkeit der Darstellung nicht nur der zeitlichen Abfolge, sondern auch nach Ursache und Wirkung. Einem von Eindrücken überwältigten Kind fehlt die Sprache, weil es alles gleichzeitig erzählen will.

Das Kind muss erst lernen, das Erlebte in zeitlicher Abfolge wiederzugeben. Die Schilderung derselben Ereignisse wird von verschiedenen Personen unterschiedlich dargestellt und ist an wechselnde Daseinszwecke gebunden.

Hieraus ergeben sich Bezüge zur vorliegenden Arbeit. Im psychoanalytischen Prozess geht es darum, frühere traumatische Erinnerungen der Sprache zuzuführen. Dadurch sollen gebundene Energien freigesetzt werden. Unbewusste Inhalte sollen mittels Wortvorstellungen „geboren“ werden. Diese Herangehensweise ist dabei jedoch der buddhistischen Meditationstradition entgegengesetzt. Dort sollen Gedanken und Gefühle bloß betrachtet werden, ohne diese bewerten zu wollen. Gedanken und Gefühle werden weder gefördert noch bekämpft, sie kommen und gehen und werden lediglich betrachtet, ohne sie zu bewerten. Dies ist eine völlig andere Herangehensweise.

In der buddhistischen Meditation werden die Gedanken und Gefühle betrachtet, ohne sie benennen oder ergründen zu wollen. Dies gelingt, indem die

---

326 Lacan, J., „Meine Lehre“, S. 37f.

Achtsamkeit auf das Atmen (und damit weg von den Gedanken und Gefühlen) gelenkt wird.

Der psychoanalytische Prozess versucht, Leiden, dem unbewusste Erfahrungen und Erinnerungen zugrunde liegen, sichtbar und durchschaubar zu machen. Dies geschieht durch die Sprache als einer besonderen Vorstellung von Zeit. Die Entgrenzung des Denkens, wie sie die buddhistische Meditation kennzeichnet, eröffnet Vorstellungen jenseits von Sprache und Zeit. Im psychoanalytischen Prozess sollen Leiderfahrungen in Sprache und Zeit in einem anderen Blickwinkel erfahren werden. Dies kann zu innerer Reife führen. Es kann aber auch neues Leid in Sprache und Zeit hervorgerufen werden. Diese Ebene der reflektierten Leiderfahrung in Sprache und Zeit wird in der fernöstlichen Meditationspraktik gänzlich verlassen.

### Versöhnung mit lebensgeschichtlichen Widersprüchen

Es stellt sich die Frage, wie sich aus Sicht der psychoanalytischen Theorie Versöhnungsprozesse ergeben. Ein wichtiges Kriterium des psychoanalytischen Vorgehens ist die therapeutische Beziehung. Im Gegensatz zur Meditation erfolgen die freien Assoziationen des Klienten in Gegenwart eines Zuhörers. Zwischen Klient und Analytiker soll es im Verlaufe eines psychodynamischen Prozesses zu einem Übertragungsgeschehen kommen, das bedeutet, dass es zu Projektionen von Affekten und Gefühlen zwischen Erzähler und Zuhörer kommt. Dieser psychodynamische Prozess findet in einem geschützten Umfeld statt, im Gegensatz zum Beispiel zu Rollenkonflikten am Arbeitsplatz oder in der Familie. Im psychodynamischen Prozess kann alles gesagt, gedacht oder ausgesprochen werden. Im Idealfall können Gedanken, die im Lebensalltag mit Scham- und Schuldgefühlen assoziiert sind, erstmals in Sprache „gegossen“ und „gebornen“ werden. Dies kann befreiend wirken und eine völlig neue Erfahrung darstellen.

Das Problem besteht nun darin, dass es für die Widersprüche und Ungeheimheiten der individuellen lebensgeschichtlichen Erfahrungen und Erlebnisse keine „Formel“ und kein „Patentrezept“ geben kann. Der Psychoanalytiker Adler erläutert anhand des Beispiels von Dostojewski, dass die Suche nach einer bündigen Formel ein ganzes Leben prägen kann.

Alfred Adler (1870 – 1937) beschreibt diesen Vorgang am Beispiel Dostojewskis (1821 – 1881):

„Wonach es ihn drängte in dieser Unsicherheit seiner seelischen Widersprüche – der bald Rebell, bald gehorsamer Knecht war, den es zu Abgründen zog, vor denen

er erschauerte – das war das Auffinden einer bündigen Wahrheit. Sein Grundsatz war schon lange, bevor er ihn ausgesprochen hatte, durch die Lüge der Wahrheit näher zu kommen, da wir ja die Wahrheit nie völlig erkennen können und immer mit der kleinsten Lüge rechnen müssen.“<sup>327</sup>

Es bleibt somit die Frage, auf welche Weise solche Widersprüche geheilt werden können. Die Herangehensweise von Freud richtete sich in erster Linie auf das Aufdecken von Wahrheiten. Wahrheiten können sehr verletzend und bitter sein. Ein Selbstreflexionsprozess kann somit leidverstärkend wirken. Für Freud hatte die erkannte Lebenswahrheit einen solchen hohen Stellenwert, dass ihm dies wichtiger erschien als die Versöhnung und Heilung mit dem erlittenen Leid. Adler zeigt am Beispiel Dostojewskis, dass dieser es vermochte, über seine Eigenliebe hinauszuwachsen. Dostojewski war religiös geprägt und sein Leben lang ein Suchender geblieben. In dem folgenden Zitat von Adler drückt sich der tiefe Respekt des Psychoanalytikers vor der Lebensleistung des Dichters aus. Ähnlich wie Adler erging es Freud im Umgang mit dem Werk Dostojewskis.

„So war Dostojewski ein Rätsellöser geworden und ein Gottsucher und hat seinen Gott stärker gefühlt als die anderen Halbschläfer und Träumer [...]“<sup>328</sup>

Adler hat sich in seinem Werk zur Individualpsychologie intensiv mit der Lebensgeschichte Dostojewskis beschäftigt. Was trotz der psychoanalytischen Erklärungsmodelle in Bezug auf das psychodynamische Geschehen deutlich wird, ist die Tatsache, dass sich jeder Mensch nur selbst seinen Rätseln stellen kann.

## Schlussfolgerungen

Die Ausführungen zur Bewusstseinskultur und psychoanalytischen Theorie sollen einen intendierten Selbstreflexionsprozess aufzeigen, der nach bestimmten Regeln abläuft und dem ein bestimmtes theoretisches Erklärungsmodell zugrunde liegt.

Auffallend ist hierbei, dass die bewusste Betrachtung eigener Gefühle und Gedanken von Interesse begleitet ist. Hierin ist ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal zur buddhistischen Meditation, wo Gedanken und Gefühle zwar betrachtet, letztlich aber losgelassen werden sollen.

---

327 Adler, A., „Praxis und Theorie der Individualpsychologie“, S. 337.

328 Adler, A., ebd., S. 343.

Die Herangehensweise der psychoanalytischen Lehre scheint dem Empfinden okzidentaler Menschen näher zu sein. Ein Grund hierfür könnte darin liegen, dass die Vorstellung, in der Meditation mit den eigenen Gedanken und Gefühlen allein zu sein, als Kontrollverlust empfunden werden könnte.

Ich-Menschen möchten nicht die Kontrolle über ihre Bewusstseinsinhalte verlieren. Die Ruhe und Stille einer Meditation kann das Gefühl hervorrufen, nicht der Reiter seiner Gedanken und Gefühle zu sein.

Die Psychoanalyse lässt dem Patienten mehr Freiheit, während die Meditation die äußeren Bedingungen (Stille und Ruhe) vorgibt. Bei der Psychoanalyse ist der Patient auf den Therapeuten fixiert und ist dadurch weder alleine noch einsam.

Freud hat erstmals anhand von empirischen Untersuchungen eine rationale Untersuchung der menschlichen Gefühle durchgeführt. Die psychoanalytische Theorie ermöglicht es, sich bestimmten psychischen Phänomenen anzunähern. Wie sich in der Weiterentwicklung der verschiedenen psychoanalytischen Schulen gezeigt hat, können die einzelnen Zugangswege stark voneinander abweichen. Einige psychische Phänomene können nicht mit den Mitteln der psychoanalytischen Theorie besser verstanden werden. Dies kann aber nicht bedeuten, dass es nicht auch andere zutreffende Modelle geben könnte.

In Bezug auf die vorliegende Arbeit sollte das Kapitel über die psychoanalytische Theorie eine Denktradition (in Form des Zerlegens und Benennens von Bewusstseinsinhalten) darstellen, die im weitesten Sinne als humanistisch bezeichnet werden kann.

Die Psychoanalyse entstand als Verfahren im kulturellen Kontext humanistisch gebildeter Kreise. Daraus kann jedoch nicht abgeleitet werden, dass das Verfahren nur für bestimmte Bildungsschichten geeignet ist.

Die Psychoanalytikerin Annemarie Dührssen (1916 – 1998) leitete ab 1965 im Berliner Arbeiterviertel Wedding das AOK-Institut für psychogene Erkrankungen und konnte belegen, dass psychoanalytische Verfahren auch in bildungsfernen Schichten erfolgreich angewandt werden können. Ihre Untersuchungen führten dazu, dass das Verfahren in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen aufgenommen wurde.

Beim „okzidental Zugang“ zur Selbstreflexion scheint (unabhängig von bestimmten Bildungsschichten) das Erzählen und in Worte fassen ein wichtiges Ordnungsinstrument zu sein. Bei der Meditation erfolgt dagegen die Bündelung und Fokussierung der Gedanken über eine körperliche Erfahrung (zum Beispiel achtsames Atmen). Dies erfordert zunächst einen Lernprozess im Umgang mit den eigenen fünf Sinnen.

Da in der hier vorgelegten Studie Frauen teilnahmen, die früher überwiegend als Landarbeiterinnen tätig waren, ist dieser Umstand wichtig. Die psycho-

analytische Herangehensweise ist nicht zwangsläufig akademisch oder intellektuell, sondern vielleicht vielmehr typisch westlich-okzidental. Die gezielte Betrachtung von Gedanken und Gefühlen, wie sie in der psychoanalytischen Theorie durchgeführt oder angeregt wird, ist den Menschen im westlichen Kulturkreis näher.

Interessanterweise stehen Krebspatienten einem psychotherapeutischen oder psychoanalytischen Verfahren aufgeschlossener gegenüber als zum Beispiel der Meditation. Dies zumindest ist die Erfahrung in meiner onkologisch-psychotherapeutischen Sprechstunde.

Eine bewusste Selbstreflexion zum Beispiel im Rahmen einer Meditationserfahrung ohne die zuhörende und sprechende Gegenwart eines Gegenübers scheint Angst auszulösen. Das Alleinsein mit den eigenen Gedanken und Gefühlen ist eine Vorstellung, die als solche bereits bei manchen Patienten bedrohlich wirkt. Genauso ist das Hineinfühlen in den erkrankten Körper eine Erfahrung, die dem westlichen Menschen fremd ist. Fernöstliche Meditationspraktiken beziehen Körper und Geist in den Meditationsprozess mit ein. Wenn infolge eines Gebrechens das Vertrauen in den Körper zerbrochen ist, scheint es näher zu liegen, das Erkrankte auszublenden und Grenzen weitestgehend zu verdrängen. Die im buddhistischen Meditationsprozess vollzogene Entgrenzung vollzieht sich sowohl auf der Geist- als auch auf der Körperebene. Voraussetzung wäre dafür aber zunächst ein genaueres Hinschauen. Dem westlichen Menschen kann dies dann insofern zum „Verhängnis“ werden, weil ein genaueres Hinschauen bedeutet, zu bewerten und zu analysieren.

## 2.3. Kritik und andere Zugangswege zum menschlichen Bewusstsein

### Hinführung

Die Psychoanalyse war Ende des 19. Jahrhunderts von Sigmund Freud (1856 – 1939) auf der Grundlage empirischer Untersuchungen und aus einem naturwissenschaftlichen Interesse heraus begründet worden.

Im Okzident wurde im 19. Jahrhundert mit der rationalen Erforschung des Bereichs der Gefühle begonnen.

Neben diesem empirisch-wissenschaftlichen Zugang entstanden im 19. Jahrhundert auch andere (nicht naturwissenschaftliche) Zugangswege zum menschlichen Bewusstsein. Der Theologe und Philosoph Wilhelm Dilthey (1833 – 1911) bemühte sich um einen rein geisteswissenschaftlichen Zugang zum menschlichen Bewusstsein und entwickelte aus seiner Lebensphilosophie heraus eine „Psychologie des Verstehens“.



Am Beispiel von Pierre Janet (1859 – 1947) soll gezeigt werden, dass sich trotz einer gemeinsamen wissenschaftlichen Wurzel (Tätigkeit an derselben Forschungsstätte, dem Hôpital de la Salpêtrière in Paris sowie dem gleichen Lehrer, Jean-Martin Charcot) auch innerhalb des empirisch-wissenschaftlichen Zugangsweges völlig unterschiedliche Theorien und Modelle ergeben können.

Es soll aufgezeigt werden, dass weder auf empirisch-wissenschaftlichem Weg noch auf rein geisteswissenschaftlichem Weg, eine vollumfängliche und umfassende Darstellung des menschlichen Bewusstseins möglich ist.

Der Psychiater und Philosoph Karl Jaspers (1883 – 1969) stand der psychoanalytischen Theorie kritisch gegenüber. Da sein Werk sowohl durch ärztliche als auch existenzphilosophische Überlegungen gekennzeichnet ist, kommt ihm eine Mittlerrolle im Zusammentreffen der verschiedenen Ansätze zu.

### *2.3.1. Einleitung*

Die verschiedenen Betrachtungswinkel der einzelnen Ansätze fokussieren unterschiedliche Facetten und Aspekte des menschlichen Bewusstseins. In der Lebensphilosophie (Wilhelm Dilthey) steht das menschliche Erleben im Mittelpunkt der Betrachtung. Die Existenzphilosophie (Karl Jaspers) widmet sich in ihrem Denken der menschlichen Existenz.

Die medizinwissenschaftlichen Untersuchungen psychodynamischer Vorgänge im 19. Jahrhundert durch Freud und Janet ergaben Aufschlüsse über besondere Fähigkeiten des menschlichen Bewusstseins (zum Beispiel Bewusstseinsvorgänge wie die freie Assoziation und die Dissoziation).

Es ist nicht möglich, das gesamte Spektrum dieser Ansätze auch nur annähernd zu beschreiben. Umso wichtiger ist die Frage, ob es Begriffe oder Vorstellungen gibt, die sich als Markierungen in den verschiedensten Ansätzen finden.

Ein Begriff, der als Markierung dienen könnte, ist die Geschichtlichkeit. Geschichtlichkeit ist zunächst ein Begriff ohne Bedeutungsinhalt. Dilthey machte den Begriff zu einem zentralen Thema seiner Betrachtungen. Interessanterweise ist aber auch der psychoanalytische Ansatz „geschichtlich“. Die tiefenpsychologische Anamnese umfasst den Blick auf mindestens drei Generationen. Wenn nun bei einem Menschen nicht nur gefragt wird, wie er geworden ist, sondern auch, wie seine Eltern oder Großeltern oder deren Eltern geworden sind und gelebt haben, dann ergibt diese erweiterte Sichtweise einen völlig anderen Betrachtungswinkel auf den einzelnen Menschen und dessen Lebenswelt.

Die weitere Frage ist, welche Bezüge sich hieraus zu einer Achtsamkeitsstudie ergeben. Ruhe und Stille können im Rahmen des Nachdenkens zur vertieften Betrachtung des eigenen Lebens mit den erlebten Höhen und Tiefen führen.

Hierbei können die verschiedensten Gefühle und Gedanken ins Bewusstsein treten, darunter auch Erinnerungen, die bislang dem oberflächlichen Bewusstsein eher verborgen waren.

Die Art und Weise des Umgangs mit lebensgeschichtlichen Erfahrungen und Erinnerungen scheint ein wesentlicher Aspekt in einem intendierten Prozess der Selbstreflexion zu sein. Das folgende Kapitel soll aufzeigen, welche Überlegungen und Untersuchungen aus anderen (okzidental) Denktraditionen zur Geschichtlichkeit heraus abgeleitet werden können.

### 2.3.2. *Wilhelm Dilthey (1833 – 1911)*

Dilthey lehnte einen zerlegenden und analytischen Ansatz ab. Wie das folgende Zitat verdeutlichen soll, scheint er in einem solchen Vorgehen eine Zerstörung einheitsstiftender Lebensaspekte gesehen zu haben:

„Der Analysis der menschlichen Gesellschaft ist der Mensch selber als lebendige Einheit gegeben, und die Zergliederung dieser Lebenseinheit bildet daher ihr fundamentales Problem. Die Betrachtungsweise der älteren Metaphysik wird zunächst auf diesem Gebiet dadurch beseitigt, dass hinter die teleologische Gruppierung allgemeiner Formen des geistigen Lebens zurückgegangen wird auf erklärende Gesetze.“<sup>329</sup>

Dilthey sah eine Ursache in der empirisch-wissenschaftlichen Herangehensweise in der Philosophie des ausgehenden 17. Jahrhunderts in ihrem Bemühen, Naturphänomene rational zu untersuchen:

„Die neuere Psychologie strebte also die Gleichförmigkeiten zu erkennen, nach welchen ein Vorgang im psychischen Leben von anderen bedingt ist. [...] Es ist höchst interessant, in dem zweiten Drittel des siebzehnten Jahrhunderts zwischen den unzähligen klassifizierenden Werken diese neue Psychologie sich erheben zu sehen. Und zwar stand sie naturgemäß zunächst unter dem Einfluss der herrschenden Naturerklärung, innerhalb deren eine fruchtbare Methode zuerst durchgeführt worden war. Der Einführung der mechanischen Naturerklärung durch Galilei und Descartes folgte daher unmittelbar die Ausdehnung dieser Erklärungsweise auf den Menschen und den Staat durch Hobbes und danach durch Spinoza.“<sup>330</sup>

329 Dilthey, W., „Die Philosophie des Lebens“, S. 50.

330 Dilthey, W., „Die Philosophie des Lebens“, S. 50f.

Dilthey kritisiert die mechanistische Sichtweise und deren Anwendung auf den Menschen. Dilthey stellte den dadurch erlangten wissenschaftlichen Fortschritt nicht in Frage. Er hielt es aber für problematisch, diese Herangehensweise auf die psychischen Prozesse des Lebens zu übertragen. Infolge der Zergliederung sei es nicht mehr möglich, den Betrachtungsvorgang erfolgreich abzuschließen. Dies zeigt das folgende Zitat:

„So begann die erklärende Psychologie in der Unterordnung der geistigen Tatsachen unter den mechanischen Naturzusammenhang, und diese Unterordnung wirkte bis in die Gegenwart. [...] Und die Gesetze der Reproduktion von Vorstellungen bezeichnen zwar die Bedingungen, unter welchen das psychische Leben wirkt, doch ist es unmöglich, aus diesen den Hintergrund unseres psychischen Lebens bildenden Prozessen einen Schlussvorgang oder einen Willensakt abzuleiten.“<sup>331</sup>

Dilthey verwendet hier den Begriff der „erklärenden Psychologie“. Der Begriff steht hierbei für eine empirisch-naturwissenschaftliche Sichtweise auf den Menschen.

Der Verlust von Transzendenz und Metaphysik infolge der naturwissenschaftlichen Erkenntnisse scheint für den Menschen nicht folgenlos geblieben zu sein. Dilthey sah den modernen Menschen in einem Dilemma zwischen einer naturwissenschaftlich-erklärenden Welt und den Wahrheiten der persönlichen Lebenserfahrung, die übrig bleiben:

„Aber das Meta-Physische unseres Lebens als persönliche Erfahrung, d.h. als moralisch-religiöse Wahrheit bleibt übrig [...], welche das Leben des Menschen in eine höhere Ordnung zurückführte, hatte ihre Macht nicht, wie Kant in seiner abstrakten und ungeschichtlichen Denkweise annahm, kraft der Schlüsse einer theoretischen Vernunft besessen. Nie würde aus diesen die Idee der Seele oder der persönlichen Gottheit hervorgegangen sein. Vielmehr waren diese Ideen in der inneren Erfahrung begründet [...].“<sup>332</sup>

Das Einheitsstiftende im Leben eines Menschen resultiere aus einer individuellen inneren Erfahrung. Diese Lebenseinheit kann mit äußeren, „objektiven“ Mitteln nicht „gemessen werden. Der direkte Vergleich verschiedener Lebenseinheiten und deren äußere Bewertung sei nicht möglich. Der Lebensverlauf stellt sich für Dilthey nicht als eine willkürliche Summe von Ereignissen dar, sondern alle Teile seien auf ein Ganzes bezogen. Dies zeigt das folgende Zitat:

331 Dilthey, W., ebd., S. 52f.

332 Dilthey, W., „Die Philosophie des Lebens“, S. 61.

„Jedes Vergangene ist, da seine Erinnerung Wiedererkennen einschließt, strukturell als Abbildung auf ein ehemaliges Erlebnis bezogen. Das künftige Mögliche ist ebenfalls mit einer Reihe durch den von ihr bestimmten Umkreis von Möglichkeiten verbunden. So entsteht in diesem Vorgang die Anschauung des psychischen Zusammenhangs in der Zeit, der den Lebensverlauf ausmacht. In diesem Lebensverlauf ist jedes Erlebnis auf ein Ganzes bezogen. Dieser Lebenszusammenhang ist nicht eine Summe oder ein Inbegriff aufeinanderfolgender Momente, sondern eine durch Beziehungen, die alle Teile verbinden, konstituierte Einheit. Von dem Gegenwärtigen aus durchlaufen wir rückwärts eine Reihe von Erinnerungen bis dahin, wo unser kleines ungefestigtes Selbst sich in der Dämmerung verliert, und wir dringen vorwärts von dieser Gegenwart zu Möglichkeiten, die in ihr angelegt sind und vage, weite Dimensionen annehmen.“<sup>333</sup>

An diesem Zitat lässt sich zeigen, welche Perspektive Dilthey bei der Betrachtung des Lebensverlaufes einnimmt. Es erscheint ihm wichtig, das Zusammenhängende der Erlebnisse, Erfahrungen und Erinnerungen zu erkennen. Für einen intendierten Bewusstseinsprozess bedeutet dies, hierbei keine isolierte Betrachtung einzelner Bewusstseins Elemente zu betreiben, sondern mit allen Sinnen (Denken, Fühlen, Handeln) den Gesamtzusammenhang in der Zeit zu schauen. Dieses Vorgehen steht der isolierten Betrachtung einzelner Wortvorstellungen und Gedächtnisinhalte, wie sie zum Beispiel beim psychoanalytischen Herangehen erfolgt, entgegen. Der Bewusstseinsbegriff ist bei Dilthey insofern ähnlich wie in der indischen Philosophie wesentlich erweitert. Eine Trennung in Einzelelemente, in Außen- und Innenwelten oder Leib und Seele könne nicht zu einem tieferen Verständnis führen.

Was bedeutet dies für die vorliegende Arbeit? Die isolierte Betrachtung einzelner Lebensabschnitte (zum Beispiel der Zeitpunkt einer Erkrankung) oder einzelner Körperregionen (zum Beispiel das bloße Augenmerk auf ein erkranktes Organ) können keine Einheit konstituieren, aus der heraus sich erst die weiteren Möglichkeiten ergeben. Das würde bedeuten, dass die Bewusstwerdung eines subjektiven Ausübungs- und Handlungsspielraumes und den darin enthaltenen Möglichkeiten voraussetzen würde, sich seiner selbst als einer konstituierten Einheit gewahr zu werden. Dies kann aber nur geschehen, wenn sich der Betrachtungswinkel weitet. Ein intendierter Bewusstseinsprozess sollte demnach Menschen in die Lage versetzen, dass ihr Leben in einem größeren Zusammenhang steht, als sie bisher angenommen haben. Diese Erkenntnis könnte dann Menschen dazu befähigen, eigene (bereits angelegte) Möglichkeiten zu erkennen und kreativ zu nutzen.

---

333 Dilthey, W., „Die Philosophie des Lebens“, S. 75.

### 2.3.3. Karl Jaspers (1883 – 1969)

Die bewusste Selbstreflexion stellt bei Jaspers einen wichtigen Aspekt aktiven Menschseins dar. Der Mensch habe die Möglichkeit, sich zurückzunehmen, seine Existenz zu betrachten und neu zu ergreifen:

„Im Zurücknehmen aus dem Ichsein des Bewusstseins überhaupt, aus dem Reichtum der Aspekte, in denen ich mir empirisch erscheine, aus einem gegebenen Sosein meines Charakters liegt ein Verhalten zu mir selbst und darin der Ansatz für ein neues Ergreifen meiner selbst. Ich prüfe in sachlicher Objektivität, was ich bin, und finde nur eine Fülle stets partikularer Tatbestände; aber ich prüfe darüber hinaus, was ich eigentlich bin, und sehe, dass es noch an mir selbst liegt. Ich bin das Sein, das sich um sich bekümmert und im Sichverhalten noch entscheidet, was es ist.“<sup>334</sup>

Im dem Zitat kommt zum Ausdruck, welchen Anspruch Jaspers an das Menschsein hat. Ein selbstbestimmtes Leben setzt ein bestimmtes Verhalten des Menschen zu sich selbst voraus. Er glaubt, dass der Mensch nur auf diese Weise er selbst sein könne:

„Ich bemerke, dass ich ich selbst nur bin, wenn ich mich in meiner Gewalt habe.“<sup>335</sup>

Die reflektierte Auseinandersetzung mit sich selbst dürfe hierbei kein passiver Akt bleiben, sondern die in der Reflexion geschaute tiefere Erkenntnis erfahre erst im aktiven Handeln einen Sinn:

„Diese würde als bloß betrachtende passiv bleiben und unfruchtbar, weil verloren in die Endlosigkeit. Sie ist eigentliche Selbstreflexion nur als aktive, in der ich auf mich wirke und die betrachtende zu dem unentbehrlichen Mittel mache, durch das allein ich sehen kann, während dieses Sehen durch die Aktivität Sinn und Ziel bekommt.“<sup>336</sup>

Es fragt sich in Bezug auf die vorliegende Arbeit, wie realistisch diese Forderung Jaspers an das Menschsein ist. Jaspers dürfte bewusst gewesen sein, dass solche intendierten Selbstreflexionsprozesse schmerzlich sind. Er hielt sie aber

334 Jaspers, K., „Philosophie II, Existenzerhellung“, S. 35.

335 Jaspers, K., ebd., S. 37.

336 Jaspers, K., ebd., S. 37.

für unentbehrlich. Die Frage, wer ich sei, werde dabei zum *Stachel, unter dem ich zu mir komme*.<sup>337</sup>

Fragt man spontan Menschen, die sich in einer geordneten Lebenssituation befinden und die von keiner schwerwiegenden Erkrankung bedroht sind, ob sie es für notwendig erachten würden, sich mehr mit sich selbst auseinanderzusetzen, so ist eine Antwort: „*Ich möchte lieber gar nicht so viel über mein Inneres nachdenken*.“<sup>338</sup> Es ist die Angst, dass ein genaueres Hinsehen Fragen aufwerfen könnte und dass Täuschungen zutage treten können. Für jemand, der mit sich und seinem Leben im Großen und Ganzen zufrieden ist, erscheint es daher wenig erstrebenswert, sich dieser Innenschau zu widmen. Jaspers würde vielleicht entgegen, dass ein solcher Mensch sich nicht sicher sein könne, er selbst zu sein. Wenn aber kein wirklicher Leidensdruck besteht, wäre auch dieser Einwand ohne große Wirkung.

Der Anspruch Jaspers scheint erst in bestimmten Lebenssituationen einen Sinn zu machen, die dem Menschen aufgrund ihrer Unabänderlichkeit und Ausweglosigkeit die Fragen aufzwingen. Solche Situationen nennt Jaspers „Grenzsituationen“. Menschen mit einer Krebserkrankung waren zwangsläufig mit Fragen über Leben und Tod konfrontiert. Aus dem folgenden Zitat ergibt sich, was er unter einer Grenzsituation versteht:

„*Situationen wie die, dass ich immer in Situationen bin, dass ich nicht ohne Kampf und ohne Leid leben kann, dass ich unvermeidlich Schuld auf mich nehme, dass ich sterben muss, nenne ich Grenzsituationen*.“<sup>339</sup>

Jaspers nimmt an, dass Grenzsituationen ein anderes Licht auf die menschliche Existenz werfen können (Existenzerhellung).

In Bezug auf die vorliegende Arbeit mit Krebspatientinnen lässt sich feststellen, dass viele Patienten auf Nachfrage zugeben, sich in ihrer Sichtweise auf „banale“ Dinge des Lebens verändert zu haben. Erlebnisse und Ereignisse, denen früher kein(e) besonderer Wert oder Bedeutung beigemessen wurde oder die schlichtweg als „selbstverständlich“ (z.B. eine Bootsfahrt mit alten Freunden, der Geschmack von Erdbeeren, Vogelgezwitscher etc.) betrachtet wurden, können vor dem Hintergrund einer lebensbedrohlichen Erkrankung eine tiefe Erfahrung von Glück bedeuten.

In der Lebenswirklichkeit einer unheilbaren Erkrankung sind dies aber oftmals nur punktuelle Erlebnisse. Chronische Schmerzen oder eine fehlende innere

337 Jaspers, K., „Philosophie II, Existenzerhellung“, S. 37.

338 Spontane Reaktion einer Pharmareferentin, als ich ihr den Begriff Selbstschöpfung von Jaspers erläuterte.

339 Jaspers, K., „Philosophie II, Existenzerhellung“, ebd., S. 203.

Distanz zur Kränkung durch das erlittene Leid lassen solche Momente echten Glücks in den Hintergrund treten oder wieder vergessen.

Jaspers betont, dass dies Situationen sind, die es unmöglich machen, vollständig aus ihnen herauszutreten. Es sei nicht möglich, die leidvolle Situation als Ganzes zu verstehen. Diese Situationen könnten nicht durch Wissen erfasst werden, sondern müssten existenziell ergriffen werden. Er schreibt in seinem Werk „Existenzerhellung“,

- *es gebe Situationen, aus denen ich nicht heraus könne, und die mir als Ganzes nicht durchsichtig würden.*
- *Situationen, denen ich nicht wissend Herr werden könne, könnten nur existentiell ergriffen werden.*<sup>340</sup>

Bei Freud standen die absolute Wahrheitsliebe und das Wissen im Vordergrund. Er beschäftigte sich nicht in erster Linie damit, wie Menschen mit den durch die Betrachtung zutage getretenen unerträglichen Wahrheiten umgehen sollten.

Wenn nun Situationen nicht mehr mit sprachlichen Mitteln beherrscht oder verstanden werden können, so bedarf dies einer anderen Herangehensweise. Jaspers bezeichnete dies als ein „Ergreifen“ jenseits von Sprache.

Jaspers betont, dass *sich die existenzielle Wirklichkeit nicht in der erhellen- den Betrachtung vollziehe, sondern sie sei geschichtliche Wirklichkeit, die zu sprechen aufhöre.*<sup>341</sup>

Das Zitat erscheint schwer verständlich, denn es wird nicht klar, was mit einer geschichtlichen Wirklichkeit gemeint sei, die zu sprechen aufhöre.

Was aber deutlich wird, das ist eine Betrachtungsweise, die über einen an Sprache und Wortvorstellungen orientierten psychoanalytischen Prozess hinausgeht.

Es soll daher versucht werden, mit metaphorischen Mitteln zu beschreiben, was mit einer „verstummten“ geschichtlichen Wirklichkeit gemeint sein könnte.

Unter geschichtlicher Wirklichkeit kann eine Form von Metaebene verstanden werden. Der Betrachtungswinkel auf die konkrete Lebenssituation und das darin erlittene Leid wird aus der Distanz heraus betrachtet.

Die leidvolle Situation könnte zum Beispiel eine Welle darstellen, die nicht mehr beherrschbar erscheint. Die Blickrichtung aus der Distanz einer Metaebene wäre dann die Betrachtung dieser Welle in einem weiten Meer. Aus dieser veränderten Betrachtungsweise wäre auch die Möglichkeit vorstellbar, dass Wellen auslaufen können und damit ihr bedrohlicher Charakter abnimmt.

340 Vgl. Jaspers, K., ebd., S. 205ff.

341 Jaspers, K., „Philosophie II; Existenzerhellung“, S. 207.

Die Möglichkeit, den Fokus zu verändern, könnte das Ergebnis eines kultivierten Bewusstseinsprozesses sein.

Die Intention Jaspers dürfte gewesen sein, die Menschen aufzufordern, sich ihrer Gestaltungsmöglichkeiten bewusst zu werden und diese zu kultivieren. Auf diese Weise könnte Menschsein tatsächlich in einer tieferen Dimension erlebt werden.

Freud hatte gezeigt, dass das Ich bestrebt sei, die Kontrolle (Reiter) zu behalten. Das Ich sei die eigentliche Angststätte. Vorgänge, die mit neuen und fremden inneren Erfahrungen verbunden sind, können angstbesetzt sein. Das Alleinsein mit den eigenen Gedanken und Gefühlen im Rahmen einer bewussten Selbstreflexion kann unter Umständen ein vorsichtiges Erspüren und Herantasten erfordern.

#### 2.3.4. Pierre Janet (1859 – 1947)

Pierre Janet ist in dreierlei Hinsicht von Interesse für die vorliegende Arbeit:

- Er war wie Freud Schüler des französischen Neurologen Charcot und legte bei der Erfassung psychischer Vorgänge großen Wert auf eine sorgfältige wissenschaftliche Vorgehensweise.
- Trotz gemeinsamer wissenschaftlicher Wurzeln mit Freud zieht er andere Schlussfolgerungen.
- Er bezeichnete Glaubensphänomene als nicht an religiöse Vorstellungen gebundene lebensnotwendige Anpassungen.

Auf diese drei Aspekte im Werk von Pierre Janet soll im Folgenden näher eingegangen werden. Dies soll anhand von Zitaten aus seinem Hauptwerk „Die Psychologie des Glaubens und die Mystik“ erfolgen. Darüber hinaus soll aufgezeigt werden, in welcher Weise sich Bezüge zur vorliegenden Arbeit ergeben.

Janet war ebenso wie Freud ein Schüler des französischen Neurologen und Neuropathologen Jean-Martin Charcot (1825 – 1893). Man könnte das Hôpital Salpêtrière in Paris als ein Zentrum der Neurowissenschaft im 19. Jahrhundert bezeichnen.

Gegenstand der Forschung der Arbeitsgruppe von Charcot waren unter anderem die Hysterie und die Hypnose. Freud und Janet haben zahlreiche empirische Untersuchungen durchgeführt und daraus eigene Modelle und Überlegungen entwickelt.



Der Begriff „Unterbewusstes“ stammt nicht von Freud, sondern von Pierre Janet (1859 – 1947), der ebenfalls Schüler des berühmten französischen Neurologen Jean-Martin Charcot (1925 – 1893) war.

### Wissenschaftliche Vorgehensweise

Am Anfang stand sowohl bei Freud als auch bei Janet ein wissenschaftliches Interesse an objektiven Wahrheiten. Beide kennzeichnet eine genaue Untersuchung und Beobachtung ihrer Patienten. Janet bemängelt die Vereinfachung und Verallgemeinerung durch die psychoanalytische Lehre. In dem Wunsch, allgemeine Gesetzmäßigkeiten bestätigt zu sehen, werde der Bereich exakter und präziser Feststellungen verlassen:

Es dürfte als unbestritten gelten, dass Freud bei seinen Untersuchungen um eine wissenschaftliche Herangehensweise bemüht war. Wie kommt es dann, dass ausgerechnet sein Kollege Janet der psychoanalytischen Theorie den Anspruch abspricht, eine medizinische Wissenschaft zu sein? Ein Hinweis hierauf gibt das folgende Zitat, in dem Janet kritisiert, dass die Psychoanalytiker das Unterbewusste zum allgemeinen Prinzip erhoben hätten:

„Es muss anerkannt werden, dass dem armseligen Begriff des Unterbewussten, den ich zaghaft zwischen 1886 und 1889 eingeführt habe, seit jener Zeit ein brillantes Schicksal widerfahren ist. Dieser Begriff war in meinen Augen nur der Ausdruck bestimmter psychologischer Beobachtungen; ein Anschein, den die pathologischen Störungen in manchen Fällen nahmen. [...] Das Unterbewusste ist dann bei den Psychoanalytikern zum allgemeinen Prinzip und zur apriorischen Definition sämtlicher Neurosen geworden.“<sup>342</sup>

Janet hatte außerdem bemängelt, dass die metaphorische Sprache der psychoanalytischen Theorie auf die griechische Mythologie zurückgreife. Sie sei damit wenig geeignet, exakte wissenschaftliche Beobachtungen zu formulieren. Dies sei aber notwendig, denn

„[...] die moderne Psychologie könne nur dann akzeptiert werden, wenn sie auf ihren maßlosen Anspruch verzichte und sich darauf beschränken würde, das Verhalten und die Haltungen der Kranken mittels präziser und sorgfältig definierter Ausdrücke darzustellen.“<sup>343</sup>

342 Janet, P., ebd., S. 228.

343 Janet, P., „Die Psychologie des Glaubens und die Mystik“, S. 266.

In Bezug auf die vorliegende Arbeit bedeutet dies, dass ernst zu nehmende Untersuchungen zur Bewusstseinskultur nicht ohne den Rückgriff auf empirisch-wissenschaftliche Methoden möglich sind. Die Konzeption einer wissenschaftlichen Studie erfordert bestimmte Standards, um zu überprüfbareren Aussagen zu kommen. In der hier vorgelegten Studie wäre dies zum Beispiel die standardisierte Erfassung von Funktionsparametern (z.B. die kognitive Funktion), von Symptompparametern (Schmerzen) oder physiologischen Parametern (z.B. bestimmte Blutmesswerte) vor und nach einer Intervention (Meditations- oder Sporttraining).

Nichtsdestotrotz bleibt die Frage, ob individuelle Selbstreflexionsleistungen in Anbetracht der in jedem Individuum angelegten unzähligen kreativen Ausgestaltungsmöglichkeiten in ihrem tatsächlichen „Wert“ für den Lebensverlauf von außen mit objektiven Methoden „gemessen“ werden können.

Janet würde dies nicht bestreiten, verdeutlicht aber die Notwendigkeit von Standards. Problematisch wird es, wenn durch Untersuchungen bestimmte Erwartungen oder Theorien erfüllt werden sollen. So könne es geschehen, dass eine traumatische Erinnerung vorausgesetzt oder angenommen wird, obwohl dieselben psychischen Phänomene sowohl mit als auch ohne eine solche traumatische Erinnerung auftreten können.

Theorien und Modelle können dazu führen, den Blickwinkel auf einen Untersuchungsgegenstand einzuengen, da vor allem nach Beweisen für die Theorie gesucht wird, an die man glaubt.

## Überlegungen zu psychodynamischen Prozessen

Ausgangspunkt der Untersuchungen von Pierre Janet sind ähnlich wie bei Freud die Untersuchungen zur Hysterie und Hypnose durch den französischen Neurologen Charcot.

Pierre Janet entwickelt ein eigenes Modell der menschlichen Psyche, mit dessen Hilfe er versucht, psychodynamische Prozesse zu beschreiben. Das folgende Fallbeispiel („Der Fall Lucie, 1886“) soll zeigen, welche Patientenbeobachtung Janet zu weitergehenden Überlegungen anregte.

„Man konnte auf diese Weise mit ihr zwei auf bizarre Weise unterbrochene und wieder aufgenommene Unterhaltungen führen, die eine im Wachzustand, die andere während des Somnambulismus.

So konnte ich unschwer bemerken, dass die meisten Suggestionen nicht mehr wie die vorherigen waren: sie waren nun zu unbewussten geworden. Vorher wusste L., was ich ihr befohlen hatte und was sie dann ausführte, da sie es schaffte, über meinen Befehl zu diskutieren. Nun aber versteht sie den Befehl nicht mehr oder antwor-

tet zumindest, dass sie ihn nicht verstanden hätte, führt ihn indessen mit großer Präzision aus, ohne zu wissen, was sie tut.“<sup>344</sup>

Janet erkannte die Fähigkeit des menschlichen Bewusstseins zur Dissoziation im wachen Zustand. Aus dieser Fähigkeit leitet er schließlich Konsequenzen für die therapeutische Psychologie ab:

„Außerhalb ihres Bewusstseins gibt es – wir wissen nicht, wie – eine Erinnerung, die andauert, eine stets wache Aufmerksamkeit und eine kognitive Fähigkeit, die es erlaubt, die Tage zu zählen, ja selbst Multiplikationen und Divisionen auszuführen. Aber es ist eben auch nicht weniger wahr, dass man sehr selten derartige automatische und nichtbewusste Phänomene finden wird und dass deren Studium höchst wichtige Konsequenzen für die Psychologie haben kann.“<sup>345</sup>

Janet betont, dass diese Leistungen und Phänomene selten auftreten. Sie zeigen jedoch, zu welchen Bewusstseinsprozessen das menschliche Gehirn imstande ist. Hieraus ergeben sich Erkenntnisse für das genauere Verständnis pathologischer Bewusstseinsprozesse (zum Beispiel die dissoziative Abspaltung traumatischer Bewusstseinsinhalte) als auch Möglichkeiten der kreativen Nutzbarmachung dieser Fähigkeiten:

„Diese Psychologie des menschlichen Verhaltens hat eine pathologische Psychologie sowie eine therapeutische Psychologie zur Folge, die ihrerseits heute zum Ausgangspunkt aller Forschungen über die sozialen Beziehungen zwischen Menschen und sogar zwischen Völkern geworden sind.“<sup>346</sup>

Janet unterscheidet zwischen „pathologischer Psychologie“ und „therapeutischer Psychologie“. Welchen therapeutischen Nutzen könnte nun aus der Fähigkeit des menschlichen Bewusstseins zur Dissoziation abgeleitet werden?

Eine therapeutisch nutzbare Möglichkeit wäre zum Beispiel die Betrachtung des eigenen Lebens aus einer übergeordneten, passiven Sichtweise. Das eigene Leben kann aus einer distanzierten Perspektive wie in einem Kinofilm betrachtet werden. Dies wäre ein intrapsychischer Vorgang, der eine Situation in einen größeren (und damit letztlich „geschichtlicheren“) Kontext stellt. Der Betrachter würde sich selbst in der Situation sozusagen von außen betrachten. Er wäre gleichzeitig in als auch außerhalb der Situation. Diese Fähigkeit, Gedanken zu

344 Janet, P., „Die Psychologie des Glaubens und die Mystik“, S. 127.

345 Janet, P., ebd., S. 136.

346 Janet, P., „Die Psychologie des Glaubens und die Mystik“, S. 290.

bündeln und umzulenken, kann das Erleben bestimmter Situationen (Inhalte) völlig verändern.

### Glauben als lebensnotwendige Anpassung

Janet erkannte, dass der Mensch bestimmte Glaubensinhalte benötigt, um einen gewissen Ansporn im Leben aufzubringen. Er bezog dies nicht auf religiöse Inhalte, sondern sah Glaubensphänomene als eine lebensnotwendige Anpassung, um mit einer nicht erklärbaren Lebenswirklichkeit umgehen zu können.

Pierre Janet schreibt in seinem Werk *„Die Psychologie des Glaubens und die Mystik“*, dass der *Glaube nicht auf religiöse Überzeugungen beschränkt* sei. Mit dem Glauben werden in der Regel religiöse und mystische Phänomene assoziiert.

Die Philosophen der Aufklärung hatten den Menschen von der Rechtfertigung durch äußere religiöse Glaubensvorstellungen befreit:

„Die Philosophen vergangener Zeiten achteten dagegen den Glauben eher gering, sie haben ihn der Gewissheit wissenschaftlicher Erkenntnis untergeordnet.“<sup>347</sup>

Der Glaube sei der Wissenschaft untergeordnet worden. Es wurde bereits dargelegt, dass Janet großen Wert auf ein sorgfältiges wissenschaftliches Vorgehen legte. Dennoch erkannte er, dass Glaubensaspekte zum Leben gehören und der Antrieb in der Wissenschaft vom Glauben angetrieben werde.

Janet sieht im Glauben eine bestimmte Art des Sprechens, eine besondere kulturelle und kreative Umgangsform mit der Lebenswirklichkeit:

„Wie alles menschliche Verhalten ist der Glaube ein Versuch der Anpassung, der unser Handeln wirksamer gestalten soll. Er ist im Grunde eine Art des Sprechens, eine Änderung der Worte, um sie so wirkungsvoll wie die Handlungen unseres Körpers zu machen.“<sup>348</sup>

Der Glaube ist wie Sprache eine kulturelle Leistung des Menschen, um nicht Sichtbares zu strukturieren:

„Dieser Glaube bestärkt also die Kräfte des Individuums und bereitet den Erfolg vor, indem er das Gefühl der Gefahr und der Angst verringert.“<sup>349</sup>

Für die vorliegende Arbeit ergeben sich verschiedene Bezüge insofern, als in einer Situation heilkundlicher Vielfalt Menschen in alternativen Heilsystemen

347 Janet, P., „Die Psychologie des Glaubens und die Mystik“, S. 7.

348 Janet, P., ebd., S. 9.

349 Janet, P., „Die Psychologie des Glaubens und die Mystik“, S. 13.

nach dem suchen, was sie in der Medizinwissenschaft vermissen. Janet sieht das Problem der gegenwärtigen Wissenschaft in der Gleichgültigkeit gegenüber menschlichen Gefühlen:

*„Diese Gleichgültigkeit und Verachtung der menschlichen Gefühle hängt mit einem tieferen, grundsätzlichen Charakter der gegenwärtigen Wissenschaft zusammen: der Unterdrückung des Individuums.“*<sup>350</sup>

Wissenschaftlichkeit missachtet diese Grundbedürfnisse des Menschen nach individueller Verortung und Halt. In einer Wissenschaft, die das Allgemeingültige und Objektivierbare zum Gesetz erklärt, bleibt wenig Platz für individuelle Gefühlswelten.

Im Falle einer existenziellen Krise durch eine unheilbare Erkrankung sehnen sich die Menschen jedoch nach Trost jenseits der molekularen und biochemischen Krankheitsursachen.

Der Mensch neige jedoch dazu, seinem Tun eine überhöhte oder besondere Bedeutung beizumessen. Dies ist ein normaler menschlicher Vorgang. Janet erläutert, dass dies nicht nur für die Menschen im Allgemeinen, sondern gerade auch für die Wissenschaftler selbst gilt. Die Menschen können nicht anders, da Sehnsüchte und Träume Urphänomene sind:

*„[...] wir sind oft versucht, unsere unvollständigen Beobachtungen und schwerfälligen Schlussfolgerungen durch kühne Verallgemeinerungen und symbolische und leichtfertige Interpretationen zu überhöhen. [...] Denn solche tröstlichen Träume sind vielleicht notwendig, um die Arbeitenden zu ermutigen und ihnen zu helfen, ihre peniblen Arbeiten fortzusetzen. Sehr oft wird eine große Forschungsbewegung durch eine der ehrgeizigen Doktrinen angeschoben, die vorgeben, alles mit einem einzigen Wort erklären zu können.“*<sup>351</sup>

Das Zitat von Janet ist insofern bemerkenswert, als er damit darlegt, dass der Antrieb der Wissenschaft, die letztlich die menschlichen Gefühle auszublenden bemüht ist, denselben tröstlichen Träumereien entspringen kann, wie sie jeder Mensch mehr oder weniger haben kann.

Hieraus ergibt sich, dass der Glaube an Tröstliches, an Symbole oder Zauberkräfte vermutlich zutiefst menschlich ist. Wenn nun der Glaube an bestimmte Schlussfolgerungen oder Theorien dazu führt, neues Wissen zu negieren, das diesen Überzeugungen widerspricht, kann dies zum Problem werden.

Janet versuchte dies kritisch anhand der psychoanalytischen Lehre zu zeigen.

---

350 Janet, P., ebd., S. 19.

351 Janet, P., ebd., S. 266.

Die Überlegungen Janets sollen nicht nur als kritische Anmerkung zur psychoanalytischen Theorie dienen. Sie sollen auch verständlich machen, warum naturwissenschaftlich aufgeklärte Menschen (darunter wissenschaftlich ausgebildete Ärzte und Apotheker) sich von Heilsystemen Hilfe erhoffen, die aus wissenschaftlicher Sicht als „unlogisch“ bezeichnet werden müssten (z.B. in der Homöopathie: die naturwissenschaftlich nicht beweisbare „Vorstellung eines Stoffabdruckes oder Gedächtnisses im Wassers“).

Janet selbst war um eine wissenschaftliche Herangehensweise bemüht, er hatte aber auch auf die Verachtung des Individuellen und der menschlichen Gefühle durch die Wissenschaft hingewiesen. Die Homöopathie zum Beispiel bringt in ihrer Betrachtungs- und Herangehensweise dem Individuum große Wertschätzung entgegen. Auf diese Problematik in Bezug auf eine Bewusstseinskultur soll im 3. Kapitel näher eingegangen werden.

## 2.4. Bewusstseinskultur und Buddhismus

### Hinführung

In der vorliegenden Arbeit soll Meditation als ein Prototyp von Bewusstseinskultur vorgestellt werden. In der eigenen empirischen Untersuchung wird eine aus dem Buddhismus stammende säkularisierte Meditationsform verwendet. Es erscheint deshalb notwendig, zunächst auf die geistigen Wurzeln des Buddhismus und die zugrunde liegenden kulturellen Hintergründe einzugehen.

Im Gegensatz zu anderen Weltreligionen wird im Buddhismus der Erkenntnisgewinnung durch körperliche Erfahrung eine Bedeutung eingeräumt. Der Buddhismus ist damit weniger dogmatisch als Religionen, die eine Erkenntnis dogmatisch vorgeben.

Die auf dem Weg der Meditation gemachten Erfahrungen können zur höchsten Vervollkommenung, die der Buddhismus als „nirvāṇa“ (Sanskrit: wörtlich „verwehen“) bezeichnet, führen. Der Körper ist hier nur ein Instrument für den Erkenntnisgewinn ohne selbst der Schlüssel zu sein. Wie dies zu verstehen ist, soll im Kapitel 2.4.7. (Yoga) näher erläutert werden.

Der Buddhismus beinhaltet als Vermittlungsgegenstand die aus eigener Überzeugung<sup>352</sup> gewonnene Einsicht. Gemeint ist hierbei eine Einsicht, die durch wiederholte Beobachtung in möglichst neutraler (indifferenter) Grundhaltung

---

352 Im Gegensatz zu dogmatisch vorgegebenen Überzeugungen.

gewonnen wurde. Der Körperbezug dient der Selbstversöhnung durch autonome Eigeninitiative abseits einer Konsumhaltung.

Damit überschneidet sich dieser bedeutsame Teil des Buddhismus mit dem Heilsauftrag der Medizin. Körperliche und geistige Gesundheit sind im Buddhismus auf selbstverständliche Weise miteinander verknüpft. Dieser Gewinn soll in säkularer Form (z.B. säkulare Achtsamkeit) für die Medizin nutzbar gemacht werden.

Der Buddhismus selbst ist kein konturierter Gegenstand<sup>353</sup> wie eine Frucht mit glatter Oberfläche. Also kann die Auseinandersetzung und die Bezugnahme hierauf keine Objektivität herstellen, die dem Betrachtungsgegenstand von Natur aus fehlt.

#### *2.4.1. Methodisches Vorgehen und einführende Erläuterungen zur Fragestellung*

Der Buddhismus entstand in Indien vor dem Hintergrund weitaus älterer Religionen (z.B. die vedische Religion oder der Hinduismus). Die Erkenntnishöhe des im 6. Jahrhundert v. Chr. entstandenen Buddhismus lässt sich einschätzen vor dem Hintergrund des in Indien zu dieser Zeit bereits etablierten Kastenwesens. Während das Kastenwesen die Sinnfindung des Menschen unabänderlich vorgibt, bietet der Buddhismus dem Menschen die individuelle Sinnfindung auf dem Wege selbst zu findender Erkenntnis.

Aus diesem Grund ist die Beschäftigung mit den Wurzeln des Buddhismus und den Ursprüngen der Meditation als dessen wesentlicher Teil erforderlich.

Das Problem der weiteren Untersuchung liegt darin, dass Dinge und Begriffe, die in Indien aus einer Lebenswirklichkeit heraus geboren wurden, einer theoretischen Erörterung durch einen westlichen Autor unterzogen werden sollen.

Die Ausführungen sollen aufzeigen, welchen Stellenwert die Meditation im Buddhismus einnimmt und welchem „Zweck“ sie dient. Diese Betrachtungen mit direktem Bezug auf die Quellen des Buddhismus erscheinen notwendig,

- um die eigentliche Intention der Meditation im Buddhismus aufzuzeigen sowie
- um unerfüllbaren, an eine Meditationspraxis geknüpften, Heilserwartungen vorzubeugen.

353 Buddha Shakyamuni (Siddharta Gautama) selbst hat keine schriftlichen Quellen hinterlassen. Seine Intention war es, seinen Mitmenschen Wege aus dem Leid aufzuzeigen. Der Buddhismus erschließt sich in erster Linie aus der individuellen eigenen Erfahrung.

In Bezug auf den Buddhismus ergibt sich folgende Problematik in Bezug auf Heilserwartungen:

Der Buddhismus stellt einen Erkenntnisprung durch wiederholtes Beobachten in neutraler Grundhaltung (eigene Erfahrung) in Aussicht.

Interessant am Buddhismus ist, anders als in der westlichen Philosophie, dass dieser Erkenntnisprung in Form eines Erlebens stattfindet.

Die weiterführende Frage ist, wie dieses Erleben in Begriffe der Vernunft zu übersetzen ist, denn von jedem Erlebten kann man berichten. Der Fokus des Erlebten wird bei der buddhistischen Meditation nach innen gerichtet fernab von der Bedürfnisbefriedigung und fernab von lebensgeschichtlichen Schlüsselerlebnissen. Darin liegt eine gewollte Deprivation freiwilliger Art.

Hieraus ergibt sich die weitere Frage, wann der Zeitpunkt gekommen sein kann, die letzte Stufe zu erklimmen und den Kausalnexus<sup>354</sup> zu verlassen.

Eine weitere Frage wäre: Was ist die Funktion des Kausalnexus? Sowie: Ist ein Zustand außerhalb des Kausalnexus erfahrbar? Wie kann ein Mensch diesen Zustand erreichen?

Das Verlassen des Kausalnexus (bedingten Entstehens) geschieht durch das Begreifen des eigenen Lebens als Bewertungseinheit, die gefühlt und erlebt wird. Das geht darüber hinaus, das eigene Leben als Abfolge von Episoden zu begreifen, die aneinandergereiht sind als Ursachen und Wirkungen.

Die episodenhafte Aneinanderreihung von Erlebnissen des eigenen Lebens wird damit von einer umfassenderen Erkenntnis übertroffen und somit gegenstandslos. Das Erlebnis dieser Bewertungseinheit wird nicht durch logische Schlussfolgerungen erreicht, sondern stellt sich ein als ein Erlebnis durch die im Buddhismus entwickelte Lebensführung. Hier wird die enge Verbindung von Glaube, Philosophie und Anwendung im tatsächlichen Leben erkennbar. Der Buddhismus beschreitet den für westliche Vorstellungen überraschenden Weg der Wahrheitsfindung durch moralische Lebensführung. Wahrheit ist dadurch ein Erlebnis nach Überwindung des Kausalnexus.

Im Folgenden sollen ausgewählte Texte aus der indischen Philosophie (Upanishaden, ca. 700 – 200 v. Chr.), dem Pāli-Kanon (1. Jh. v. Chr.) sowie der buddhistischen Lehrer Nagarjuna (2. Jahrhundert n. Chr.) bzw. Dōgen (13. Jh. n. Chr.) vorgestellt werden.

---

354 Der Begriff „Kausalnexus“ geht u.a. auf den Indologen Hermann Oldenburg (1854 – 1920) zurück. Gemeint ist damit das „*bedingtes Entstehen oder Entstehen durch Abhängigkeit*“ (pratītya-samutpāda). Das „bedingte Entstehen“ bezieht sich auf die leidhafte Kette der Wiedergeburten als direkte Reaktion auf die Sünden des vergangenen Lebens und als deren direkte Ursache. Buddha hat das aus der vedischen Philosophie entstammende Konzept der Wiedergeburt übernommen und abgewandelt.



Hierbei soll auf den buddhistischen Dharma-Begriff und die Herangehensweise an Glaubensphänomene durch die Negation eingegangen werden. Dadurch soll der religiöse Gehalt des Buddhismus veranschaulicht werden, der sich durch die Ehrfurcht vor Begriffen ausdrückt, die bewusst nicht weiter aufgeklärt werden sollen. Die Annäherung erfolgt durch die (doppelte) Negation. Dies soll anhand von Textbeispielen aus dem Pāli-Kanon sowie den Schriften Nagarjunas bzw. Dôgens erläutert werden.

#### 2.4.2. Philosophie als Lebensform

Heinrich Zimmer (1890 – 1943) war Indologe und darum bemüht, westliche Vorurteile gegenüber der indischen Philosophie und Religion abzubauen, bei der es nicht nur um „technische“ Wissensvermittlung gehen sollte, sondern auch darum, eine Schau der „ewigen Werte Indiens“ zu ermöglichen. Der Zugang zur buddhistischen Lehre erschließt sich nicht durch die Theorie, sondern durch den praktischen Vollzug. Deshalb soll an dieser Stelle zunächst auf eine geistige Grundlage (Verwurzelung in der indischen Philosophie der Upanishaden) des Buddhismus eingegangen werden.

Ein wesentliches Kennzeichen indischer Philosophie sei deren Verständnis als Lebensform. Diese Geisteshaltung, die nicht darauf abzielt, Dinge kritisch zu hinterfragen und abstrahieren zu wollen, suche eine andere Form der Wachsamkeit und Aufmerksamkeit den Dingen des Lebens gegenüber. Das kann bedeuten, dass Erkenntnisse weniger aus einem eigenen Wissen-Wollen erlangt werden, sondern vielmehr darauf vertraut wird, dass sich tiefere Erkenntnisse als Folge der Lebensführung und inneren Grundhaltung von alleine ergeben. Nichts soll erzwungen oder beschleunigt werden. Dies spricht für einen anderen Modus, mit der zur Verfügung stehenden Zeit umzugehen.

Zimmer erläutert, dass *die östliche Philosophie von der praktischen Lebensführung begleitet und gestützt würde: durch mönchische Klausur, Askese, Versenkung, Gebet, Yoga-Übungen und Stunden frommer Andacht im Gebet.*<sup>355</sup>

Damit ergebe sich ein völlig anderer Bezug der indischen Philosophie zur Religion im Vergleich zum Beispiel zur westlichen Philosophie seit der Aufklärung:

„In dieser Hinsicht ist die indische Philosophie mit der Religion, den Sakramenten, Initiationen und frommen Bräuchen ebenso eng verbunden wie unsere abend-

---

355 Zimmer, H., ebd, S. 57.

ländische Philosophie mit den Naturwissenschaften und deren Forschungsmethoden.“<sup>356</sup>

Wie sich das buddhistische Lehrgebäude von westlichen Philosophien unterscheidet, verdeutlicht der Religionswissenschaftler Michael von Brück (geb. 1949) in seiner Einführung in den Buddhismus:

„*„Buddhismus“ lässt sich ganz unterschiedlich beschreiben, [...]*

- *Er ist eine Wissenschaft von den psychischen Prozessen und Faktoren, die die Wahrnehmung und das Denken sowie andere mentale Vorgänge beeinflussen.*
- *Er ist eine Philosophie, die eine in sich konsistente Erkenntnistheorie, Kosmologie und Anthropologie entwickelt hat.*
- *Er ist eine Religion, [...]*
- *Er ist ein praktisches Meditationssystem, das durch unterschiedliche Methoden die bewusste Achtsamkeit im alltäglichen Leben, die Kontrolle der Emotionen und Gedanken sowie die Integration körperlicher und mentaler Vorgänge ermöglicht.*
- *Der Buddhismus ist aber vor allem ein Lebensweg, der, wenn er praktiziert wird, alle Lebensbereiche erfassen, durchdringen und transformieren will.*“<sup>357</sup>

Wichtig erscheint sowohl in den Ausführungen des Indologen Heinrich Zimmer (1890 – 1943) als auch des Religionswissenschaftlers Michael von Brück (geb. 1949), dass der Buddhismus und dessen philosophische Grundlagen ein Lehrsystem darstellt, das den Menschen in allen seinen Lebensvollzügen erreichen will. Die Ausrichtung zielt hierbei auf das praktische, alltägliche Leben und die persönliche Reifung des Menschen. Erfahrung und Erkenntnis ergeben sich aus dem praktischen Vollzug und nicht aus der theoretischen Anschauung.

Während sich der Buddhismus zu einer Weltreligion entwickelt hat, stellt der Hinduismus eine Religion Indiens dar. Die philosophischen Schriften der Upanischaden (700 – 200 v. Chr.) stellen hierbei eine gemeinsame geistige Wurzel dar. Hierbei ist zu erwähnen, dass es beim Übergang von der vedischen Zeit (ca. 1500 v. Chr. – 500 v. Chr.) zum klassischen Hinduismus (ab 200 v. Chr.) Veränderungen in der kultischen Tradition gegeben hat. Einen Hinweis hierauf

356 Zimmer, H., ebd., S. 57f.

357 Brück, M. v., „Einführung in den Buddhismus“, S. 18f.

verdeutlichen die Ausführungen des Göttinger Indologen G. von Simson (geb. 1933):

„Im hinduistischen Kult haben gegenüber der vedischen Zeit tiefgreifende Veränderungen stattgefunden. [...] An die Stelle der komplizierten vedischen Opfer tritt mehr und mehr die einfache Pūjā, die Darbringung von Wasser, Blumen und anderen vegetarischen Substanzen. Blutige Tieropfer werden, da sie dem weitverbreiteten Ideal der Ahimsā (‘Nichtverletzung von Lebewesen’) widersprechen, nur noch selten [...] dargebracht. [...] Die Verehrung eines personenhaften Gottes hat in Indien den Glauben an unpersönliche Wirkungszusammenhänge [...] nie gänzlich auszuschalten vermocht. Der Glaube an die fast endlose Kette von Wiedergeburten (samsāra), [...] ist dem Hindu selbstverständlich. [...] Letztes Ziel aller Lebewesen ist die Erlösung (mokṣa) aus dem leidvoll empfundenen Saṃsāra [...].“<sup>358</sup>

In die Zeit des Überganges von der vedischen Religion zum Hinduismus fällt die Entstehung des Buddhismus. Im Folgenden soll auf Textbeispiele aus den Upanishaden eingegangen werden, deren Entstehung in diese Umbruchzeit fällt.

Die Herkunft der in den folgenden Kapiteln ausgewählten Texte entstammt nicht aus dem Buddhismus. Da es keine buddhistischen Gründungstexte gibt und diese Religionsform über mehrere Jahrhunderte ohne eigene schriftliche Texte „überlebte“, soll anhand von Textbeispielen aus dem Umfeld des Buddhismus eine indirekte Annäherung versucht werden.

#### 2.4.3. Die Upanishaden (7. Jahrhundert v. Chr. – 2. Jahrhundert v. Chr.)

Die philosophischen Texte der Upanishaden sind sowohl für die hinduistischen Religionen als auch den Buddhismus eine gemeinsame Wurzel.

Für das weitere Verständnis ist es wichtig, die Zeitperiode der indischen Philosophie zu betrachten, die Buddha (um 563 – 483 v. Chr.) voranging. In diese Phase fällt die schrittweise Abwendung von den Äußerlichkeiten der Welt und die Blickrichtung nach innen:

„Die philosophischen Dialoge der Upanishaden zeigen, dass die im 8. Jahrhundert vollzogene, entscheidende Gewichtsverlagerung von der Außenwelt und den greifbaren Sphären des Körperlichen zur Innenwelt und zum Ungreifbaren hin den Gefahren dieser Geistesrichtung in logischer Konsequenz unterlag. Ein Prozess des Sichzurückziehens von der gewohnten, bekannten Welt fand statt. [...] Anstatt den

358 Simson, G. v., „Hinduismus“ in H. Bechert u. G. v. Simson (Hrsg.) „Einführung in die Indologie“, S. 112f.

Sinn auf diese symbolischen Hüter und Vorbilder der natürlichen und sozialen Ordnungen zu richten, anstatt sie sich durch ununterbrochene Riten und Meditationen stark und wirksam zu erhalten, wandten die Menschen ihre ganze Aufmerksamkeit nach innen und versuchten, durch reines Denken, systematische Selbstanalyse, Atemzügelung und strenge psychologische Yoga-Praktiken einen Zustand schonungsloser Selbsterkenntnis zu erlangen und darin zu verharren.<sup>359</sup>

Es wäre nun möglich, die näheren Umstände der Ursachen für diesen Prozess der Weltabgewandtheit zu untersuchen. Dies kann und soll hier nicht geleistet werden. Es geht vielmehr darum, aufzuzeigen, auf welche unterschiedliche Weise Menschen ihr Menschsein ausgestalten können. Dabei kann es nicht darum gehen, westliches gegen östliches Denken abzuwägen, sondern beide „Spielarten menschlicher Betrachtungsweisen“ als gleichberechtigte und gleichwertige Möglichkeiten menschlichen Herangehens zu betrachten. In dem, was vor dem eigenen kulturellen Hintergrund noch fremd erscheinen mag, könnten sich auch Ansätze für Lösungsmöglichkeiten im Umgang mit den eigenen Lebensumständen verbergen. Auf diese Weise könnte ein transkultureller Blick befruchten und über sich selbst hinausführen.

Im Folgenden sollen Textbeispiele aus den Upanischaden einen kleinen Einblick in deren Gedankenwelt geben.

#### Bewusstseinszustände (Mandukya-Upanischad)

„Brahman ist alles, und das Selbst ist Brahman.  
Dieses Selbst hat vier Bewusstseinszustände.  
Der erste wird *Vaishvanara* genannt In ihm  
lebt man mit durchweg nach außen gerichteten  
Sinnen,  
mit der äußeren Welt gewahr und inne.

[...]

Der vierte ist der überbewusste Zustand namens  
*Turiya*, weder nach innen noch nach außen gekehrt,  
jenseits der Sinne und des Verstandes:  
In ihm gibt es keinen anderen als den Herrn.  
Er ist das höchste Lebensziel. Er ist  
Unendlicher Friede, grenzenlose Liebe. Realisiere

---

359 Zimmer, H., „Philosophie und Religion Indiens“, S. 22f.

Ihn!<sup>360</sup>

Die äußere Welt bewegt sich somit nur im Bereich der ersten Bewusstseinsebene. Auch der Traumschlaf ist nur eine von vier Bewusstseinsebenen. Bemerkenswert ist in den Upanischaden die Wertschätzung des Tiefschlafes als Wunder. Tiefere Erkenntnis erschließt sich nicht in der äußeren Welt, sondern wird durch die bewusste Zurücknahme und Selbstreflexion ermöglicht. Das Ich ist in der äußeren Welt verhaftet und sucht Selbstbestätigung und Selbstverwirklichung in dieser Welt. Im Buddhismus existieren als Kultgegenstände sogenannte „magische Dolche“<sup>361</sup>, die der rituellen Tötung eines Feindbildnisses dienen sollen. Gemeint ist damit der „Feind des eigenen Ichs“.

Heinrich Zimmer verweist auf die Trennung von naiv-bewusster Persönlichkeit und dem im Menschen verborgenen, übersinnlichen Selbst (ātman):

„Offensichtlich besteht hier eine absolute Trennung zwischen dem Erscheinungs-Selbst (der naiv-bewussten Persönlichkeit, die zusammen mit ihrer Welt der Namen und Formen letztlich aufgelöst werden wird) und jenem anderen, tiefverborgenen, wesentlich, aber vergessenen übersinnlichen Selbst (ātman), das wieder in die Erinnerung gerufen, sein durchdringendes, welterschütterndes 'Herrlich bin ich!' hinausbrüllen wird. Dieses andere ist nichts Geschaffenes, sondern der Urgrund alles Geschaffenen, aller Dinge und alles Geschehens.“<sup>362</sup>

Die Selbstreflexion und Innenschau dient somit dazu, etwas Vergessenes und Verborgenes im eigenen Innern zu entdecken. Es kann aber nicht „gefasst“ und „ergriffen werden“ wie ein Besitztum. Es ist vielmehr ein Wissen um seine äußere Form. Wie dies gemeint ist, soll anhand der Kena-Upanischad dargestellt werden:

*Auszug aus der Kena-Upanischad*

„Denn es ist anders als das Bekannte,  
und es ist anders als das Unbekannte.  
Solches haben wir von den Erleuchteten erfahren.  
Das, was die Zunge sprechen lässt, aber von der  
Zunge  
nicht gesprochen werden kann – kenne dies als das  
Selbst.

360 „Die Upanischaden“, eingeleitet und übersetzt von Eknath Easwaran, S. 85f.

361 Vgl. Abb. und Text in: Cavendish, R., Ling, T.O., „Mythologie“, KometVerlag Köln, S. 55.

362 Zimmer, H., „Die Philosophie und Religion Indiens“, S. 25.

Dieses Selbst ist niemand anders als du.  
 Das, was den Geist denken lässt, aber vom Geist  
 nicht gedacht werden kann – das ist wahrhaftig das  
 Selbst.  
 [...]  
*Der Lehrer*  
 Falls du meinst: 'Ich kenne das Selbst', kennst du es  
 nicht.  
 Seine äußerliche Form – das ist alles, was du sehen  
 kannst.  
 Mach daher weiter mit deiner Meditation.  
*Der Schüler*  
 Ich meine nicht, dass ich das Selbst kenne, noch kann  
 Ich sagen, dass ich es nicht kenne.  
*Der Lehrer*  
 Es gibt nur einen einzigen Weg, das Selbst zu kennen,  
 und der besteht darin, dass du es selbst realisierst.  
 Die Unwissenden meinen, dass das Selbst vom  
 Verstand  
 Erkannt werden kann, aber die Erleuchteten  
 Wissen, dass es jenseits der Dualität von  
 Erkenner und Erkanntem ist.<sup>363</sup>

In dem Hinweis des Lehrers, dass das Selbst jenseits des Dualismus von Erkennendem und Erkanntem ist, lässt sich vermuten, dass nur ein veränderter Bewusstseinszustand das Selbst realisieren kann.

Wenn die Seele mit einem See verglichen wird, so wäre dieser Prozess mit einem immer tieferen Eintauchen in einen unendlichen See vergleichbar. Das Ich oder das naive Selbst, somit die bewusste Persönlichkeit, befinden sich an der Oberfläche. Erst durch das Eintauchen in den See eröffnen sich neue Horizonte. Dies bedeutet auch, äußere Rechtfertigungen, wie z.B. auch Dogmen und Riten abzulegen:

„Selbstverständlich muss eine derartige Einsicht nicht nur von den üblichen Zwecken und Zielen der Weltkinder, sondern auch von den religiösen Riten und Dogmen solch verblendeter Wesen wegführen. Der mythische Schöpfer, der Herr des Alls, ist nicht länger von Bedeutung. Nur durch die Wendung nach innen, die das Subjekt zur Schau in die eigene Wesenstiefe hineindrängt, erreicht es jene Grenze, wo die wandelbaren Überlagerungen auf ihre unwandelbare Quelle stoßen. [...]

---

363 „Die Upanischaden“, eingeleitet und übersetzt von Eknath Easwaran, S. 100.

Dieser Urgrund ist das Selbst (ātman), die letzte, ewige, nährnde Quelle des Seins.<sup>364</sup>

Das individuelle Selbst geht schließlich in der Weltseele auf. Im Zustand der Erleuchtung ist ātman und brahman (das unwandelbar Absolute, die Weltseele) eins geworden. In den Upanischaden fallen brahman (kosmisches Prinzip) und ātman (individuelles Prinzip) zusammen. Über das individuelle Selbst hat jeder Mensch Zugang zum unwandelbar Absoluten.

Im Folgenden soll noch auf eine Textstelle der Katha-Upanischad verwiesen werden, bei der sich der Gedanke der Wiedergeburt zeigt im Falle, dass es im Leben nicht möglich ist, das Selbst zu realisieren.

*Auszug aus der Katha-Upanischad*

„Schafft ein Mensch es nicht, Brahman in diesem  
Leben zu realisieren,  
bevor die physische Hülle abgeworfen wird,  
so muss er abermals einen Körper anlegen  
in der Welt der körperlichen Kreaturen.  
Brahman kann man sehen – in einem reinen Herzen  
wie in einem Spiegel;  
[...]  
Indem man es realisiert, wird man  
aus dem Kreislauf von Geburt und Tod erlöst.“<sup>365</sup>

Das Bemerkenswerte könnte nun darin bestehen, dass gar nicht erwartet wird, dass die meisten Menschen brahman in einem Leben realisieren können. Das Unvermögen oder die scheinbare Schwäche des Menschen sind völlig selbstverständlich und führen durch die Idee von der Wiedergeburt zu einem tiefen Respekt vor den körperlichen Kreaturen. Die Menschen begreifen sich als Teil dieses Kreislaufs innerhalb der Welt der körperlichen Kreaturen. Denn niemand kann wissen, ob und in welcher Form er nach dem Tod in eine neue Daseinsform übertritt. Der Gedanke von der Reinkarnation ist in den Schriften der Veden (ab 1500 v. Chr.) noch nicht zu finden, wird aber in den Upanischaden (ab 800 v. Chr.) zu einem zentralen Thema.

364 Zimmer, H., „Philosophie und Religion Indiens“, S. 26.

365 „Die Upanischaden“, eingeleitet und übersetzt von Eknath Easwaran, S. 136.

#### 2.4.4. Reden des Buddha: Auszüge aus dem Pāli-Kanon (1. Jh. v. Chr.)

Es existieren keine schriftlichen Zeugnisse von Buddha Shakyamuni (Siddharta Gautama, 6. Jh. v. Chr.). Die Predigten von Buddha wurden mündlich überliefert. Im 1. Jh. erfolgte im Pāli-Kanon eine erste schriftliche Niederlegung von Predigten, die auf Buddha zurückgeführt werden.

Im Folgenden sollen Auszüge aus dem Pāli-Kanon zitiert werden. Der Indologe und Religionswissenschaftler Helmuth von Glasenapp (1891 – 1963) gibt in seiner Einleitung zum Pāli-Kanon eine Zusammenfassung des buddhistischen Erlösungsweges:

„Die Erlösung aus dem Weltleiden kann nur von jedem einzelnen durch eigene Anstrengungen erarbeitet werden. Da jedes Individuum (d.h. genauer jeder Strom von miteinander zu einer scheinbaren Persönlichkeit zeitweise zusammengeschlossenen Dhammas) seit anfangsloser Zeit von einer Existenz zur anderen geht, kann das Ziel nur allmählich erreicht werden. Dadurch nämlich, dass sich der einzelne Strom eines individuellen Lebens im Verlaufe der wechselnden Daseinsformen durch Ausschalten der bösen und Aneignen der guten Dhammas so weit läutert, dass die drei Kardinalübel Hass, Gier und Verblendung schwinden und die Erkenntnis der Wahrheit gewonnen werden kann. Den praktischen Weg hierzu bildet der achtfache Pfad.“<sup>366</sup>

Diese Erläuterung des Indologen Helmuth von Glasenapp gibt einen wichtigen Hinweis darauf, wie die Erlösung im Buddhismus erreicht werden könne und zwar nur durch eigene Anstrengungen jedes Einzelnen in einem allmählichen Entwicklungsprozess.

Um in die Thematik weiter einsteigen zu können, muss aber zunächst geklärt werden, was unter dem Begriff des Dhamma (bzw. Dharma) speziell im Buddhismus zu verstehen ist.

#### Dharma-Begriff im Buddhismus

Der Religionswissenschaftler Michael von Bück erläutert hierzu in seiner „Einführung in den Buddhismus“, dass der Begriff dharma (Pāli dhamma) von der Wurzel *dhṛ* komme, die ‘tragen, stützen, aufrechterhalten’ bedeute. Er betont, dass dieser Begriff sich bereits in vorbuddhistischen Texten finde, im Buddhismus aber in neuer Weise gebraucht werde.<sup>367</sup>

366 Glasenapp, H. v., Einführung in „Reden des Buddha, aus dem Pāli-Kanon“, S. 14.

367 Brück, M. v., „Einführung in den Buddhismus“, S. 121.



Im Vorbuddhismus hätte sich dieser Begriff vor allem auf die soziale Ordnung bezogen. Im Buddhismus bedeute dharma einerseits die erkennbare und lehrmäßig zu erkennende Struktur der Wirklichkeit sowie die Wahrheit, die mit dem Begriff nirvāna bezeichnet wird.<sup>368</sup>

Die anschaulichste Darstellung von Dharma ist das Rad des Gesetzes als Bildmetapher („Dharmachakra“, siehe Abb. 6). Das Rad des Gesetzes besteht aus acht gleich langen Speichen. Das bedeutet nämlich, dass das Ergebnis unter Beachtung von Dharma nicht ohne eine der acht Speichen existiert und dass die Verhältnismäßigkeit ihr Zentrum in der Radnabe findet, in der sich alle Elemente berühren. Keine Speiche ist ohne die andere denkbar, es gibt keine wichtigeren oder weniger wichtigen Speichen. Die Verhältnismäßigkeit (sozusagen das „Gesetz des rechten Maßes“) ergibt sich nur durch das Zusammentreffen aller acht Speichen.

Letztendlich bleibt der Buddhismus eine genaue Kennzeichnung von Dharma schuldig und der Inhalt des Begriffs und seiner Bedeutung kann nur mittelbar erfasst werden durch eine Zusammenschau aller anderen Elemente des Buddhismus als umgebende Form eines Negativs. Das Problem der wissenschaftlichen Literatur besteht darin, dass es sich letztlich um interpretatorische Neuschöpfungen handelt, die in anderen zeitlichen und kulturellen Kontexten entstanden sind. Das Bemühen, den Buddhismus als ein geschlossenes System darzustellen, und zwar ohne sein Leben darin verbracht zu haben, ist ein westliches Bemühen. Nimmt man die überlieferten Originaltexte zusammen, so ergibt sich lediglich eine lose verbundene Sammlung von Gleichnissen und Weisheiten.

Die Auslegung buddhistischer Quellentexte geschieht mit einer Begrifflichkeit und einem Anspruch auf Wissenschaftlichkeit, die es bei der Quellenentstehung nicht ansatzweise gab. Allein dies zeigt die Schwierigkeit, den wesentlichen Gehalt des Buddhismus festzustellen.

Aus diesem Grund erscheint es hilfreich, über Bildmetaphern – wie z.B. das Dharmachakra (vgl. Abb. 6, S. 220) – buddhistische Grundvorstellungen anschaulich zu machen.

Eine weitere Bildmetapher für Dharma (Dhamma) ist die Darstellung als Dreiheit (Pali: Tiratana, Sanskrit: triratna; drei Juwelen) bestehend aus Buddha, Dharma (Lehre) und Sangha (Schar der Erleuchteten bzw. Gemeinschaft der Übenden). Interessant ist hierbei, dass es bildhauerische Darstellungen der buddhistischen Dreiheit bereits im 1. Jh. v. Chr. gegeben hat. Die Skulptur ging somit mehrere Jahrhunderte der schriftlichen Darlegung buddhistischer Lehrinhalte voraus. Der Zugang zu buddhistischen Vorstellungen (hier der Dhamma-

---

368 Brück, M. v., ebd., S. 122.

Begriff) ist deshalb nicht einfach. Die folgenden eigenen Überlegungen sind daher letztlich spekulativ. Allein die Textform (z.B. im Ggs. zur Bildmediation) dürfte nur bedingt geeignet sein, den Dharma-Begriff auch nur annähernd zu charakterisieren.

Der Dharma-Begriff enthält ein Pflichtenkonzept, das zur freiwilligen Selbstdisziplinierung auffordert. Im Grunde könnte behauptet werden, dass sich der Dharma-Begriff nach buddhistischem Verständnis auf überraschende Weise mit dem kategorischen Imperativ Kants deckt. Das Pflichtenkonzept des Dharma-Begriffes ist ein Verfahren zur Selbstdisziplinierung, das kein Ergebnis vorgibt, sondern letztlich das nirvāna ermöglichen soll. Letztlich ergibt sich die Negation als eine notwendige Folgerung aus dem Dharma-Begriff, denn dieses Verfahren zieht nicht zwangsläufig eine Belohnung nach sich, sondern stellt diese nur in Aussicht und zwar nach Maßgabe der individuellen Bemühungen. Hiermit wird ein Verfahren beschrieben, aber kein Inhalt. Hieraus ergibt sich auch ein großer Unterschied zu anderen Religionen. Buddha wollte vermutlich keine Religion stiften, sondern lediglich ein Heilverfahren vorstellen. Und genau in dieser „Inhaltslosigkeit“ des Verfahrens liegt die Chance buddhistischer Meditationsverfahren als Impulsgeber für eine moderne Medizin.

### Rolle der Meditation

Die Aufforderung zur Meditation stellt eine wichtige Facette des Buddhismus dar und dient der Klärung des Bewusstseins. Die Meditation ist eine Grundvoraussetzung für eine Bewusstseins-erhellung.

Michael von Brück beschreibt die buddhistische Meditation folgendermaßen:

„Die Meditation besteht vor allem in der Übung der Achtsamkeit (satipaṭṭhāna) bei allem, was der Mensch denkt, redet und handelt. Die grundlegende Übung besteht in der angemessenen Haltung des Körpers und der Konzentration auf den Atem. Dadurch wird das Bewusstsein stabilisiert und zur Ruhe gebracht [...] So bedingen rechtes Handeln (sīla) und Meditation (smādhī) einander.“<sup>369</sup>

Die Erläuterungen des Religionswissenschaftlers von Brück in Bezug auf die buddhistische Meditation sind gerade auch deshalb bemerkenswert, weil er auf die enge Beziehung von rechtem Handeln und Meditation hinweist. *So würde*

---

369 Brück, M. v., „Einführung in den Buddhismus“, S. 26.

*rechtes Handeln ohne Meditation zu einer Selbstbehauptungsstrategie, Meditation ohne rechtes Handeln sei selbstbezogen, ich-haft und kraftlos.*<sup>370</sup>

Hieraus lassen sich bereits erste Hinweise auf die Unterschiede zwischen der buddhistischen Meditation und einer säkularen, in den klinischen Alltag integrierten Achtsamkeitsmeditation ableiten. Im Buddhismus gehören alle Elemente (sogenannte „Speichen“<sup>371</sup> des Dharmachakra-Rades) des achtfachen Pfades gleichberechtigt zusammen. Sie bedingen einander. Die Lehre von den vier edlen Wahrheiten und der Methode des achtfachen Pfades gehen auf Buddha zurück. Dies soll anhand des folgenden Textbeispiels aus dem Pāli-Kanon gezeigt werden:

„Es ist dies der edle achtfache Pfad, der da heißt: rechte Anschauung, rechte Gesinnung, rechtes Wort, rechte Tat, rechtes Leben, rechtes Streben, rechtes Überdenken und rechtes Sichversenken. Dies ist, ihr Mönche, der mittlere Weg, der durch den Vollendeten entdeckt wurde, der Schau und Erkenntnis bewirkt und zur Ruhe, zum Wissen, zur Erleuchtung, zum Verlöschen führt.“<sup>372</sup>

Im Folgenden werden von Buddha die vier edlen Wahrheiten erläutert: Dies sind die edle Wahrheit vom Leiden, die edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens, die edle Wahrheit vom Vergehen des Leidens sowie die edle Wahrheit vom Wege.

Der edle achtfache Pfad wird als Bildmetapher in Form des „Dharmachakra“ („Rad des Gesetzes“ mit den acht Speichen) dargestellt. Die beiden indischen Gazellen sind eine Anspielung darauf, dass Buddha den achtfachen Pfad in einem Hirschpark gepredigt haben soll.

370 Brück, M. v., ebd., S. 26.

371 Die acht Speichen des „Dharmachakra“ symbolisieren den achtfachen Pfad.

372 Auszug aus dem Pāli-Kanon, hier: II. Dhamma („Die Lehre“). 3. Die Rede im Tierpark von Benares von den vier edlen Wahrheiten, S. 38f.

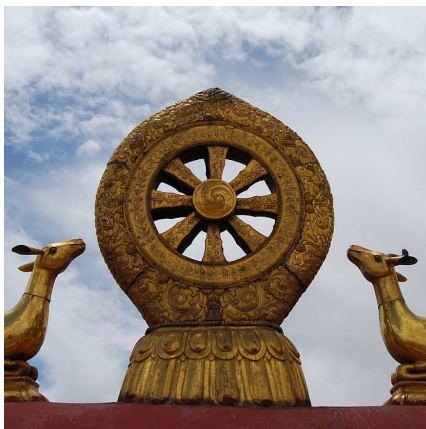


Abb. 6: Dharmachakra („Rad des Gesetzes“) mit zwei indischen Gazellen am Jokhang Tempel Lhasa.<sup>373</sup>

Die Meditation fügt sich sozusagen als Speiche in das Rad ein. Sie macht nur Sinn im Zusammenspiel mit den anderen Speichen. Eine losgelöste Speiche (z.B. Meditation) kann kein Rad als Ganzes entstehen lassen. Die Meditation ist somit auf das gesamte Leben in all seinen Vollzügen ausgerichtet. Sie soll kein zu viel und kein zu wenig sein, sondern sich in das „Zusammenspiel der anderen Speichen“ einfügen. Erst dadurch wird die Verhältnismäßigkeit als Rad des Gesetzes erkannt.

### Achtsamkeitsgebot

In einer weiteren im Pâli-Kanon enthaltenen Rede, die Buddha in der Stadt Vesâli gehalten haben soll, wird das Achtsamkeitsgebot näher erläutert:

„Klar bewusst, ihr Mönche, achtsam möge ein Mönch verharren. Das sei für euch unser Gebot. Und wie ist ein Mönch sich klar bewusst? Da verweilt ein Mönch, im Körper eine Anhäufung der verschiedenen unreinen körperlichen Elemente schauend, eifrig, achtsam, nachdenklich, er hat sich in dieser Welt von Be-

373 Quelle Abb.: „Dharmachakra“ von Chris Falter – „Eigenes Werk“. Lizenziert unter CC BY-SA 3.0 über Wikimedia Common; <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dharmachakra.jpg#mediaviewer/File:Dharmachakra.jpg>.

gehen und Unzufriedenheit abgewandt. Er verweilt, bei den Gefühlen die Empfindung erkennend, beim Sinnen das Herz schauend, in den Erscheinungen die Dhammas erblickend. [...].<sup>374</sup>

Der Textauszug verdeutlicht einen wichtigen Aspekt der Achtsamkeitsmeditation, die Vergegenwärtigung des Augenblickes und die bloße Betrachtung (Schau) von (reinen und unreinen) Gefühlen und Empfindungen. Es geht somit darum, durch die bloße Betrachtung des inneren Zustandes und die Konzentration auf die Sinne einen Ruhezustand zu erzeugen. Es geht nicht darum, Gedanken, Gefühle und Empfindungen zu unterdrücken. Sie werden geschaut, ohne ihnen eine tiefere Bedeutung beizumessen.

### Nirvāna und Negation

Eine aus westlicher Sicht befremdlich anmutende Betrachtungsweise stellt das Konzept der Negation dar. Es wird angenommen, dass sich im Buddhismus die Negation als metaphysische Betrachtungsweise direkt auf Buddha zurückverfolgen lässt. Wie sich dies in einer Predigt von Buddha ausdrückt, soll am Beispiel des Begriffes nirvāna erläutert werden. Der Begriff erfährt ähnlich wie der Begriff des dharma (dhamma) im Buddhismus eine Bedeutungsumwandlung. Das nirvāna ist aber keine „Erfindung“ des Buddhismus, wie sich aus einem Hinweis des Indologen Zimmer ableiten lässt.

Heinrich Zimmer verweist in seinem Werk „Philosophie und Religion Indiens“ darauf, dass der Begriff nirvāna keineswegs nur zur buddhistischen Überlieferung gehöre. Die Metapher sei von einem Bild der Flamme abgeleitet. Nirva bedeute „ausblasen, aufhören zu atmen“. Nirvāna sei „ausgeblasen“ bedeute, das Feuer der Begierde sei aus Mangel an Brennstoff erloschen und befriedigt.<sup>375</sup>

Die Bildmetapher von der erlöschenden Flamme verkörpert im Hinduismus das Aufgehen der „Einzelseele“ (ātman) in der „Allseele“ (brahman). Im Buddhismus dagegen bezieht sich das Bild von der erlöschenden Flamme auf das Versiegen der Quellen allen Leidens.

Zur Erläuterung soll aus einer Predigt Buddhas zitiert werden:

374 Auszug aus dem Pāli-Kanon, hier: III. Sangha („die Ordensgemeinde“). 13. Klare Bewusstheit und Aufmerksamkeit ist Pflicht für den Mönch, S. 72.

375 Vgl. Zimmer, H., „Die Religion und Philosophie Indiens“, Fußnote S. 172.

„Es gibt, ihr Mönche, einen Bereich, wo weder Erde noch Wasser, noch Feuer, noch Wind ist, wo Sphäre der Unendlichkeit des Raumes und der Unendlichkeit des Bewusstseins nicht mehr besteht. Wo nicht irgendetwas mehr ist, weder die Sphäre des Unterscheidens noch die des Nichtunterscheidens, nicht die Welt, noch die jenseitige Welt, wo beide, Sonne und Mond, nicht mehr sind. [...] Ich verkündige euch ein Nichtkommen und Gehen, ein Nichtfeststehen und vergehen, die Freiheit von der Wiedergeburt; ein Nichtstillstehen und ein Nichtweitergehen. Keinen Grund gibt es mehr für das Sehnen nach dem Leben. Dies ist das Ende des Leids.“<sup>376</sup>

Diese Aussagen erscheinen unbefriedigend, weil sie jeden Vorstellungsgehaltes entbehren. Der Begriff nirvāna soll durch das umschrieben werden, was nirvāna nicht ist. Sinn macht dies nur insofern, als sich dadurch ein „Negativabdruck“ der Erkenntnis ergibt. Nagarjuna hat das Konzept der (doppelten) Negation<sup>377</sup> weiter vertieft. Wichtig ist die Feststellung, dass die Darstellung von etwas, durch das, was es nicht ist, für die buddhistische Betrachtungsweise kennzeichnend zu sein scheint. In dieser bewusst gewählten mangelnden Festlegung liegt Freiheit im Gegensatz zur Bedeutungslosigkeit. Erst durch diese Freiheit macht die Schlussformel Nagarjunas Sinn: *„keinen Grund gibt es mehr für das Sehnen nach dem Leben. Dies ist das Ende des Leids.“* [vgl. oben].“

#### 2.4.5. Nagarjuna (2. Jahrhundert n. Chr.) und Mahāyāna-Buddhismus

Zur Zeit des Nagarjuna (ca. 2. Jahrhundert n. Chr.) hatte die buddhistische Lehre bereits an Bedeutung verloren. Nagarjuna hat die buddhistische Lehre im 2. Jahrhundert n. Chr. wiederbelebt. Durch sein Werk gab er dem Buddhismus eine entscheidende philosophische Fundierung. Sein Werk sollte vor allem im Hinblick auf das Konzept der Negation maßgeblichen Einfluss auf den Jahrhunderte später wirkenden japanischen Zen-Meisters Dōgen (13. Jh.) haben.

#### Herkunft und historische Bedeutung Nagarjunas

Vermutlich hätte der Buddhismus ohne Nagarjuna nicht bis in die Gegenwart überlebt. Heinrich Zimmer bezieht seine biografischen Angaben zu Nagarjuna auf eine Biografie, die ein hinduistischer Weise mit Namen Kumārajīva etwa 405 n. Chr. ins Chinesische übertragen haben soll. Kumarājīva übersetzte bud-

376 Aus dem Pāli-Kanon, hier: IV. Nibbāna („das Verlöschen“), 17. Das Wesen des Nibbāna, S. 80f.

377 Z.B. nirvāna ist „Nichtstillstehen und Nichtweitergehen“.

dhistische Schriften (Sutras) ins Chinesische. Sie stellen damit die wichtigsten und authentischsten Quellen des Buddhismus dar.

Die biografische Textstelle, auf die sich Zimmer bezieht, berichtet davon, dass Nagarjuna ein Brahmane in Südindien gewesen sei, schon als Kind die Veden studiert habe und ein Meister in allen Wissenschaften gewesen sei, einschließlich der Magie. Er habe sich mit Freunden in den königlichen Harem geschlichen. Während seine Freunde zum Tod verurteilt worden seien, habe man ihm gestattet, die Mönchsgelübde abzulegen. Nagarjuna habe in 90 Tagen den gesamten buddhistischen Pali-Kanon studiert. Nagarjuna ziehe schließlich nach Norden zum Himalaya und sei von einem uralten Mönch mit den Mahāyāna-sutras bekannt gemacht worden.<sup>378</sup>

Zahlreiche Legenden schildern den weiteren Lebensweg des Nagarjuna. Eines seiner wichtigsten Werke wird als die „mittlere Lehre des Nagarjuna“ bezeichnet. Bemerkenswert erscheint hier eine Einleitung des deutschen Indologen Max Walleser (1874 – 1954) zur deutschen Übersetzung der „mittleren Lehre“, der darauf hinwies, dass „das chinesische Mādhyamika-śāstra eine von Kumārajīva selbst angefertigte mehr oder weniger freie Version des ältesten Kommentars des Nagarjuna ist, [...]“.<sup>379</sup>

Infolge der zahlreichen Übertragungen in verschiedenen buddhistischen Klöstern und zu verschiedenen Zeiten ergaben sich Textvarianten, bei denen nicht zweifelsfrei geklärt werden kann, welche Textbestandteile tatsächlich auf Nagarjuna zurückgehen und welche Anteile durch andere, teilweise unbekannte Autoren verändert oder abgewandelt wurden.

## Die Metaphysik Nagarjunas

Heinrich Zimmer bezeichnet Nagarjuna als einen der „bedeutendsten Metaphysiker der Menschheit“.

Nagarjuna gilt als Begründer des Mahāyāna-Buddhismus. Mahāyāna bedeute „großes Fahrzeug“ und stehe für einen Weg, in dem alle mitfahren könnten.<sup>380</sup>

Zimmer zitiert er aus dem Mādhyamika Shāstra („Leitfaden für die Schule des Mittleren Weges“):

378 Zimmer, H., „Philosophie und Religion Indiens“, S. 462.

379 Walleser, M. in der Einleitung zu: Nagarjuna, „Die mittlere Lehre des Nagarjuna“, Indische Philosophie, Band 14, S. 5.

380 Vgl. Zimmer, H., „Philosophie und Religion Indiens“, S. 454.

„Die Lehre des Buddha vermittelt zwei Arten von Wahrheit: die relative, bedingte Wahrheit und die transzendente, absolute Wahrheit.“<sup>381</sup>

Dies besagt, dass es eine höchste Wahrheit jenseits der Sinneserfahrungen gebe, in die die Menschen nicht eindringen können. Dies sei aber noch nicht das spezifisch Neue. Das Neue bestehe in der negativen Kennzeichnung des „höchsten Zieles“:

„Die folgenden Verse indessen bringen den Hauptschlüssel zu Nāgārjunas eigener Konzeption:

śūnyam iti na vaktavyam  
aśūnyam iti vā bhavet  
ubhayaṁ nobhayaṁ ceti;  
prajñāptyarthaṁ tu kathyate.

‘Es kann weder leer noch nicht leer genannt werden, weder beides noch keines von beidem, sondern, um es zu kennzeichnen, wird es eben Leere genannt (vgl. *Mūlamadhyamakārikās* de Nāgārjuna, *Bibliotheca Buddhica*).’

Diese negative Kennzeichnung des transzendenten ‘höchsten Zieles’ gibt im Gegensatz zu der in der vedischen Tradition vorherrschenden positiven Haltung dem ganzen Lehrgebäude, das sich mit Namen und Werk des Nāgārjuna verbindet, seine Eigenheit und Kraft.<sup>382</sup>

Vielleicht könnte dies als die eigentliche Geburtsstunde der indischen Metaphysik betrachtet werden. An dieser Textstelle lässt sich zeigen, auf welche Weise Nagarjuna Begrifflichkeiten erklärt, die sich außerhalb der menschlichen Vorstellungskraft befinden. So sei das „höchste Ziel“ weder leer noch nicht leer, weil alle menschlichen Vorstellungen und Begriffe sich nicht zu dessen Charakterisierung eignen.

Wahrscheinlich meinte Nagarjuna das, was Immanuel Kant mit dem „Ding an sich“ gemeint hat. Danach wurde es durch Kant zu einer Grundfrage der westlichen Philosophie: ob es einen Gegenstand geben kann, der der menschlichen Erkenntnis grundsätzlich nicht zugänglich ist oder ob der Begriff der menschlichen Erkenntnis nicht mehr ergänzungsfähig ist, was bedeuten würde, dass es keine Erkenntnis mehr hinter der Erkenntnis geben kann. Dies sind allerdings

381 Zimmer, H., ebd., S. 463, übersetztes Zitat aus dem *Mādhyamika Śāstra*, zit. b. Radhakrishnan.

382 Zimmer, H., „Religion und Philosophie Indiens“, S. 464.



Fragen, die nichts mehr mit dem Gegenstand dieser Arbeit zu tun haben, weil sich kein unmittelbarer Bezug mehr zur Gesundheit herstellen lässt.

Wenn dementsprechend von „Leere“ gesprochen wird, müsste dies eigentlich mit „weder Leere noch Nicht-Leere“ bezeichnet werden. Die Kennzeichnung mit „Leere“ stellt somit lediglich eine Art „Hilfskonstrukt“ dar, die der menschlichen Unzulänglichkeit geschuldet ist, das eigentliche Phänomen fassen zu können.

Mit „Leere“ oder „Nichts“ werden Assoziationen verbunden, die Angst oder Unsicherheit auslösen könnten. Es ist nur natürlich, dass die Menschen positive, fassbare Vorstellungen aus der Welt der Erfahrung verwenden, um das nicht der Erfahrung Zugängliche, das, was sich „hinter der sinnlichen Welt“ verbergen könnte, kontrollieren zu wollen.

Begriffe können missverstanden werden und zu völlig falschen Vorstellungen führen. Dies wird auch an dem Begriff „nirvāna“ deutlich, zu dessen näherem Verständnis die zugrunde liegende Bildmetapher einer erlöschenden Flamme (als Metapher für das Erlöschen der eigenen Begierde) hilfreich sein könnte.

Die „große Leere“ ist insofern ein Kernstück der Lehre von Nagarjuna, weil es seine Interpretation des nirvāna ist.

## Die große Leere

Im Folgenden soll auf eine weitere Textstelle aus Nagarjunas „mittlerer Lehre“ Bezug genommen werden. Hierfür soll eine Übersetzung verwendet werden, die von dem Indologen Max Wallester (1874 – 1954) aus einer chinesischen Version übertragen worden ist.

Die folgende Textstelle mag provozieren, da von einem Zustand berichtet wird, der jenseits der Kriterien von „gut“ und „böse“ ist, ein Zustand, in dem sich die daseinsgebundenen Zwecke auflösen. Das Ungewohnte bei der folgenden Betrachtung ist der völlige Verzicht auf Kategorien wie „gut“, „böse“, „Opfer“ oder „Täter“:

„Einwand: Wenn nicht durch Ursachen und Bedingungen der Täter (und) das Bewirken der Tat ist, welcher Fehler ist dann?

Antwort:

Wenn Grundlosigkeit zutrifft, dann ist nicht Grund, nicht Folge, nicht Tun, nicht Täter, nicht die Handlung (eig. 'das angewendete Tun'). (VIII.4.)

Wenn nicht die dharmas des Tuns usw. sind, dann ist nicht Böses- und Gutes-Tun: da Böses- und Gutes-Tun usw. nicht sind, ist auch nicht der bösen und guten Taten Belohnung. (VIII.5.)

Wenn nicht der bösen und guten Taten Vergeltung ist, so ist auch nicht das nirvāna, alles, was zu tun ist, ist ausnahmslos leer, nicht hat es Frucht. (VIII.6.)

Wenn Grundlosigkeit zutrifft, dann sind alle dharmas ohne Grund (und) ohne Folge (eig. 'Frucht'), dharmas hervorbringen heißt 'Grund'; der hervorgebrachte dharma heißt 'Frucht'. Diese zwei sind dann nicht. Da diese zwei nicht sind, ist nicht Tun, ist nicht Täter; auch nicht die angewandte Handlung; auch ist nicht Böses- und Gutes-Tun; da Böses-und Gutes-Tun nicht sind, ist auch nicht des bösen und guten Tuns Vergeltung und der Weg zum nirvāna. Deshalb wird nicht Entstehen durch Grundlosigkeit erreicht.<sup>383</sup>

Daraus lässt sich ableiten, dass tiefere Erkenntnis erst möglich scheint, wenn das an Daseinszwecke gebundene Denken erlischt und alle Möglichkeiten (Potentialität) gleichberechtigt sind und sie damit ihre Bedeutung (wie zum Beispiel als etwas Angenehmes oder Unangenehmes) verlieren. In diesem Zustand der Grundlosigkeit wären das Wollen und das Entstehen beendet.

Im Folgenden soll ein zeitlicher Sprung von Nagarjuna zum Zen-Buddhismus des 13. Jahrhunderts erfolgen. Dōgen steht in der Tradition Nagarjunas. Dies geht aus einer wissenschaftlichen Abhandlung des Religionswissenschaftlers Heinrich Dumoulin (1905 – 1995, lehrte in Tokio) hervor:

„Alles spricht dafür, dass die Vorliebe des Buddhismus für die Negation auf den Stifter der buddhistischen Religion, Śākyammuni [gemeint ist Buddha], selbst zurückgeht. Der Weise aus dem Śākya-Geschlecht hat niemals eine positive Aussage über letzte philosophische Fragen gemacht. [...] Die vier edlen Wahrheiten und der achtgliedrige Pfad, die er wahrscheinlich im Erleuchtungszustand begriff, münden in das Nirvāna ein, von dem die buddhistischen Schriften fast nur in negativer Form sprechen. [...]. Der Vater des Negativismus im Māhayāna ist Nāgārjuna. Dōgen steht religiös und philosophisch in der Traditionslinie dieses größten buddhistischen Denkers Indiens, dessen Lehre vom Mittleren Weg (mādhyamika) die Sutras von der transzendentalen Weisheit (prajñāpāramitā) ins dialektische System fasst. Nāgārjuna erklärt wie die klassische indische Philosophie die Erscheinungswelt für wesenslosen Schein (māyā) und verwendet die ganze Schärfe seines dialektischen Denkens darauf, auch den letzten Wirklichkeitsanspruch der Erscheinungswelt zu zerstören. Dogen nimmt diese Grundthese an.“<sup>384</sup>

Was dies konkret bedeutet, soll im folgenden Kapitel weiter erläutert werden.

383 Nagarjuna, „Die mittlere Lehre des Nagarjuna“, Achter Abschnitt, Tun und Täter, S. 55f.

384 Dumoulin, H., „Die religiöse Metaphysik des japanischen Zen-Meisters Dogen“ in: Saeculum, Jahrbuch für Universalgeschichte Band 12, S. 226f.

#### 2.4.6. Zen-Buddhismus (ab 5. Jahrhundert n. Chr.) und Dōgen (13. Jh.)

Der Zen-Buddhismus ist eine im 5. Jahrhundert n. Chr. entstandene Seitenströmung des Mahāyāna-Buddhismus. In der gleichen Zeit kam es auch zu ersten Kontakten des Buddhismus in Tibet. Der spätere, tibetisch genannte Buddhismus (Vajrayana) ist neben dem Zen-Buddhismus die zweite wichtige Nebenströmung des Mahāyāna-Buddhismus.

##### Pfadloser Weg

Ein wichtiges Kennzeichen des Zen-Buddhismus ist der Verzicht auf feste Pfade oder Handlungsvorgaben, weshalb er auch als „wegloser Weg oder torloses Tor“ bezeichnet wird.

Um den Zen-Buddhismus darzustellen, soll hier auf einen zeitgenössischen Philosophen Bezug genommen werden. Byung-Chul Han (geb. 1959) stammt auch Südkorea und lehrt unter anderem als Philosoph in Berlin. Er ist Verfasser einer Monografie über die Philosophie des Zen-Buddhismus.

Han fasst in seinem Vorwort zu seiner Philosophie des Zen-Buddhismus das Wesentliche des Zen-Buddhismus unter Bezug auf ein dem Gründer des Zen-Buddhismus (Bodhidharma, 440 – 528 n. Chr.) zugeschriebenes Zitat wie folgt zusammen:

„Der Zen-Buddhismus ist eine meditativ ausgerichtete, ursprünglich chinesische Form des mahāyāna-Buddhismus. Die Eigenart des Zen-Buddhismus bringt jene dem von Legenden umwobenen Gründer des Zen-Buddhismus, Bodhidharma, zugeschriebene Strophe zur Sprache:

‘Eine besondere Überlieferung außerhalb der Schriften,  
unabhängig von Wort und Schriftzeichen:  
Unmittelbar des Menschen Herz zeigen, –  
die eigene Natur schauen und Buddha werden’

Diese Sprachkepsis und das für den Zen-Buddhismus so charakteristische Misstrauen gegenüber dem begrifflichen Denken zieht eine Verrätselung und Verknappung der Worte nach sich.<sup>385</sup>

---

385 Han, B.-C., „Philosophie des Zen-Buddhismus“, Vorwort, S. 7.

Mit diesen einleitenden Worten von Byung-Chul Han und dem Hinweis auf die dem Gründer des Zen-Buddhismus zugeschriebene Strophe sei, so Han, alles gesagt.

Jede weitere Erläuterung und Interpretation würde der Grundintention des Zen-Buddhismus entgegenstehen. Bodhidharma soll sich um 523 n. Chr. in der chinesischen Provinz Henan niedergelassen haben und im dortigen Shaolin-Kloster Selbstbetrachtung und eine Form der körperlichen Konzentration gelehrt haben, aus der später die Shaolin-Kampfkunst hervorgegangen sein soll. Diese Verbindung geistiger und körperlicher Ausrichtung kennzeichnet Bewusstseinsprozesse im Buddhismus.

Ziel dieser Bewusstseinsprozesse sei es letztlich, tiefere Erkenntnis über das eigene Wesen (einschließlich der eigenen Körperlichkeit) zu erlangen, so Han.

Um dies zu verstehen, ist ein Rückgriff auf die von Nagarjuna gelegten philosophischen Grundlagen hilfreich: Was ist damit gemeint, die eigene Natur zu schauen und Buddha zu werden? Nagarjuna stellt folgende Thesen<sup>386</sup> auf:

- Es gibt keine Eigennatur der Erscheinungswelt
- Die Erscheinungswelt (samsâra) ist wesensgleich mit der Buddha-Natur
- Die Buddha-Natur ist wesensgleich mit Nirvâna.

Der Religionswissenschaftler Dumoulin betont, dass die Lehre von der universalen Buddha-Natur das Zentralkonzept des Mahâyâna-Buddhismus sei.<sup>387</sup>

Dôgen steht in dieser Denktradition und verwendet vor allem den Begriff „Buddha-Natur“. Wenn es keine abgrenzbare Einzelpersönlichkeit geben kann, wenn es keine Eigennaturen gibt, sondern alles wesensgleich mit der universalen Buddha-Natur ist, so ist mit Erleuchtung ein Erlebenszustand anzunehmen, der zu dieser Erkenntnis führt. Dies ist kein Erkenntnisgewinn durch Schlussfolgerungen aus der Vernunft. Es sind Erkenntnisse aus dem Erleben körperlicher Zustände. Im Zen-Buddhismus werden zwei Erleuchtungserlebnisse unterschieden:

Das kleine Erleuchtungserlebnis (Kenshō, japanisch: 見性; „*Erschauen des eigenen Wesens, Natur erkennen*“) sei hierbei die Erkenntnis, dass es kein eigenständiges Selbst geben könne. Diese Erkenntnis werde möglich, wenn das eigentlich Trennende zwischen Beobachter und Beobachtetem nicht beim Beobachter und dem Beobachteten selbst gesucht werde, sondern der Mechanismus

386 Vgl. Dumoulin, H., „Die religiöse Metaphysik des japanischen Zen-Meisters Dogen“, S. 226f.

387 Vgl. Dumoulin, H., ebd., S. 207.

der Wahrnehmung als das eigentlich Trennende erkannt wird. Beobachter und Beobachtetes sind nicht wirklich getrennt.

Wenn das Bewusstsein als der Inbegriff des sich ständig In-Beziehung-Setzens des Beobachters zum Beobachteten verstanden wird, dann wäre das Bewusstsein beim Kenshō-Erlebnis der „Verzicht auf Wahrnehmung in Form des sich in Beziehungssetzens“. Damit heben sich die Grenzen zwischen Beobachter und Beobachtetem auf. Dies entspräche der Erfahrung, dass das eigene Wesen und das Wesen der anderen nicht getrennt, sondern in Wirklichkeit verbunden sind. Aus dieser Erkenntnis heraus sei erst ein tieferes Verstehen (Satori) möglich. Satori (jap. 悟り) ist ein Begriff aus der japanischen Sprache und bedeutet wörtlich „Verstehen“. Der Begriff Satori steht im Zen-Buddhismus für das Erleuchtungserlebnis.

Bezogen auf die eigene in der Einleitung dieser Arbeit dargelegte Definition von Bewusstsein<sup>388</sup> wäre das Erleuchtungserlebnis eine Erfahrung „außerhalb von Raum und Zeit“ und damit auch „außerhalb des Bewusstseins“.

Es wäre ein Zustand, bei dem das individuelle Bewusstsein erloschen ist. Dieser Zustand käme dem Tod des Individuums (sozusagen der „naiven Persönlichkeit“ bzw. der Illusion eines eigenständigen Selbst) gleich. Das Individuum als solches würde nicht mehr bewusst existieren.

Jeder Mensch sieht sich selbst als Glied einer unendlichen Kette von Ursachen und Wirkungen, die sich sowohl in die Vergangenheit als auch in die Zukunft erstrecken. Aus dieser Betrachtung wird der Betrachter erst entlassen, wenn er sich als Teil einer Erkenntnis begreift, die ihrerseits alle erdenklichen Ursachen und Wirkungen umfasst und widerspruchslös miteinander vereint. Hierin liegt ein synthetischer Schluss aus Eigenschaften und Wirkungen. Die Satori-Erfahrung kommt ohne die Vorstellung von Raum und Zeit aus und wäre damit ein Hinweis für „erfahrungslose“ Erkenntnis.

Das Bewusstsein im individuellen Sinn wäre dann erloschen, was eine erschütternde Schlussfolgerung wäre, da dies dem Ich-Tod gleich käme. Dies wäre für einen westlichen Menschen eine ungewöhnliche und vermutlich beunruhigende oder beängstigende Vorstellung.

388 Vgl. die in der Einleitung (S. 13) aufgeführte eigene Definition von Bewusstsein: „Bewusstsein ist die erkannte Verschiedenheit von Beobachtetem und Beobachter. [...] Da aber jede Erfahrung in Raum und Zeit stattfindet, so muss die gewählte Definition Merkmale von Raum und Zeit aufweisen und zwar als äußerste Grenze der Erfahrung [...]“.

### Metapher über den Tod im Zen-Buddhismus

Aus diesen Sätzen wird deutlich, dass es im Zen-Buddhismus weniger darum geht, aktiv dem Leiden und dem bevorstehenden Tod mit einem „Ich-bin-bereit“ begegnen zu wollen oder zu müssen, sondern es geht vielmehr um eine Haltung der Gelassenheit, die nicht hinter das Vergängliche hindurchzusehen versucht. Han verweist auf einen japanischen Lehrer des Zen-Buddhismus, Dôgen Zenji (1200 – 1253).

„Kurz vor seinem Tod schreibt Dôgen:

Wem vergleich ich wohl  
*Welt und des Menschen Leben?*  
 Dem Mondschaten,  
 wenn er im Tautropf berührt,  
 des Wasservogels Schnabel.

[...] *Ohne jeden Heroismus, ohne jedes Begehren verweilt Dôgen bei den Dingen, die vergehen.*“<sup>389</sup>

Es scheint unwichtig geworden zu sein, sich selbst im eigenen Tod oder über den Tod hinaus eine besondere Bedeutung geben zu wollen.

Han beschreibt den Zustand als eine Form von Heiterkeit im Unterschied zu einer Fröhlichkeit, der die Tiefe der Trauer fehle:

„Man hat es hier mit einer ins Heitere befreiten, ins Offene gelichteten Trauer zu tun. Diese Heiterkeit unterscheidet sich von einer Fröhlichkeit, der die Tiefe der Trauer fehlt:

Vertrauen muss man haben.  
 Blüten welken – verblühen –  
 Jede auf ihre Art.  
 Issa“<sup>390</sup>  
 [Kobayashi Issa 1763 – 1828]

Hierzu ist aus der westlichen Perspektive Folgendes festzustellen:

Wenn die Vergänglichkeit des Lebens als ein Verlust aufgefasst wird, liegt das daran, dass der Mensch sich als ein Wesen begreift, das sich entlang eines Zeitstranges mit einem unvermeidlichen Ende bewegt. Dieses Bild von sich

389 Han, B.-C., „Philosophie des Zen-Buddhismus“, S. 106.

390 Han, B.-C., ebd., S. 107.

selbst ist durch das unvermeidliche Ende bemakelt. Diese Vorstellung muss zunächst aufgelöst werden. Die Vorstellung vom unvermeidlich begrenzten Zeitstrang wird nahegelegt durch eine leistungsorientierte Gesellschaft, die das Zeitmaß vorgibt. Diese Vorstellung verliert dann an Bedeutung, wenn der Einzelne aufhört, sich in ein leistungs- und zeitbezogenes System einzuordnen. Der Zen-Buddhismus entstammt einer Gesellschaft, in der der Leistungsgedanke unbedeutend war und die Gesellschaft in ihrer Struktur sich auf ewig vorgestellt war. Der Einzelne nimmt sich weniger durch Leistung und Erfolg wahr und damit auch weniger durch Zeitabläufe. Wer sein ganzes Leben darin gesehen hat, eine bestimmte Leistung in einer bestimmten Zeit erbringen zu müssen, fasst sein eigenes Leben als Leistungseinheit auf. Dies sind Vorstellungen, die im Zen-Buddhismus nicht vorkommen. Deswegen ist die Beschäftigung mit dem Zen-Buddhismus eine Herauslösung aus dem Koordinatensystem von Zeit und Leistungsbezogenheit, die als erleichternd empfunden werden kann. Der Übende muss dafür allerdings den Mut fassen, sich selbst außerhalb seiner Leistungsbezogenheit wertzuschätzen.

Wie bereits erläutert wurde, ergeben sich die Schlussfolgerungen für den meditierenden Buddhisten nicht aus der Vernunft. Tieferer Erkenntnis ist ein Erleben. Erlebnisse kann man nur unter Inanspruchnahme des Körpers haben. Erlebnisse sind gefühlbegleitete Sensationen. Aus diesem Grund kommt der körperlichen Wahrnehmung im Zustand der Meditation eine große Bedeutung zu. Aus der vedischen Kultur heraus haben sich philosophische Lehrtraditionen entwickelt, die dazu anleiten sollten, aus dem Kreislauf der Wiedergeburten herauszutreten. Eine dieser philosophischen Meditationssysteme ist Yoga. Da Yoga den Buddhismus beeinflusste oder sogar als eine der geistigen Wurzeln des Buddhismus bezeichnet werden könnte, soll im folgenden Kapitel auf Yoga eingegangen werden. Die in der eigenen Untersuchung durchgeführte auf buddhistische Meditationstechniken zurückgehende säkularisierte Meditationsform des Achtsamkeitstrainings beinhaltet auch Elemente des Yoga. Im folgenden Kapitel soll daher auf die geistigen Wurzeln des Yoga eingegangen werden. Eine wichtige Quelle des Yoga und des Buddhismus sind wiederum die Upanishaden.

#### 2.4.7. *Yoga (ab 4. Jh. v. Chr.)*

Yoga geht in der Sprache des Sanskrit auf „yuga“ = Joch bzw. „yuj“ = anjochen oder anspannen zurück. Im Gegensatz zu vielen modernen Yoga-Varianten<sup>391</sup>,

391 „Moderne“ bzw. westliche Yoga-Varianten wollen durch körperliche Übungen vor allem zum Wohlbefinden beitragen. Ihr Ziel ist es nicht, zu tieferer Erkenntnis zu gelangen.

die seit dem 19. Jh. zunehmend in Nordamerika oder Europa praktiziert werden, handelt es sich beim traditionellen Yoga um eine Methode zur geistigen Konzentration, bei der der Körper als Instrument dient.

Das Jahrtausende alte System des Yoga ist älter als der Buddhismus selbst. Erste schriftliche Hinweise finden sich in den philosophischen Texten der Upanishaden.

Die Vorstellungswelten der traditionellen Texte sind für westlich geprägte Menschen kaum nachvollziehbar.

Dies soll anhand von zwei Textbeispielen aus einer wissenschaftlichen Übersetzung der praktischen Erlösungslehre der Nāthayogīs aufgezeigt werden:

„[...] *Einige nennen diesen [yoga] achthgliedrig. 8.400.000 Existenzformen [Yoni, wörtl. Mutterschoß, wird u.a. auch im Sinn von 'Existenzform' verwendet, Anm. von K. Reinelt] der Lebewesen, eine solche Zahl ist genannt worden. [...].*“<sup>392</sup>

Reinelt erläutert seine Übersetzung damit, dass es die weit verbreitete Vorstellung gebe, nach der sich jedes Wesen insgesamt 8.400.000 mal in verschiedenen Spezies inkarnieren müsse, um zuletzt als Mensch geboren werden zu können.<sup>393</sup> Jede Spezies habe hierbei eine jeweils typische Sitzhaltung.

Der Yogi (= ein Yoga Praktizierender) versucht nun jene Sitzhaltung einzunehmen, die es ermöglicht zu einem „festen Stock“ zu werden. *Indem der Körper fest mache, sollte er als alle Krankheiten beseitigend verstanden werden.*<sup>394</sup>

Prana (Sanskrit prāṇa: Lebenshauch) bedeutet im Hinduismus Lebensenergie. Im Aufhören (Anhalten, Fixieren) der Bewegung des eigenen Atems wird prāṇa „vollzogen“:

„[...] *[wenn] der Atem bewegungslos [Rahanu ist vermutlich Absolutiv von rāhaṇem/rāhāṇem, 'bleiben, stehen bleiben, aufhören, anhalten', Anmerkung von K. Reinelt] wird, das wird prāṇāyāma genannt. [...]* Er (prāṇa) ist ein Ritual [im Original hierzu weitere Anm. von K. Reinelt] gegen alles Übel. [...]“<sup>395</sup>

Reinelt verweist in seinen Anmerkungen, dass der indische Gelehrte Pantanjali (2. Jh. v. Chr.) den prāṇāyāma als die sitzend im āsana ausgeübte Unterbrechung von Inhalation und Exhalation auffasse.<sup>396</sup>

392 Reinelt, K.J., „Das Vivekadarpaṇa, Textanalyse und Erläuterungen zur Philosophie und praktischen Erlösungs-Lehre der Nāthayogīs in Mahārāṣṭra“, Diss., Heidelberg 2000, S. 283.

393 ebd., S. 284.

394 Vgl. ebd., S. 285.

395 ebd., S. 286f.

396 vgl. ebd., Fußnote S. 287.



Die Textbeispiele sollen zeigen, welche existenzielle Bedeutung den Yoga-Übungen (hier speziell den Atemübungen) im traditionellen Verständnis zukommen.

Das oder der Yoga stellt ein Meditationssystem dar, dessen Ziel die Befreiung von der materiellen Welt und ein Zustand reinen Bewusstseins ist.

Yoga-Übungen sind mittlerweile auch im Westen weit verbreitet. Viele dieser im Westen verbreiteten Yogavarianten haben das persönliche geistige und körperliche Wohlbefinden zum Ziel. In auf den Buddhismus zurückgehenden säkularisierten Meditationsformen wie dem Achtsamkeitstraining finden sich Anlehnungen an traditionelle Yoga-Übungen (achtsames Atmen, Sitzmeditation).

Bei dieser Sichtweise dienen die Yoga-Übungen in erster Linie der Vergewärtigung im Augenblick durch achtsames Atmen und achtsame Körperwahrnehmung.

Ein weiterer wichtiger Aspekt des traditionellen Yoga ist die Auffassung des Körpers als Instrument (Wagen) zur tieferen Erkenntnis. Der Meditierende ist hierbei ein Reisender und nutzt den gegebenen Körper zur erfahrungsbezogenen Einsicht.

Das zugrunde liegende philosophische System wird als „Zwilling“ (körperliches Pendant) der Smakhya-Philosophie (Sāṅkhya) bezeichnet.

Gebote wie Keuschheit, Nichtverletzen oder Wahrhaftigkeit sind integraler Bestandteil dieses philosophischen Systems.

Die folgenden Textauszüge aus der Katha-Upanischad sollen einen kleinen Einblick in den philosophischen Hintergrund des traditionellen Yoga geben, ohne den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben. Hierbei soll das Hauptaugenmerk auf zwei Aspekte des Yoga gelenkt werden:

- Was war der Grundgedanke des Yoga in den Upanischaden und ursprünglichen philosophischen Texten?
- Welche Schlussfolgerungen ergeben sich bei der Anwendung von Yoga im Umgang mit krebserkrankten Patienten (zum Beispiel im Rahmen eines Achtsamkeitstrainings)?

Der Begriff Yoga findet sich bereits in den Upanischaden. Dies soll anhand des folgenden Textbeispiels aus der Katha-Upanischad gezeigt werden:

„Sie sagen, dass Yoga diese vollständige Ruhe ist,  
in der man in den Vereinigungszustand eintritt,  
um dann nie wieder Getrenntheit zu erfahren.  
Gründet man nicht in diesem Zustand,  
so stellt sich das Einheitsgefühl immer nur

vorübergehend ein.  
 Der Vereinigungszustand kann nicht durch Worte  
 oder  
 Gedanken oder durch das Auge erreicht werden.  
 Wie könnte er erreicht werden außer durch  
 jemanden,  
 der selbst in diesem Zustand gründet?  
 Es gibt zwei Selbst: das getrennte Ego  
 und den unteilbaren Atman. Wenn  
 man sich über Ich und Mich und Meines erhebt,  
 erschließt sich der Atman als das eigene wahre Selbst.“<sup>397</sup>

Es geht somit um die Erkenntnis des wahren Selbst. Atman liege in jedem Menschen frei und ungebunden vor. Atman selbst sei unteilbar und müsse nicht erlöst werden. Es geht vielmehr um die tiefere Erkenntnis, dass das unteilbare Atman immer schon da war und immer da sein wird. Die Aufgabe des Menschen besteht nun darin, diese im Inneren angelegte Teilhabe an Atman zu erkennen (reines Bewusstsein). Dies gelingt, indem die „körperlichen Hüllen“ (siehe unten, Metapher vom Schilfgras) abgestreift werden. Dieser Bewusstseinsprozess führe dann zur eigentlichen Unsterblichkeit durch Vereinigung des in jedem Menschen angelegten individuellen Prinzips (Atman) mit dem kosmischen Prinzip (Brahman).

„Vom Herzen gehen strahlenförmig hundertundeins  
 Lebenskanäle aus. Ein einziger von ihnen steigt  
 Zum Scheitel des Kopfs. Diese Bahn führt  
 Zur Unsterblichkeit, die anderen zum Tod.  
 Der Herr der Liebe nicht größer als der Daumen,  
 weilt stets im Herzensschrein aller.  
 Zieh ihn klar aus der körperlichen Umhüllung,  
 wie man den Halm vom Munja-Schilfgras abzieht.  
 Erkenne dich als rein und unsterblich!“<sup>398</sup>

Durch die Yoga-Übungen soll das „ewige Prinzip“ im Menschen freigelegt werden. Hierfür sollen die Gedanken gebündelt werden. Dies geschieht durch die Sinne und eine „gedankliche Reise“ durch den eigenen Körper (Konzentration). Der Übende erlernt, den eigenen Fokus (z.B. durch eine bestimmte Körperhaltung oder das achtsame Atmen) zu verändern und zu steuern. Die Konzentration

397 Aus der Katha-Upanischad, „Die Upanischaden“, eingeleitet und übersetzt von Eknath Easwaran, S. 137.

398 Ebd., S. 138.

kann auf ein bestimmtes Objekt gerichtet werden, gehalten und wieder gelöst werden. Ziel dieser Konzentrationsübungen ist es letztlich, kreisende oder abschweifende Gedanken zu bündeln und mit Hilfe der fünf Sinne den Fokus auf das Hier und Jetzt zu richten.

Diese Prinzipien finden in säkularisierter Form Eingang in das Achtsamkeitstraining. Ziel ist es dort, sich auf den aktuellen Augenblick zu konzentrieren (Vergegenwärtigung im Augenblick). Es wird auf dieselben Techniken der körperlichen Konzentration zurückgegriffen. Dabei werden Grundgedanken des Yoga verwendet (z.B. Bündelung des Geistes). Im Yoga wird dieser Bündelung eine große Bedeutung beigemessen, denn ein Leben, das durch Zerstreuung und ungeordnete Gefühle geprägt ist, soll dazu führen können, dass Menschen unwissend bleiben.

Der Indologe Zimmer verweist z.B. auf eine am Anfang der Yoga-sūtras stehende Textstelle:

„Yogash cittavritti-nirodhyah

‘Der Yoga besteht im (absichtlichen) Ausschalten der spontanen Gemütsstätigkeit’ [Fußnote dort: Patañjali, Yoga-sūtras I. 1-2]. Der Geist ist von Natur aus ständig in Bewegung. Nach der Hindu-Theorie verwandelt er sich unaufhörlich in die Formen der Objekte, die er wahrnimmt.“<sup>399</sup>

Die Technik der Bündelung des Geistes und Vergegenwärtigung wird in der säkularen Meditationsform des Achtsamkeitstraining verwendet, ohne auf die Inhalte traditioneller Vorstellungen zurückzugreifen (z.B. Vorstellung, dass der Geist sich in die wahrgenommenen Objekte verwandelt).

In der Zwillingslehre des Yoga und Sāṅkhya soll das Bewusstsein insofern eine Transformation erfahren. Das Bewusstsein soll sich von der stofflichen Welt und deren Gebundenheit an Raum und Zeit ablösen:

„[...] diese Lebensmonade selbst aber ist ohne Form und Inhalt. Sie hat weder Eigenschaften noch Eigenheiten. Sie ist ohne Anfang, ohne Ende, ewig während, ungeteilt, ungegliedert; denn alles Zusammengesetzte ist der Vernichtung unterworfen. [...] Die Monade ist an nichts gebunden, steht mit nichts in Berührung, ist völlig unbezogen, unbeteiligt und unverstrickt und darum niemals wirklich gefangen, niemals auch wirklich erlöst, sondern in Ewigkeit frei; [...]“<sup>400</sup>

399 Zimmer, H., ebd., S. 258.

400 Zimmer, H., „Philosophie und Religion Indiens“, S. 259.

Jeder Mensch könne durch einen Meditationsprozess diese innere Freiheit schauen. Sie stellt sich als etwas dar, das jedem Menschen innewohnt („Anteil am Licht“), oftmals aber unerkannt bleibt.

Im folgenden Kapitel soll versucht werden, das Kennzeichen buddhistischer Betrachtungsweise deutlicher herauszuarbeiten und von einer säkularen Achtsamkeit, wie sie mittlerweile den Eingang in den klinischen Alltag heutiger Zeit gefunden hat, abzugrenzen.

#### *2.4.8. Das Verhältnis von Buddhismus zum säkularen Achtsamkeitstraining*

Das Achtsamkeitstraining bedient sich der Meditation unter fast vollständiger Entkleidung des buddhistischen Lehrgebäudes. Die einzige Gemeinsamkeit besteht darin, dass im Buddhismus Meditation zur Erkenntnisgewinnung genutzt wird und sowohl im Achtsamkeitstraining als auch im Buddhismus der Meditation eine Wertschätzung entgegen gebracht wird. Diese Wertschätzung der Meditation als Mittel zur Erkenntnisgewinnung kennzeichnet sowohl die buddhistische Achtsamkeitstradition als auch die säkulare Achtsamkeit. Diese Form der Erkenntnisgewinnung durch Meditation ist ein der westlichen Philosophie fremder bzw. fernliegender Ansatz mit Ausnahme der mittelalterlichen Mystik, die körperliche Mangelzustände (Verzicht auf Bedürfnisbefriedigung) ebenfalls bewusst herbeiführte zum Zwecke der Erkenntnisgewinnung. Der Inhalt des Buddhismus wird bei der säkularen Achtsamkeitsmeditation allenfalls gestreift.

Die Achtsamkeitsmeditation und der Buddhismus sind wie folgt miteinander verbunden: Aus der Meditation im Achtsamkeitstraining erschließt sich dem Meditierenden nicht das buddhistische Lehrgebäude. Andererseits ist der Buddhismus ohne das überlieferte Leben Buddhas undenkbar. Aus der Überlieferung des Lebens Buddhas dürfte unstrittig sein, dass Buddha meditierte. Die durch die Meditation gewonnenen Erkenntnisse haben wesentlich zu seiner Lehre beigetragen bzw. bildeten die Grundlage dieser Lehre. Aus diesem losen, entfernten und nur mittelbaren Zusammenhang zwischen Buddhismus und säkularer Achtsamkeitsmeditation lässt sich nur eine Gemeinsamkeit herleiten, dass nämlich sowohl Achtsamkeitstraining als auch der Buddhismus der Meditation als ein besonderes Mittel zur Erkenntnisgewinnung einen Wert beimessen. Nur hierin besteht die Gemeinsamkeit, die den Bezug auf den Buddhismus herstellt.

Im Buddhismus ergibt sich tiefere Erkenntnis durch:

- erfahrungsbezogene Einsicht in die Vergänglichkeit alles Seienden
- die erfahrungsbezogene Einsicht in die Illusion eines überdauernden unveränderlichen Selbst

- erfahrungsbezogene Einsicht in den Umstand, dass durch Gier und/oder Ablehnung unnötige Leiderfahrungen entstehen sowie
- Erfahrungsbezogene Einsicht, dass nichts im Dasein eine anhaltende Befriedigung verschafft.

Das säkulare Achtsamkeitstraining hat keinen transzendenten, alle Lebensbereiche durchdringen wollenden Anspruch. Im Buddhismus sind Meditation und rechtes Handeln eng aufeinander bezogen. Dies wird auch durch die Ausführungen von Brücks zur buddhistischen Meditation deutlich:

„So bedingen rechtes Handeln (śīla) und Meditation (samādhi) einander. Eins setzt das andere voraus und verstärkt es.“<sup>401</sup>

Aus dem säkularen Achtsamkeitstraining ergeben sich keine moralischen Handlungen. Dies ist beim Buddhismus anders. Im Buddhismus kommt noch hinzu, dass alles in der Buddha-Natur verbunden ist. Schädliches oder böses Tun und Handeln richtet sich demnach immer auch gegen sich selbst. Das, der oder die andere werden als wesensgleich verbunden begriffen. Aus diesem Verständnis heraus wäre schädliches Handeln töricht.

Interessant am Buddhismus ist, anders als in der westlichen Philosophie, dass dieser Erkenntnisprung (vipassanā bedeutet Einsicht) in Form des Erlebens<sup>402</sup> stattfindet. Die erfahrungsbezogene Einsicht wird erlebt (Erlebnis der erfahrungsbezogenen Einsicht).

Die weiterführende Frage ist, wie dieses Erleben in Begriffe der Vernunft zu übersetzen ist. Denn von jedem Erlebten kann man berichten.

Der Fokus des Erlebten wird fernab der Bedürfnisbefriedigung und fernab von individuellen lebensgeschichtlichen Schlüsselerlebnissen gerichtet. Darin liegt eine gewollte Deprivation freiwilliger Art.

Die weitere Frage wäre nun, wann der Zeitpunkt gekommen sein kann, die letzte Stufe zu erklimmen und den Kausalnexus zu verlassen. Diese Frage lässt sich wiederum wie folgt beantworten:

Der Kausalnexus ist willensgebunden und letztendlich die unerwünschte Folge willensgetragener Handlungen. Daraus kann man schließen, was die Voraussetzung für die Überwindung des Kausalnexus sein kann:

Es ist dies die Erreichung von Freiwilligkeit, und zwar erscheint hier Freiwilligkeit nicht als ein Opfer oder Verzicht, sondern als die schmerzlose Befreiung von der Notwendigkeit gewollten Handelns.

401 Brück, M. v., „Einführung in den Buddhismus“, S. 26.

402 Im Sinne von Erwachen/Erleuchtung.

Interessanterweise ist aber gerade diese Freiwilligkeit ein wichtiges Kennzeichen säkularer Achtsamkeit. Die Ausrichtung dort ist aber nicht die Befreiung vom Kausalnexus, sondern vielmehr die Förderung selbstbestimmten Handelns.

In Bezug auf den Buddhismus stellt sich nun die Frage: Wie kann ein Mensch diesen Zustand des Austritts aus dem Kausalnexus erreichen?

Zunächst einmal durch umfassende Erfahrung, indem das Individuum aus dem Inbegriff all seiner Erfahrung synthetische Schlüsse zieht. Synthetische Schlüsse sind Erkenntnisse, die das Leben widerspruchsfrei darstellen. Synthetische Schlüsse bewegen sich außerhalb von Kausalnexus und damit außerhalb von Raum und Zeit.

Die Einsichtnahme in das nirvāna und die Lösung vom Kausalnexus kann nur gelingen, wenn das Individuum nicht mehr unter dem Druck des Wollens und der Bedürfnisbefriedigung steht.

Hier ergeben sich ebenfalls Überschneidungen zwischen buddhistischer Meditation und säkularer Achtsamkeit. Durch die Ruhe und das Ablassen vom Wollen und der Bedürfnisbefriedigung können Freiräume entstehen, die einen anderen Blickwinkel auf die Alltagsdinge ermöglichen können.

Grundsätzlich ist anzunehmen, dass die Einsichtnahme durch Verzicht auf das Wollen und die Bedürfnisbefriedigung umso besser gelingen kann, je reichhaltiger und bewusster das Leben vorher verlaufen ist.

Übersetzt in eine „Sprache des nirvāna“ könnte dies bedeuten, das Leben in einen Lebensbericht zu fassen, der das gesamte Leben beinhaltet, ohne dass einzelne Lebensstationen als Ursache und Wirkung dargestellt werden müssten, sondern lediglich als eine Potentialität zu fühlen. Solche Loslösungen von Zeit und Raum findet man in der Kunst (vgl. hierzu die Ausführungen der Künstler Gormley und Beuys (Kapitel 2.1.5.)).

Die Psychoanalyse kann ebenfalls zu diesem Punkt gelangen, wenn der Analysand zur Selbstversöhnung gefunden hat, denn dann erkennt er nämlich sein Leben als Potentialität, ohne dass dies noch einem Konjunktiv des Hätte, Sollen oder Müssens unterworfen wäre. Die zusammenführende Betrachtung der bereits vorgestellten und erläuterten verschiedenen philosophischen, kultursoziologischen, spirituellen und medizinischen Aspekte einer Bewusstseinskultur soll im folgenden Kapitel erfolgen.

## 2.5. Schlussfolgerungen für eine moderne Medizin mit spirituellem Bezug

In den ersten beiden Kapiteln der vorliegenden Arbeit wurden Überlegungen und Betrachtungen verschiedener Philosophen, Nervenärzte, spiritueller Lehrer und Künstler in Bezug auf das menschliche Bewusstsein vorgestellt. Die vorgestell-

ten Ansätze sind dabei nur eine Auswahl unter vielen anderen vorstellbaren Möglichkeiten. Im folgenden Kapitel sollen einzelne Aspekte dieser Betrachtungen zusammengeführt werden, bevor im 3. Kapitel eigene empirische Untersuchungen vorgestellt werden.

Die Zusammenführung soll dazu dienen, eine wissenschaftliche Begründung einer modernen Medizin mit spirituellem Bezug vorzubereiten.

Es geht darum, ein Verständnis dafür zu entwickeln, was genau mit dem Begriff Bewusstseinskultur vor dem Hintergrund philosophischer, spiritueller, medizinischer, neurobiologischer und kultursoziologischer Ansätze gemeint sein könnte. Das Kapitel ist demnach gedacht als eine Art Zusammenschau verschiedener Betrachtungswinkel (philosophisch, psychologisch, spirituell, kultursoziologisch). Diese Zusammenschau soll der Vorstellung eigener empirischer Ergebnisse vorangestellt werden.

Grundlegend ist Folgendes:

Medizin ist eine Naturwissenschaft, die interdisziplinär ist. Biologie, Chemie, Physik und Mathematik sowie ihre weiteren Unterdisziplinen (insbesondere Neurobiologie) gehören selbstverständlich dazu. Medizin ist eine angewandte Wissenschaft, da sie – auch sofern nur die reine Forschung betroffen ist – unmittelbar auf die Anwendung am Menschen zielt und zwar im Bereich des Lebens.

Im Bereich des Lebens zielt sie auf die Lebensverlängerung, die Lebensrettung und die Lebensverbesserung. Durch die Auseinandersetzung mit der Begrenztheit des Lebens und dem Tod als nahe bevorstehende Wahrscheinlichkeit enthält die Medizin als angewandte Wissenschaft eine unausweichliche Verbindung mit der Frage:

Was ist das Leben, wenn es durch eine nicht heilbare Krankheit oder einen unabwendbar bevorstehenden Tod eingetrübt ist?

Aus der Perspektive dieser Krise ergibt sich die vorzunehmende Fokussierung oder anders ausgedrückt der Radius der Betrachtung. Dabei sind zu berücksichtigen:

- der Umgang mit der Aussichtslosigkeit weiterer lebensverlängernder Behandlung,
- der Umgang mit der verbleibenden Lebenszeit,
- die Bestimmung bestehender Möglichkeiten, Patienten in der Krise zu helfen.

Aus dieser Perspektive ist der Radius der Betrachtung weit. Einmal ist diese Ausweitung der Tragweite der Krise geschuldet, nämlich der Auseinanderset-

zung mit dem Tod und andererseits der Notwendigkeit, das Leben umgekehrt zu beschreiben, nämlich von seinem Ende aus betrachtet. Die Unerfreulichkeit dieses Blickwinkels erzeugt eine Bedeutung umfänglicher Art, die jede Art von Rückgriff auf Grundlagen rechtfertigt. Insofern unterscheidet sich die Medizin von den naturwissenschaftlichen Disziplinen Biologie, Chemie, Physik und Mathematik grundlegend, die viel eher selbstgenügsam und auf sich selbst beschränkt Sinn und Aufgabe ergeben können.

Als zu betrachtende Grundlagen kommen hier in Betracht:

- zur Sinnfindung des Lebens an sich die Philosophie, die Religion und andere Weltanschauungssysteme,
- zur Rechtfertigung und Zielrichtung medizinischer Heilversuche die Naturwissenschaften, die Philosophie, die Religion und andere Weltanschauungssysteme,
- zur Bestimmung des Umfangs eigener Verantwortung des Patienten für sein Leben die Philosophie und die Naturwissenschaften.

Die betrachteten Grundlagen sind vor diesem Hintergrund keineswegs zufällig ausgewählt, sondern sollen nach Betrachtung zu folgendem Ergebnis führen können:

Es soll ein Weg gezeigt werden, der sich aus der Interaktion des Arztes (Heilkundigen) mit dem Patienten ergeben kann, um den Inhalt des Lebens für den Patienten zu bestimmen. Dieser Weg ist bestimmt durch die Krise, den Mangel an Zeit und die Begrenztheit medizinischer Mittel. Nicht aus Interesse, Kontemplation oder zweckfreier Forschung wird dieser Weg beschritten, sondern aus Not. Insofern unterscheidet sich die Medizin von der Philosophie, der Soziologie und den anderen Naturwissenschaften durch die Notwendigkeit ihrer Anwendung. Ein solcher Ansatz ist zwangsläufig spirituell bei der individuellen Sinnsuche, die zur Zweckbestimmung des Lebens führt. Ein medizinischer Heilversuch ohne die Einbeziehung dieser Zweckbestimmung, die der Patient für sich selbst leisten muss, würde hinter den bestehenden Möglichkeiten zurückbleiben und wäre unvollständig. Eine Selbstbeschränkung auch nur durch Verengung des Blickwinkels wäre ohne Notwendigkeit hierfür ungenügend.

Ohne sorgfältige und überprüfbare empirische Untersuchungen können nur sehr bedingt weiterführende Aussagen über bestimmte Sachverhalte gemacht werden. Diese Standards stellen eine unverzichtbare Grundlage dar, um zu verhindern, dass nur Dinge in die Betrachtung eingehen, die der eigenen These nützen.



Aufklärung ist nur dann wahrhaftig, wenn sie sich nicht wider besseren Wissens selbst beschränkt. Eine solche Beschränkung wäre es zum Beispiel, neuere naturwissenschaftliche Erkenntnisse außer Acht zu lassen.

Das Fazit ist ernüchternd:

Trotz aller neuen Erkenntnisse scheint die Erforschung des Hirnorganischen über die Postulierung einer rudimentären Kausalität nicht hinausgekommen, nämlich dass das Bewusstsein durch die neuronale Vernetzung verschiedener Hirnareale und deren Interaktion zustande kommt. Demgegenüber ist es noch nicht gelungen, aus der gegenwärtig verfügbaren Technik beobachtete Hirnaktivität als Bewusstseinsbilder in Sprache zu übersetzen.

Diese Betrachtung verweist die bisherige neurowissenschaftliche Forschung auf ihren eigentlichen Platz in der philosophischen Erkenntnistheorie, nämlich als momentan noch zu rudimentär und nicht geeignet, grundlegende philosophische Erkenntnisse zu liefern.

Die neurowissenschaftliche Forschung ist bei der Erklärung von Bewusstseinsinhalten in erster Linie Grundlagenforschung.

Ein wesentlicher Teil dieser Arbeit befasste sich mit den menschlichen Gefühlen und dem Versuch, die menschliche Gefühlswelt einer rationalen Betrachtung zu unterziehen. Rationale Betrachtung heißt hierbei, Gefühle zum Gegenstand von Erörterung zu machen und sie dabei als Folge von Erlebtem zu begreifen.

Ganzheitlichkeit kann nur dann wiederhergestellt werden kann, wenn zusammen mit den Heilmaßnahmen innere Reifungsprozesse stattfinden. Die verschiedenen Erfahrungsebenen des Patienten müssen in Einklang gebracht werden. Gefordert ist hier einerseits der Patient selbst, etwas für sich zu tun, andererseits richtet sich dieser Auftrag auch an die Ärzte und das Pflegepersonal.

Im Gegensatz zur medikamentösen Therapie oder einem psychotherapeutischen Verfahren bietet die Meditation die Chance, Patienten anzuregen, selbst – ohne fremde Hilfe – einen Reflexionsprozess in Gang zu setzen. Eine solche selbst induzierte Aufmerksamkeitslenkung erfordert Mut und Übung. Der Patient ist allein mit seinen Gedanken und Gefühlen. Niemand kommentiert das Geschehen. Die bloße nicht-wertende Betrachtung der eigenen Gedanken und Gefühle auszuhalten und einzuüben stellt die eigentliche kulturelle Leistung dar.

Die Bewusstseinskultur wird damit in erster Linie zu einer Aufgabe, die sich zunächst an den Einzelnen selbst richtet. Die Hilfe kommt hierbei nicht durch eine Tablette oder äußere Vorgaben (z.B. in Form von Therapiesitzungen mit der Möglichkeit der Intervention durch einen Therapeuten), sondern ist ein Auftrag an den Einzelnen, für sich Verantwortung zu übernehmen.

Auf der Ebene des Gesundheitswesens stellt sich die Frage: Wieviel Philosophie, Religion, Weltanschauung und Spiritualität benötigt und verträgt die

moderne Medizin? Hierfür offen zu sein und neue Wege zu beschreiten, traditionelle Rollen in Frage zu stellen, wäre eine große Herausforderung für ein ökonomischen Zwängen unterworfenen Gesundheitswesen.



### 3. Bewusstseinskultur in einer Situation heilkundlicher Vielfalt

Im 3. Kapitel sollen die Möglichkeiten einer Bewusstseinskultur im klinischen Alltag einer genaueren Untersuchung unterzogen werden. Dies soll in drei Schritten geschehen:

- Die Vorstellung des auf das Gesundmachende ausgerichtete Salutogenesemodells einschließlich dessen inhaltliche Abgrenzung vom säkularen Achtsamkeitskonzept (Kapitel 3.1),
- die Entwicklung des säkularen Achtsamkeitstrainings im verhaltensmedizinischen Kontext (Kapitel 3.2), die Vorstellung des Achtsamkeitskonzeptes (Kapitel 3.3) mit einem Überblick über den Stand der Wissenschaft im Bereich Achtsamkeitstraining anhand von Metaanalysen (Kapitel 3.3),
- die Vorstellung eigener empirischer Untersuchungen zum Achtsamkeitstraining bei Brustkrebspatientinnen (Kapitel 3.4 – 3.7).

#### Hinführung

Seit dem 19. Jahrhundert konnten durch die Entdeckung und Erforschung von krankheitsauslösenden Mechanismen wichtige medizinische Fortschritte erzielt werden. Aus dieser Herangehensweise heraus entwickelte sich die für die Medizinwissenschaft typische pathogenetische Sichtweise. Diesem Betrachtungswinkel auf Gesundheit und Krankheit verdanken wir letztlich den medizinischen Fortschritt. Ihm verdanken wir auch die Entwicklung von hoch effektiven zielgerichteten Therapiemöglichkeiten.<sup>403</sup>

---

403 Z.B. die Behandlung der Chronischen myeloischen Leukämie mit dem Proteinkinaseinhibitor Imatinib oder die Behandlung von Brustkrebs mit Antikörpern gegen einen in der Krebszelle (mutierten) Wachstumsfaktor-Rezeptor.

In der fernöstlichen Medizin galt das Interesse dagegen mehr den Faktoren, die die Gesundheit bewahren und Krankheiten verhindern. Von einem Heilkundigen wurde erwartet, Krankheiten zu verhindern. Der Präventivgedanke ist demzufolge integraler Bestandteil der fernöstlichen Medizin.

Trotz modernster zielgerichteter Therapiemöglichkeiten in der Medizinwissenschaft sehnen sich viele Patienten nach einer ganzheitlichen (auf körperliches und geistiges Wohlbefinden ausgerichteten) Behandlung. Alternativmedizinische oder komplementärmedizinische Heilverfahren erheben den Anspruch einer ganzheitlichen Sichtweise und erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Hierbei ist jedoch zu beachten, dass sich solche Heilverfahren bei schwerwiegenden Krankheiten als inadäquat oder unzureichend erweisen.

Gerade bei Brustkrebspatientinnen zeigt sich jedoch, dass eine alleinige zielgerichtete, hocheffektive medikamentöse Tumorthherapie nicht ausreicht, um das durch die Krankheit gestörte innere Gleichgewicht wieder herzustellen. Effektive, zielgerichtete Therapieverfahren sind wirksamer, wenn die Behandlung sowohl körperliche als auch seelische Bedürfnisse berücksichtigt (z.B. durch eine andere Einstellung zu etwaigen Nebenwirkungen der zielgerichteten Therapie etc.). In diesem Zusammenhang erscheint es sinnvoll, Patienten zu helfen, sich ihrer eigenen Ressourcen bewusst zu werden.

Vor dem Hintergrund lebensgeschichtlich katastrophaler Ereignisse (z.B. die Erfahrung des Holocaust) fragte sich der Soziologe Aaron Antonovsky, welche Bewältigungsstrategien Menschen entwickeln können, um selbst in widrigsten Umständen die Hoffnung nicht zu verlieren. Seine Betrachtung richtete sich demnach auf das, was Menschen seelisch und körperlich gesund erhält.

Der Blick richtet sich hierbei auf die in jedem Menschen vorhandenen Ressourcen sowie auf die individuelle Widerstandsfähigkeit („Resilienz“) eines Menschen.

Ressourcenorientierte Ansätze haben sich in der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts herausgebildet. Neben dem Begriff der Resilienz (entspricht der Fähigkeit, Krisen zu bewältigen) prägte der Soziologe Aaron Antonovsky (1923 – 1994) den Begriff der „Salutogenese“ für eine Betrachtungsweise, die nicht das Krankmachende, sondern das Gesundmachende in den Fokus des Interesses rückt. Diese beiden der pädagogischen Psychologie (Resilienz) bzw. Medizinsoziologie (Salutogenese) entstammenden Begriffe sollen in Kapitel 3.1 näher erläutert werden.

In Kapitel 3.1 soll der Begriff Salutogenese näher erläutert werden. Letztlich sollen die Unterschiede der Herangehensweise beim Achtsamkeitstraining im Vergleich zu den Fragestellungen beim Salutogenesekonzept deutlich gemacht werden. Es geht hier auch um die Frage: Worin bestehen die Vorteile des Achtsamkeitskonzeptes gegenüber der Ressourcensuche im Salutogenesemo-

dell? Dadurch soll verständlich gemacht werden, warum für die Ausrichtung der eigenen Studie das Achtsamkeitskonzept gewählt wurde.

Im Kapitel 3.3. soll das Achtsamkeitskonzept in seiner säkularen Form ausführlich dargestellt werden. Anhand von Metaanalysen sollen die Probleme der wissenschaftlichen Erforschung speziell bei Krebskranken erläutert werden.

Anhand eigener empirischer Untersuchungen soll schließlich der praktische Stellenwert von Meditation und spiritueller Praxis empirisch anhand von Frauen mit Brustkrebs untersucht werden.

Die Brisanz und Bedeutung dieser Fragestellung ergibt sich daraus, weil gerade manche an Brustkrebs erkrankte Frauen trotz erfolgreicher Operation, Strahlen-, Chemo- und antihormoneller Therapieverfahren das Gefühl, im Grunde genommen verletzt und verwundet (also letztlich „nicht mehr heil“) zu sein, beibehalten. Dies ist umso mehr der Fall, wenn sich dauerhafte körperliche (zum Beispiel ein Lymphödem des Armes, eine amputierte Brust, eine jahrelange nebenwirkungsbehaftete antihormonelle Therapie) und seelische Beeinträchtigungen (z.B. fehlgeschlagene Wiedereingliederung in das Arbeitsleben, dauerhafte Konflikte mit dem Lebenspartner) ergeben haben. Die Intention der Studie war es hierbei, zu untersuchen, welche Auswirkungen ein 8-wöchiges Achtsamkeitstraining auf die Lebensqualität hat. Eine wichtige Frage war hierbei auch, ob sich Hinweise für einen veränderten Blickwinkel ergeben bzw. ob sich chronische Schmerzen verändern lassen.

### 3.1. Das salutogenetische Modell

Der verstörende Befund zum Beispiel bei manchen geheilten Brustkrebspatientinnen, dass trotz objektiver Heilung die Patientinnen dieses Ergebnis nicht als „Erfolg“ nachempfinden konnten, gibt Anlass, die Beziehung von körperlicher Wiederherstellung und Heilung zu hinterfragen und aufzuklären. Wie konnte es dazu kommen, dass ein „gesund gemachter“ Patient sich nach wie vor als krank empfindet? Liegt hierin vielleicht eine Fragestellung, die gleichwertige Attribute eines größeren Begriffs zu Unrecht als Gegensätze auffasste? Genau mit diesem Problem befasst sich die Salutogenese.

Der Soziologe Aaron Antonovsky (1923 – 1994) bemängelte die vorherrschende auf Pathogene ausgerichtete Sichtweise auf Krankheiten. Der allgemein üblichen „pathogenen Orientierung“ stellt er eine auf das Gesundmachende orientierte „salutogenetische Orientierung“ gegenüber:

„Die pathogene Orientierung hat sich der Annahme verschrieben, dass Krankheiten durch Erlöser ausgelöst werden – mikrobiologische, psychosoziale, chemische

oder welche auch immer – einzeln, wie in der Virentheorie oder multifaktoriell, wie die differenzierteren Ansätze meinen. [...] Im Gegensatz hierzu wird man durch die salutogenetische Orientierung dazu veranlasst, über die Faktoren nachzudenken, die zu einer Bewegung in Richtung auf das gesunde Ende des Kontinuums beitragen.“<sup>404</sup>

Antonovsky sah Gesundheit und Krankheit als einen im ständigen Fluss befindlichen Prozess zwischen Aufbau und Zerfall. Gesundheit und Krankheit sind keine statischen Größen, sondern befinden sich demnach in einem ständigen Fließgleichgewicht.

In seinem Hauptwerk zur Salutogenese betont er, dass Pathogenese und Salutogenese sich komplementär verhalten. Beide Sichtweisen fügen sich zu einem Ganzen zusammen, wobei er die Einteilung in „gesund“ oder „krank“ ablehnt:

„Ich kann nun zusammenfassen, was unter der salutogenetischen Orientierung verstanden wird. Sie rührt aus dem fundamentalen Postulat, dass Heterostase, Altern und fortschreitende Entropie die Kerncharakteristika aller lebenden Organismen sind. Daraus folgt:

1. Sie führt uns dazu, die dichotome Klassifizierung von Menschen als gesund oder krank zu verwerfen, und diese stattdessen auf einem multidimensionalen Gesundheits-Krankheits-Kontinuum zu lokalisieren.

[...]

4. Stressoren werden nicht als etwas Unanständiges angesehen, das fortwährend reduziert werden muss, sondern als allgegenwärtig.“<sup>405</sup>

Bemerkenswert erscheint hier die Einstellung gegenüber Stressoren als etwas Allgegenwärtiges. Das bedeutet, die zur Verfügung stehende Energie weniger auf die Beseitigung oder Vermeidung von Stressoren zu richten und stattdessen die Aufmerksamkeit auf diejenigen (zur Verfügung stehenden) Faktoren zu richten, die es ermöglichen, sich näher zum gesunden Pol hin zu bewegen.

### Kohärenzgefühl und Resilienz

Ein wichtiger Begriff im salutogenetischen (lat. *salus* = „Gesundheit, Wohlbefinden“) Modell von Antonovsky ist das Kohärenzgefühl („Stimmigkeit“).

Antonovsky versuchte, die dem Kohärenzgefühl zugrunde liegende Grundhaltung mit drei Komponenten zu beschreiben<sup>406</sup>:

404 Antonovsky, A., „Salutogenese – Zur Entmystifizierung der Gesundheit“, S. 24f.

405 Antonovsky, A., „Salutogenese – Zur Entmystifizierung der Gesundheit“, S. 29f.

- Gefühl von Verstehbarkeit (sense of comprehensibility)
- Gefühl von Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit (sense of manageability)
- Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit (sense of meaningfulness)

Antonovsky bezeichnete mit Kohärenzgefühl eine Persönlichkeitseigenschaft, die der Fähigkeit „zu schwimmen“ entspreche.<sup>407</sup> Er versuchte Faktoren zu bestimmen, die auf eine erhöhte Resilienz hindeuten.

Die Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit, die bei verschiedenen Menschen sehr unterschiedlich sein kann. In einer Expertise der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung werden unter anderem als wichtige Ressourcen *die soziale Unterstützung in und außerhalb der Familie, die emotional sichere Bindung an eine Bezugsperson sowie die kognitiven und sozialen Kompetenzen aufgelistet.*<sup>408</sup>

Antonovsky sieht hierbei Gesundheit als einen Zustand, der stets aufs Neue aufgebaut werden müsse. Gesundheit und Krankheit sind Aufbau- und Zerfallsvorgänge, die das gesamte Leben andauern.

In der wissenschaftlichen Expertise der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wird die Sichtweise Antonovskys mit den Gesetzen der Thermodynamik verglichen:

*„Im übertragenen Sinne verwendet Antonovsky die Begriffe der Entropie als Ausdruck für die allgegenwärtige Tendenz menschlicher Organismen, ihre organisierten Strukturen zu verlieren, aber ihre Ordnung auch wieder aufbauen zu können.“*<sup>409</sup>

Die Frage ist nun, auf welchen Faktoren die Befähigung zur Krankheitsbewältigung beruht. Sind dies Faktoren, die genetisch angelegt sind, können diese erworben oder von außen zugeführt werden?

An dieser Stelle wird deutlich, dass zur weiteren Klärung auf empirisch-wissenschaftliche Untersuchungen nicht verzichtet werden kann.

---

406 Vgl.: J. Bengel, R. Strittmatter und H. Willmann: „Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung. Was erhält Menschen gesund?, Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert“, Band 6, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 1998, S. 29f.

407 Vgl.: „Was erhält Menschen gesund?“, Eine Expertise von J. Bengel, R. Strittmatter und H. Willmann, S.25.

408 Vgl. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung: „Was erhält Menschen gesund?, Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussion und Stellenwert“, Band 6; eine Expertise von J. Bengel, R. Strittmatter und H. Willmann, Köln 1999, S. 63.

409 Ebd., S. 25f.



Antonovsky wollte die dem Kohärenzgefühl zugrunde liegenden Faktoren biometrisch messen und entwickelte die sogenannte SOC-Skala („Sense of coherence“).

### SOC („Sense of coherence“)-Skala

Es scheint, als ob die SOC-Skala gar nicht das erfasst und misst, was Antonovsky messen wollte. Die SOC-Skala erweist sich als ein mögliches Messinstrument von Teilaspekten der Gesundheit (z.B. der seelischen Gesundheit). Hier stellt sich die Frage, ob es überhaupt möglich ist, mit rationalen, empirischen, biometrischen Messverfahren etwas zu messen, was man als ein subjektives „Gefühl von Stimmigkeit und Sinnhaftigkeit“ bezeichnen könnte.

Die weiteren Studien bezüglich der SOC-Skala dienen demnach eher dem Zweck, festzustellen, wie valide (gültig) der Fragebogen in bestimmten Kontexten ist.

Die jedem Menschen innewohnende Ganzheit ist vermutlich auch nicht annähernd durch einen Fragebogen erfassbar.

In einer Bewertung des Salutogenesemodells kommen die Psychologinnen Andrea Welbrink und Alexa Franke zu folgendem Schluss:

„Mit der Gleichsetzung von gelungener Bewältigung von Anforderungen und Gesundheit vernachlässigte Antonovsky die positiven Faktoren, die direkt, gleichsam per se, Gesundheit fördern, deren Berücksichtigung aber notwendig ist. Zwar erwähnt er in der Diskussion um gelungene Adaptation an die Umwelt auch Fantasie, Liebe und Spiel als fördernde Faktoren [Verweis auf die Originalquelle von Antonovsky], doch wird deren Bedeutung und ihr Zusammenhang mit Gesundheit nicht weiter expliziert. Sie fließen auch nicht in die Konzeption des Kohärenzgefühls ein.“<sup>410</sup>

Nun lässt sich fragen, ob das innere Erleben von Stimmigkeit und Sinnhaftigkeit ohne Fantasie und Liebe überhaupt möglich ist.

Hieraus ergibt sich die These, dass sich der tatsächliche Grad an Fantasie und Liebe eines Menschen objektiven, biometrischen Messverfahren entzieht.

Das also, was „Ganzheitlichkeit“ eigentlich komplettiert, nämlich Liebe und Fantasie, scheint sich in der subjektiven, existenziellen Wahrheit jedes einzelnen Menschen zu verlieren. Es kann nur das gemessen werden, was außen messbar

410 A. Welbrink, A. Franke: „Zwischen Genuss und Sucht – Das Salutogenesemodell in der Suchtforschung“, in: „Salutogenese und Kohärenzgefühl“, herausgegeben von H. Wydler, P. Kolip und Th. Abel, Juventa Verlag, 4. Aufl. 2010, S.47.

ist. Die gesamte subjektive Erfahrungs- und Erlebenswelt eines Menschen scheint sich der Biometrie zu entziehen.

Das würde bedeuten, dass die empirische Forschung spätestens dann an die Grenzen ihrer Methoden kommt, wenn in existenziellen Krisen metaphysische Sinnfragen gestellt werden und sich Arzt und Patient gewollt oder ungewollt mit Fragen nach einer transzendenten Wirklichkeit konfrontiert sehen.

Zusammenfassend wurde in einer wissenschaftlichen Expertise der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bezüglich SOC und psychischer Gesundheit bzw. körperlicher Gesundheit Folgendes festgestellt:

- „Auffallend sind die hohen Zusammenhänge zwischen SOC und Ängstlichkeit bzw. Depressivität“
- [...] *Der Zusammenhang zwischen Kohärenzgefühl und körperlicher Gesundheit sei nicht so eindeutig.*<sup>411</sup>

Im Folgenden sollen Beispiele aus dem von Antonovsky entwickelten Fragebogen zur Lebensorientierung vorgestellt werden. Anhand dieser salutogenetisch orientierten Fragen soll dann versucht werden, aufzuzeigen, inwiefern sich beim Achtsamkeitskonzept, das der buddhistischen Meditationstradition entstammt, ein anderer Blickwinkel ergibt.

Der Fragebogen zur Lebensorientierung<sup>412</sup> beinhaltet 29 Fragen, für die es anhand einer Skalierung von 1-7 sieben mögliche Antworten pro Frage gibt.

Hier einige Beispiele aus dem Fragebogen:

- „6. Haben Menschen, auf die Sie gezählt haben, Sie enttäuscht? [Antwortskala von 1 bis 7:]  
Das ist nie passiert [= 1] ... das kommt immer wieder vor [= 7], [...]
- 9. Haben Sie das Gefühl, ungerecht behandelt zu werden? [...]  
Sehr oft [= 1] ... sehr selten oder nie [= 7]
- 16. Das, was Sie täglich tun, ist für Sie eine Quelle [...]  
Tiefer Freude und Zufriedenheit ... [= 1] ... von Schmerz und Langeweile [= 7]
- 20. Wenn Sie etwas machen, das Ihnen ein gutes Gefühl gibt, [...]  
werden Sie sich sicher auch weiterhin gut fühlen [= 1],  
wird sicher etwas geschehen, das das Gefühl verdirbt [= 7]
- 24. Kommt es vor, dass Sie das Gefühl haben, nicht genau zu wissen, was gerade passiert? [...]

411 J. Bengel, R. Strittmatter und H. Willmann: „Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Was erhält Menschen gesund?, Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert“, Band 6, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 1998, S. 44.

412 Antonovsky, A., „Salutogenese-Zur Entmystifizierung der Gesundheit“, S. 192ff.

- sehr oft [= 1] ... sehr selten oder nie [= 7]
28. Wie oft haben Sie das Gefühl, dass die Dinge, die Sie täglich tun, wenig Sinn haben? [...]  
sehr oft [=1] ... sehr selten oder nie [=7]
29. Wie oft haben Sie Gefühle, bei denen Sie nicht sicher sind, ob Sie sie kontrollieren können? [...].  
sehr oft [= 1] ... sehr selten oder nie [= 7].<sup>413</sup>

Diese Fragen verdeutlichen, dass großer Wert auf die Einschätzung und Bewertung der eigenen Gefühle gelegt wird. Der Blickwinkel auf die Gefühle ähnelt der Herangehensweise, wie sie auch zum Beispiel im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung zu erwarten wäre. Es scheint darum zu gehen, Gefühle besser zu verstehen und bewerten zu können. Die Fragen sollen klären, was Anlass zu Freude oder zu Traurigkeit gibt. Aus der anschließenden Auswertung des Antwortmusters je nach vorgegebener „Polung“ in „plus“ oder „minus“ errechnet sich dann ein sogenannter „SOC-Score“. Die Fragen 6, 16, 20 sind „minus“-Fragen, die Fragen 9, 24, 28 und 29 sind „plus“-Fragen. Im Vergleich zu dieser analytischen, ressourcenorientierten Herangehensweise lässt sich die Grundintention des Achtsamkeitstrainings abgrenzen.

### Abgrenzung Salutogenese-Konzept und Achtsamkeitstraining

Ein wesentliches Unterscheidungskriterium zwischen einer salutogenetischen Orientierung und dem Konzept des (säkularen) Achtsamkeitstrainings ist die Bedeutung, die den Gefühlen beigemessen wird. Beim Achtsamkeitstraining sollen die wahrgenommenen Gefühle und Gedanken nicht bewertet werden. Positive oder negative Gefühle werden weder verstärkt noch vermieden. Im Achtsamkeitstraining bedeutet dies, sich während der Konzentration auf das Atmen zwar der hervortretenden Gedanken und Gefühle gewahr zu sein. Sie haben aber im Achtsamkeitsprozess keine weitere Bedeutung. Die vorherrschende Geisteshaltung wäre es im Gegensatz hierzu, sich dem Positiven zu widmen. Hierzu ist kritisch anzumerken, dass die Konzentration auf das Positive keinen „für sich Wert“ haben dürfte, ohne das entsprechende Negative erlebt oder zumindest begriffen zu haben.

In den eigenen empirischen Untersuchungen erwies sich gerade die Idee einer bloßen Betrachtung eigener Gedanken, ohne diese weiter bewerten zu wollen, für die Studienteilnehmerinnen als befremdlich und „neuartig“.

413 Antonovsky, A., ebd., S. 192-196.

Gefühle sollen im Achtsamkeitsprozess weder analysiert noch in irgendeiner Weise gelenkt oder beeinflusst werden. Alle Gedanken und Gefühle sind im Moment des Augenblicks und der Konzentration auf das Atmen weder gut noch schlecht.

Das Achtsamkeitstraining zielt somit nicht auf die Verstärkung positiver, sozusagen „gesundmachender“ Gefühle. Durch den Achtsamkeitsprozess verlieren die jeweiligen Gefühle ihren Bedeutungsgehalt und damit ihre Zweckgebundenheit. Dadurch wird der Achtsamkeitsprozess selbst zur eigentlichen Ressource, zu einer Art Freiraum unabhängig von freudvollen oder leidvollen Vorerfahrungen oder künftigen Sorgen und Ängsten.

Die salutogenetische Orientierung sucht dagegen verstärkt nach vorhandenen, gesundmachenden Ressourcen. Die bloße Orientierung auf Ressourcen scheint aber wenig geeignet zu sein, das ganze Leben des Patienten zu betrachten, das (notwendigerweise) Mangelzustände, Endlichkeiten und Grenzen enthält. Diese negativen Lebensaspekte sind traditionelle Tabubereiche. Im Achtsamkeitsprozess wird die traditionelle Wertschätzung für das Positive aufgehoben und gleichzeitig das tabuisierte „Betrachtungsverbot“ für das Negative. Dies kann zu einer unvoreingenommenen Betrachtung der gesamten Lebenswirklichkeit des Patienten im Augenblick der Meditation führen und letztlich zu einem schmerzlosen Augenblick der Erleichterung.

Die Bewusstwerdung eigener Ressourcen (z.B. Fähigkeit zur schmerzlosen Betrachtung der eigenen Lebenswirklichkeit) kann im Achtsamkeitsprozess ein „positiver“ Nebeneffekt sein.

Grundsätzlich „will“ ein Achtsamkeitsprozess nichts erreichen, er steht einem „Wollen“ eher entgegen. Es geht lediglich um die Vergegenwärtigung im Augenblick und die Konzentration auf das Atmen.

In der von Antonovsky gewählten Sprache der Thermodynamik könnte in Bezug auf das Achtsamkeitskonzept geschlussfolgert werden, dass es darum geht, gebundene Energien durch einen Prozess des Loslassens freizusetzen. Achtsamkeit würde demnach einen höheren Grad an Entropie (Unordnung) bedeuten, da lebensgeschichtlich festgefahrene Wertigkeiten (z.B. gut oder böse) zerfallen können. Die Freiräume beim Achtsamkeitsprozess wären dann Folge größerer Unordnung (Egalisierung von Daseinszwecken). Die salutogenetische Orientierung wertet im Sinne von „gesundmachend oder krankmachend“. Bei der Achtsamkeit steht die nicht-wertende Betrachtung im Vordergrund.

Die Erfahrung einer schmerzlosen Betrachtung der gesamten Lebenswirklichkeit stellt bereits eine spirituelle, transzendente Erfahrung, entkleidet eines religiösen Hintergrundes, dar. Eine solche Erfahrung wäre bildlos, gestaltlos, schmerzlos und selbstbestimmt.

## Spiritualität

Eine spannende Frage ist nun, ob die Ergänzung moderner Medizinwissenschaft um eine salutogenetische Orientierung sowie ein säkulares Achtsamkeitskonzept ausreichen oder ob die moderne Medizin spirituelle Bezüge braucht?

Es ist anzunehmen, dass spirituelle Bezüge die positiven Aspekte eines ressourcenorientierten Vorgehens verstärken würden.

Spiritualität ist jedoch keine Größe, die sich ohne weiteres in einem Fragebogen messen ließe. Die Lebenswirklichkeit scheint zu komplex und vielschichtig, um durch Erhebungen, die zu bestimmten Zeitpunkten mittels standardisierter Fragebögen erfasst werden, ausreichend abgebildet zu werden. Hierauf soll in der Diskussion konkret am Beispiel einiger Studienteilnehmerinnen und ihres weiteren Lebensverlaufes nach der Studie eingegangen werden.

Spiritualität als eine das gesamte Leben durchdringende Erfahrung einer transzendenten Wirklichkeit, die über das eigene Ich hinausführt, würde die moderne Medizin bereichern. Dies würde aber auch bedeuten, in einem auf Effizienz und Gewinnoptimierung ausgerichteten Medizinbetrieb „bewährte“ Vorgehensweisen zu hinterfragen und neue, kreative Lösungen zuzulassen.

Das säkulare Achtsamkeitstraining verzichtet auf religiöse Inhalte und spirituelle Bezüge. Spiritualität und Achtsamkeit sind in der buddhistischen Meditation untrennbar miteinander verbunden. Die Meditation ist dort nicht losgelöst vom Lebensvollzug. Alle Bereiche des Lebens sind im Buddhismus aufeinander bezogen. Eine Meditation ohne Bezug zum Leben und Handeln wäre im Buddhismus unvorstellbar. Die Ursprungsintention im Buddhismus war demnach ein spiritueller, auf das Leben und über das eigene Leben hinausgehender Ansatz.

Sowohl die salutogenetische Orientierung als auch das säkulare Achtsamkeitstraining sind in der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts entstanden. Vermutlich ist dies darauf zurückzuführen, dass die moderne Medizin zu einseitig geworden ist. Beide Konzepte wollen der modernen Medizin einen neuen Impuls geben, ohne diese selbst in Frage zu stellen. Antonovsky verstand die Salutogenese als Gegenstück zur Pathogenese. Beide Sichtweisen bedingen einander und sind aufeinander angewiesen. Die Frage ist nun, ob eine moderne Medizin zusätzlicher spiritueller Bezüge bedarf. Im folgenden Kapitel (3.2.) soll deutlich gemacht werden, wie es dazu kam, dass eine fernöstliche Meditationstradition Eingang finden konnte in den westlichen klinischen Alltag. Das Vehikel hierzu war die wissenschaftliche Verhaltensmedizin. Ihr ist es zu verdanken, dass diese Form der Meditation als säkulares Achtsamkeitstraining Einzug fand in den klinischen Alltag. Spirituelle, auf ein Leben ausgerichtete Bezüge waren dabei sowohl beim säkularen Achtsamkeitstraining als auch bei der wissenschaftlichen Begründung der salutogenetischen Orientierung von eher untergeordneter Bedeutung.

Grundsätzlich ist die Blickrichtung auf das in jedem Menschen angelegte „Gesundmachende“ und die eigenen Ressourcen von großem Wert für eine moderne Medizin. Eine (neu zu entdeckende, bisher nicht bewusste) Ressource kann hierbei die Erweiterung innerer Freiräume durch ein (säkulares) Achtsamkeitstraining sein.

Durch standardisierte Verfahren (wie zum Beispiel das Achtsamkeitstraining) könnte es gelingen, Patienten zu einem selbstbestimmten Leben trotz leidvoller Erfahrungen zu verhelfen. Das (spirituelle) Ziel wäre dann eine schmerzlose Betrachtung der gesamten Lebensgeschichte. Hieraus ließe sich ein individueller Heilauftrag (Selbstversöhnung) formulieren.

Die Frage nach der Notwendigkeit spiritueller Bezüge steht weiter im Raum. Sowohl die von Antonovsky entwickelte salutogenetische Orientierung als auch das säkulare Achtsamkeitskonzept können wichtige Bereicherungen für die moderne Medizin sein. Ob dies für mehr spirituelle Bezüge am Krankenbett gilt, wäre zu klären.

### Zielsetzung

Die Frage, inwieweit spirituelle Bezüge in einem Achtsamkeitskonzept oder im Rahmen einer salutogenetischen Orientierung für die Umsetzung eines persönlichen, an jeden einzelnen gerichteten Heilauftrages von Nutzen sein können, ist Gegenstand dieser Arbeit. Sie ist aber nicht Gegenstand der eigenen, hier vorgelegten empirischen Untersuchungen. Die eigenen empirischen Untersuchungen sollen sich an den weltweit standardisierten Fragebögen zur Lebensqualität orientieren. Diese Vorgehensweise wurde bewusst gewählt, um die Studienergebnisse vergleichbar und überprüfbar zu machen. Die vorherrschende Konsumtenhaltung im Gesundheitswesen könnte aus psychoanalytischer Sicht als eine unmündige, wenig selbstbestimmte und eher „kindliche“ Lebenseinstellung gewertet werden. Das Erklimmen der nächsten Stufe dürfte schmerzhaft sein, weil dies eine ständige Neuorientierung und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben und dem eigenen Tod voraussetzt. Dieser Erkenntnisschritt (sozusagen im Sinne eines „Erwachsenwerdens“ bzw. „mündig Werdens“) scheint gesellschaftlich eher negativ bewertet zu werden. Empirische Untersuchungen können solche Prozesse nur bedingt abbilden. Nichtsdestotrotz bilden empirische Untersuchungen eine wesentliche Grundlage für die weitere Diskussion.

Anhand des praktischen Beispiels eigener empirischer Untersuchungen wird deutlich werden, dass bei der Behandlung von Krankheiten auf ein sorgfältiges empirisches Vorgehen auf der Basis von medizinwissenschaftlichen Erkenntnissen nicht verzichtet werden kann. Es soll aber auch dargelegt werden, wo die

Grenzen empirischer Erforschung liegen. Wie ist es zum Beispiel zu bewerten, wenn meditierende Brustkrebspatientinnen vermehrt Schmerzen in ihrer erkrankten Brust empfinden? Ist dies bereits ein Anzeichen für den Aufbruch zu einem selbstbestimmteren Leben oder bloß ein unerwünschter Begleiteffekt eines Heilverfahrens?

Ein spiritueller Lebensansatz geht über die herkömmlichen Kategorien von „Krankheit“ und „Gesundheit“ hinaus. Das Salutogenese-Modell ist aus der Erkenntnis heraus entstanden, dass einseitige Blickwinkel (z.B. ausschließlich pathogenetische Sichtweise) nicht geeignet sind, die gesamte Lebenswirklichkeit des Patienten zu berücksichtigen. Deshalb stellt die salutogenetische Orientierung eine wichtige Erweiterung des Betrachtungswinkels dar.

Sowohl die salutogenetische Orientierung als auch das säkulare Achtsamkeitskonzept drohen aber mit bloßen Angeboten einer komplementär- oder alternativmedizinisch ausgerichteten Heilkunde verwechselt zu werden. Sie wären aber geeignet, die moderne Medizin in allen Bereichen nachhaltig mitzugestalten. Die Mitgestaltung wäre vor allem in der Weise, eine durch die moderne Medizin begünstigte Konsumentenhaltung des Patienten zu überwinden. Die Folgen einer reinen Konsumentenhaltung können dazu führen, dass Krankheit grundsätzlich als negativer Störfaktor betrachtet wird.

Der Begriff Gesundheit im traditionellen Gebrauch erleidet damit eine verflachte Idealisierung, indem das Erlebnis von Krankheit als grundsätzlich negativ bewertet wird. Die Kurzsichtigkeit einer solchen vorschnellen, einseitigen Beurteilung zeigt sich in dem Überdruß, der empfunden werden kann, wenn bei vollständiger Gesundheit Krankheit nie erlebt wurde. Eine von Krankheit ungetrübte Unbefangenheit und die Wertschätzung von Gesundheit scheinen sich auszuschließen.

Salutogenese und Achtsamkeit können eine Chance für die moderne Medizin sein, da sie zu einem veränderten, erweiterten und differenzierten Bewusstsein in Bezug auf Krankheit und Gesundheit beitragen können.

In den folgenden Kapiteln soll zunächst die verhaltensmedizinische Wurzel des säkularen Achtsamkeitstrainings (Kapitel 3.2) dargelegt werden. Ohne die Anbindung an die seit dem 19. Jahrhundert im Westen entstandene wissenschaftliche Verhaltensmedizin hätte das säkulare Achtsamkeitstraining nicht den heutigen Stellenwert im klinischen Alltag erhalten.

Anschließend soll in Kapitel 3.3 auf die Grundzüge des säkularen Achtsamkeitstrainings und den Stand der Wissenschaft eingegangen werden.

In einem dritten Schritt (Kapitel 3.4 – 3.7) sollen dann die eigenen empirischen Untersuchungen vorgestellt werden. Hier zeigt sich, wie schwierig es ist, vergleichbare Gruppen zu finden und verlässliche Messungen durchzuführen.

Dies aufzuzeigen, ist ein wichtiger Aspekt der eigenen Untersuchungen. Damit sollen auch die Grenzen der empirischen Messbarkeit aufgezeigt werden.

Anhand der eigenen empirischen Ergebnisse sollen weitergehende Überlegungen angestellt werden, inwiefern Meditationstechniken in die onkologische Behandlung von Patienten eingebunden werden können.

Wie sich zeigen wird, erfordert dies eine differenzierte Betrachtung jenseits empirisch-standardisierter Verfahren. Hierauf soll in der Diskussion noch weiter eingegangen werden.

### **3.2. Bewusstseinskultur im verhaltensmedizinischen Kontext**

Das säkulare Achtsamkeitstraining als kognitiver verhaltenstherapeutischer Ansatz ist eine Form der intendierten Selbstreflexion. Das Konzept wurde in den 70er von Jon Kabat-Zinn (geb. 1944) entwickelt. Einige Trainingselemente sind der buddhistischen Meditation entlehnt. Um aber genauer verstehen zu können, in welchem wissenschaftlichen (westlichen) Umfeld das säkulare Achtsamkeitstraining entstanden ist, erscheint es notwendig, die verhaltensmedizinischen Hintergründe dieses Konzeptes vorzustellen. Die wissenschaftliche Verhaltensmedizin (Behaviorismus) geht unter anderem auf den russischen Arzt Iwan Pawlow (1849 – 1936) zurück. Dieser hatte sich bereits als Student mit den Schriften der Naturwissenschaftler Ludwig Büchner (1824 – 1899, vgl. Kapitel 1.3.4) sowie Carl Vogt (1817 – 1895, vgl. Kapitel 1.3.4) befasst. Im 19. Jahrhundert wurden geistige Prozesse erstmals als elektrochemischen Ursprungs beschrieben. Die Diskussion hierüber hatte im 19. Jahrhundert den Materialismustreit ausgelöst.

Die buddhistische Achtsamkeitsmeditation traf ein Jahrhundert später auf die Erben dieser wissenschaftlichen Tradition. Die Verhaltensmedizin stand empirischen Untersuchungen aufgeschlossen gegenüber. Der wissenschaftliche Kontext, in dem das säkulare Achtsamkeitstraining entwickelt wurde, hat dazu geführt, dass diese Methode schon frühzeitig empirisch erforscht und untermauert wurde. Die weitergehende Frage ist nun, ob diese rationale, an empirischer Erfassbarkeit ausgerichtete Vorgehensweise geeignet ist, durch Meditation induzierte individuelle, kreative Bewusstseinsprozesse abzubilden.

Konnte es also möglich sein, über Menschen, die den Buddhismus praktizierten, Erhebungen zu machen, die verallgemeinerungsfähige Erkenntnisse erlaubten oder anders formuliert, stellten sich diese Ergebnisse unter identischen Versuchsbedingungen stets in gleicher Weise wieder ein? Letzteres wäre der wissenschaftliche Beweis, der für die aufgeklärte Wissenschaft die Grundlage und Rechtfertigung ist. Sollte ein solcher Beweis für entlehnte Teile der buddhis-



tischen Lehre und Praxis, das heißt insbesondere die Meditation, gelingen, so wäre damit die Meditation eine medizinische Behandlungsmethode, die „wissenschaftlich“ bewiesen wirksam wäre.

### Behaviorismus und Lerntheorie

Im 19. Jahrhundert entwickelten sich einerseits aus der Erforschung von Hypnose und Hysterie psychotherapeutische Behandlungsverfahren wie zum Beispiel die Psychoanalyse. Andererseits gab es auch Forschungsrichtungen, die sich weniger auf die dem Verhalten zugrunde liegenden geistigen Hintergründe konzentrierte, als vielmehr auf das Verhalten (behavior = engl. „Verhalten“) der Lebewesen selbst. Wichtig waren in diesem Zusammenhang die Untersuchungen zur „klassischen Konditionierung“ des russischen Arztes und Physiologen Iwan Petrowitsch Pawlow (1849 – 1936) sowie des amerikanischen Psychologen Edward Lee Thorndike (1874 – 1949). Thorndike ist insofern bedeutsam, als er das „Einsichtsphänomen“ (sogenanntes „Aha“-Erlebnis bei Karl Bühler) genauer untersuchte. Die Psychologie der Einsicht ist hierbei keine Domäne einer bestimmten psychologischen Schule. Der Begriff „Aha-Erlebnis“ geht auf den Sprachtheoretiker und Vorläufer der Gestaltpsychologie Karl Bühler (1879 – 1963) zurück. Bei ihm hatte der österreichisch-britische Philosoph Karl Popper (1902 – 1994) 1928 über „die Methodenfrage der Denkpsychologie“ promoviert. Der Psychoanalytiker Jacques Lacan (1901 – 1981) stellte 1936 seine Theorie des Spiegelstadiums („le stade du miroir“) vor: Zwischen dem 6. – 18. Lebensmonat können Kinder zum ersten Mal ihr Bild in einem Spiegel erkennen (Ich-Erlebnis: „Je“).

Grundsätzlich zeichnen sich in der Psychotherapie zwei grobe Richtungen ab. Einerseits die tiefenpsychologischen und analytischen Ansätze, die sich mit den Symptomen zugrunde liegenden geistigen und lebensgeschichtlichen Hintergründen befassen sowie die aus dem Behaviorismus abgeleiteten verhaltenstherapeutischen Ansätze, die ihre Aufmerksamkeit in Anbetracht der eher undurchsichtig scheinenden inneren Vorgänge vor allem auf die gezielte Behandlung der Symptome richten.

Auf der Grundlage der verschiedenen sich abzeichnenden Behandlungsverfahren wurden Entspannungsverfahren entwickelt. Ende der 20er Jahre des 20. Jahrhunderts stellte der deutsche Psychiater Johannes Heinrich Schultz (1884 – 1970) die aus der Hypnose abgeleitete Technik des autogenen Trainings vor. Der amerikanische Arzt Edmund Jacobson (1888 – 1983) stellte ebenfalls in den 20er Jahren die Technik der „progressiven Muskelentspannung“ vor.

Ansätze, die insbesondere die kreativen und schöpferischen Kräfte entfalten sollen, ergaben sich später unter anderem aus der Logotherapie, der Gestalttherapie und der (klientenzentrierten) Gesprächspsychotherapie. Auf diese Weiterentwicklungen und ihren Stellenwert im klinischen Kontext soll kurz eingegangen werden.

Was sich bei den im 19. Jahrhundert entwickelten Behandlungsverfahren als „Mangel“ erwies, war die teilweise einseitige Sicht auf den Menschen vor dem Hintergrund eines bestimmten psychologischen Modells. Das Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit und Transzendenz hatte zu kritischen Auseinandersetzungen mit den entstandenen Theorien geführt.

### Humanistische Psychologie und Existentialismus

Die humanistische Psychologie war dem Ideal des Humanismus verpflichtet und versuchte die kreativen und selbstbestimmten Kräfte im Menschen zu fördern. Einige Vertreter dieser psychologischen Richtung sollen an dieser Stelle erwähnt werden, da sie sich in ihren Blickwinkeln und Arbeitsmethoden von der um exakte empirische Wissenschaft bemühten Verhaltensmedizin unterscheiden.

Der amerikanische Psychologe Abraham Maslow (1908 – 1970) setzte sich mit den Ideen der Existenzialphilosophie auseinander und gilt als der Gründervater einer „humanistischen Psychologie“. Auf der Suche nach Behandlungsverfahren, die sich mehr an den Bedürfnissen und dem Erleben der Menschen orientierten, entwickelte schließlich der amerikanische Psychologe Carl Ransom Rogers (1902 – 1987) die Gesprächspsychotherapie. In Wien begründete der Arzt und Psychoanalytiker Viktor Frankl (1905 – 1997) seine Logotherapie und Existenzanalyse.

Diese Parallelentwicklungen zur Verhaltensmedizin deuten darauf hin, dass das menschliche Bewusstsein mit reiner Empirie nicht erfasst werden kann. Das schöpferische Potential dürfte sich exakten Messmethoden entziehen. Dies ist eine wesentliche Botschaft der Psychologie Maslows, der letztlich in jedem Menschen unerkannte, entwicklungsfähige schöpferische Entfaltungsmöglichkeiten sah.

Die Verhaltensmedizin stand dagegen in der Tradition des Behaviorismus. Diese Wissenschaftsnähe ermöglichte eine Zusammenführung biomedizinischer, psychophysiologischer und lerntheoretischer Erkenntnisse. Beide psychologischen Ausrichtungen (humanistisch-existenzialistisch bzw. verhaltensmedizinisch-biomedizinisch) scheinen ihre Berechtigung zu haben. Es ist aber notwendig, den entstehungsgeschichtlichen Hintergrund der jeweiligen Richtungen zu verstehen. Für die Einführung des säkularen Achtsamkeitstrainings in den klini-

schen Alltag erscheint es wichtig, festzustellen, dass das zugehörige wissenschaftliche Umfeld verhaltensmedizinisch-biomedizinisch ausgerichtet war.

### Metaphysik am Krankenbett?

Pierre Janet hatte die Trennung von Metaphysik und Krankenbett gefordert, tatsächlich gab es aber gleichzeitig mit dem Aufkommen der aus der rationalen Untersuchung der Gefühle und des Verhaltens entspringenden Behandlungsverfahren auch Denkansätze, die über ein rein rationales und empirisches Vorgehen hinausgingen.

In Bezug auf die vorliegende Arbeit ist es interessant, festzustellen, dass bei der Erforschung der menschlichen Gefühle die Spannung zwischen einer rein rationalen, empirischen Vorgehensweise und der Einbindung spiritueller und metaphysischer Fragen nicht neu ist. Immer wieder versuchten Ärzte und Psychologen ihren eigenen wissenschaftlichen Weg zu gehen. Pierre Janet grenzte sich hierbei deutlich von seinem ehemaligen Salpêtrière-Kollegen Sigmund Freud ab. Er hielt dessen psychoanalytisches Vokabular für wenig geeignet, psychische Prozesse angemessen zu beschreiben. Janet lehnte letztlich metaphysische Fragestellungen am Krankenbett ab. Was soll mit metaphysischen Fragestellungen bezweckt werden? Antonovsky hatte in seinem salutogenetischen Modell ein Kohärenzgefühl postuliert (Gefühl von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit).

Es stellt sich die Frage, welcher Art Gefühle von Sinnhaftigkeit unter völliger Ausblendung metaphysischer Fragen sind?

Die Verhaltensmedizin sieht in gesundheitsschädigendem Verhalten das Ergebnis von Lernprozessen (Konditionierung). Ziel von Interventionen wäre es dann, ergebnisorientiert das Reiz-Reaktions-Muster eines Verhaltens zu verändern.

Im Gegensatz hierzu war es das Anliegen Viktor Frankls (1905 – 1997), bei den Menschen durch Fragen einen inneren Prozess zu induzieren, um die (verloren geglaubte) Stimmigkeit selbst wiederzuentdecken.

Viktor Frankl ist kein typischer Vertreter irgendeiner bestimmten psychologischen Schule. In sein Konzept fließen verschiedene Überlegungen und Techniken ein. So lassen sich in seiner Herangehensweise sowohl Parallelen zur salutogenetischen Orientierung, zur Tiefenpsychologie, zur Verhaltensmedizin als auch spirituelle Bezüge erkennen.

In einem Exkurs soll daher an dieser Stelle auf Frankls Ideen eingegangen werden, da sie als geeignet erscheinen, den verhaltensmedizinischen Ansatz des säkularen Achtsamkeitstrainings zu ergänzen. Hierauf aufbauend sollen dann in

der Diskussion (Kapitel 4) Überlegungen angestellt werden, auf welche Weise ein säkulares Achtsamkeitstraining umgestaltet werden könnte.

Ähnlich wie Aaron Antonovsky prägte Frankl der Kontakt mit Menschen, die in ihrem Leben mit unvorstellbarem Leid (Konzentrationslager) konfrontiert worden waren.

Viktor Frankl prägte die Begriffe der „Selbsttranszendenz“ und „Selbstdistanzierung“. Eine wichtige Frage war für ihn die Suche nach Stimmigkeit (sozusagen als Sinnsuche). Sein didaktisches Vorgehen geht auf Sokrates (469 v. Chr. – 399 v. Chr.) zurück. Durch geeignetes Fragen sollte versucht werden, Menschen selbst zur tieferen Einsicht zu verhelfen.<sup>414</sup>

Die Frage, wieviel Metaphysik einem psychologischen Konzept zuträglich sein mag, erscheint insofern überflüssig, weil metaphysische Fragen nie wirklich abwesend sind. Sie stehen immer im Raum, wenn nicht ausgesprochen, so auf einer non-verbalen Ebene. Dies ergibt sich allein durch die unvermeidliche Konfrontation mit eigenen Grenzsituationen oder Grenzsituationen anderer.

Sinnfragen aus dem Bereich der Metaphysik betreffen daher nicht nur den Patienten bzw. Klienten, sondern sind in erster Linie auch vom Arzt zu beantworten. Insofern scheint die Metaphysik das Krankenbett nie wirklich verlassen zu haben. Sie wurde lediglich mehr oder weniger ausgeblendet. Indem sich der Arzt fragt, was er für das Patientenwohl hält, ist er zwangsläufig gezwungen, sich mit metaphysischen Sinnfragen auseinanderzusetzen.

Es geht nicht nur darum, Patienten Wege und Behandlungspfade aufzuzeigen. Letztlich zeigt der Arzt (bewusst oder unbewusst) nur Wege auf, die er selbst für richtig hält. So wäre kaum vorstellbar, dass

dem Patienten absichtlich ein Irrweg dargelegt würde. Die Auswahl dessen, was man dem Patienten zeigt, ist nur nach Maßgabe dessen möglich, was man selbst für richtig hält. Die Sinnfragen, die sich dem an einer schwerwiegenden Krankheit leidenden Patienten stellen oder die sich dem Arzt bei der Behandlung einer Schwerstkranken stellen, die unter Umständen gar nicht mehr für sich entscheiden kann, sind das „Schlüsselloch“, durch das die Metaphysik ans Krankenbett gelangt.

Die Behandlungsverfahren, die der humanistischen Psychologie zugerechnet werden können, wollen sich diesen Fragen nicht verschließen.

In Deutschland werden nur die tiefenpsychologische Psychotherapie, die Psychoanalyse und die Verhaltenstherapie von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet. Die Logotherapie, die Gestalttherapie und die Gesprächspsychotherapie wurden nicht anerkannt. Ein möglicher Grund hierfür scheint in dem Vorwurf zu

---

414 Sog. Technik des sokratischen Dialoges bzw. Mäeutik („Hebammenkunst“).

liegen, zu wenig wissenschaftlich ausgerichtet zu sein, und ein Mangel an empirischer und Grundlagenforschung.

### Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion als verhaltenstherapeutischer Ansatz

Die Tatsache, dass manche Brustkrebspatientinnen sich trotz (medizinischer) Heilung sich nicht „heil“ fühlen, könnte aus Sicht der Verhaltensmedizin als fehlgeleiteter Lernprozess gedeutet werden. Eine solche (der Gesundheit entgegenstehende) Sichtweise ist Folge von Lernverhalten. Verhaltenstherapeutische Ansätze versuchen daher, diese Lernprozesse durch Interventionen umzugestalten. Dies ist der verhaltensmedizinische Hintergrund, aus dem heraus das säkulare Achtsamkeitstraining Eingang gefunden hat in verhaltenstherapeutische Therapiekonzepte.

Jon Kabat-Zinn (geb. 1944) war ursprünglich Molekularbiologe und beschäftigte sich mit der buddhistischen vipassanā-Meditation (Einsichtsmeditation), dem Hatha Yoga und Zen. 1979 gründete er in den USA eine „Stress Reduction Clinic“, in der ein 8-wöchiges Training angeboten wurde, das sich aus der buddhistischen vipassanā-Meditation und dem Yoga ableitete (sog. „Achtsamkeitstraining“ oder MBSR = „mindfulness-based stress reduction“).

Die relativ rasche Integration des MBSR-Trainings in den klinischen Alltag in amerikanischen Kliniken könnte mit folgenden Umständen erklärt werden.

Kabat-Zinn gliederte das neue Verfahren der wissenschaftlich bereits anerkannten und etablierten Verhaltensmedizin an. 1995 wurde am Department of Medicine, Division of Preventive and Behavioral Medicine der University of Massachusetts das „Center of Mindfulness in Medicine, Health Care and Society“<sup>415</sup> gegründet, dessen Leiter Kabat-Zinn wurde. Kabat-Zinn schreibt über diese „akademische Verortung“ der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion in der Verhaltensmedizin Folgendes:

„[...] und fand wenige Jahre darauf ihre akademische Heimat innerhalb der neu gegründeten Abteilung für Präventiv- und Verhaltensmedizin des Department of Medicine. Die Verhaltensmedizin war damals ein noch junger Sektor der Medizin, der unsere Auffassung von Gesundheit und Krankheit und unser Wissen auf diesem Gebiet rasch zu erweitern half. Unter der Federführung der Verhaltensmedizin sowie einer späteren Entwicklung, die man heute unter dem Namen ganzheitliche Medizin kennt, ist man zu neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen und allmählich zu einem neuen Verständnis von Gesundheit und Krankheit gelangt. Der Medizin eröffnete

415 Vgl. <http://www.umassmed.edu/cfm/>.

sich eine umfassendere Perspektive, in der die Einheit von Körper und Geist als ein grundlegendes Prinzip Berücksichtigung findet.“<sup>416</sup>

Es ist anzunehmen, dass die Angliederung an die akademische Medizin wesentlich zum Erfolg der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion und ihrer weiteren Erforschung beigetragen hat. Vielleicht ist auch der Umstand, dass Kabat-Zinn auch Molekularbiologe ist ein Grund, warum gerade im Bereich des MBSR verhaltensmedizinische Forschung mit neurobiologischer Forschung kombiniert wurde. Auf diese Weise gelangte man zu überraschenden Ergebnissen, die Kabat-Zinn als „drei revolutionäre Entdeckungen“ bezeichnete.

Diese Entdeckungen beziehen sich auf das Verständnis des Zusammenhangs zwischen Körper und Geist. Kabat-Zinn erläutert drei stoffliche (molekulare) Ebenen, auf denen sich durch ein regelmäßiges geistiges Training signifikante Veränderungen feststellen lassen<sup>417</sup>:

- *Neuroplastizität*  
*Das Gehirn verändere sich bis ins hohe Alter infolge von Anpassungen an äußere Einflüsse. Neuronale Netzwerke können auf diese Weise ausreifen und neu strukturiert werden.*
- *Epigenetik*  
*Je nach Verhaltensweisen und inneren Einstellungen würden bestimmte Chromosomen „ein- oder ausgeschaltet“. Die Ausprägungen unseres Erbgutes könnten auf diese Weise aktiviert oder deaktiviert werden.*
- *Funktion der Telomere*  
*Telomere stellen die Enden der Chromosomen dar, die sich bei jeder Zellteilung verkürzen.*  
*Die Telomere stünden damit in direkter Beziehung zur Zellalterung und damit zur Lebens-Erwartung. Kabat-Zinn verweist auf vielversprechende Studienergebnisse, die besagen würden, dass „für den Abnutzungsgrad der Telomere offenbar nicht nur das Ausmaß an Stress, unter dem wir stehen, eine Rolle spielt, sondern auch die Art und Weise, wie wir mit ihm umgehen.“<sup>418</sup>*

Es ist nachvollziehbar, dass Kabat-Zinn als Molekularbiologe und Achtsamkeitstrainer gerade aus diesen naturwissenschaftlichen Fakten Hinweise ableitet, dass das bisherige vor allem in der westlichen Medizin noch vorherrschende Bild

416 Kabat-Zinn, J., „Gesund durch Meditation“, Knauer Menssana, Neuauflage 2013, S. 185.

417 Vgl. Kabat-Zinn, J., „Gesund durch Meditation“, Knauer Menssana, Neuauflage 2013, S. 221.

418 Ebd., S. 221.

eines Dualismus von Körper und Geist überwunden werden müsse zugunsten eines neuen Gesundheitsmodells.

Neben den naturwissenschaftlichen Erkenntnissen belegen auch zahlreiche klinische Studien die Wirksamkeit eines MBSR-Trainings. Auf die klinischen Studien und deren Bewertung soll später noch eingegangen werden. Es zeigt sich, zu welchen weitreichenden und verlässlichen Schlussfolgerungen empirische Forschung in der Lage ist.

Dennoch soll kritisch angemerkt werden, dass sich wesentliche Bereiche des subjektiven Erlebens zum Beispiel von Fantasie, Liebe oder einer transzenten Wirklichkeit biometrischer Erfassung entziehen.

### Akzeptanz- und Commitment-Therapie

Die Akzeptanz- und Commitment-Theorie ist ein erweiterter verhaltenstherapeutischer Ansatz, dessen Grundlage die 1985 erstmals vorgestellte und von Steven Hayes (geb. 1948) entwickelte Bezugsrahmentheorie ist. Die Bezugsrahmentheorie ist [Definition] „eine Theorie, die davon ausgeht, dass die definierende Eigenschaft von Sprache und höherer Kognition in der Teilnahme dieser Ereignisse an Bezugsrahmen besteht“.<sup>419</sup> „Bezugsrahmen sind spezifische Arten beliebig anwendbaren beziehenden Verhaltens [...]“.<sup>420</sup> Die philosophische Wurzel der Bezugsrahmentheorie ist der Kontextualismus.

Die ACT ist aus der Idee heraus entstanden, dass bisherige Therapiekonzepte nicht tief genug greifen. Steven Hayes erkannte, dass herkömmliche verhaltensmedizinische Konzepte in Bezug auf Sprache und Kognition unbefriedigende Erklärungsmuster bieten:

„In der traditionellen Verhaltenstherapie gab es zwei Richtungen – die Reiz-Reaktions-Lerntheorie mit ihrem Assoziationismus und die Verhaltenstherapie mit ihrem Selektivismus. Keine dieser Theorien liefert eine gute Erklärung für Sprache und höhere Kognitionen.“<sup>421</sup>

Das Ziel der Akzeptanz- und Commitment-Therapie sei psychische Flexibilität. Unter „psychischer Flexibilität“ wird der Prozess der vollständigen und bewussten Kontaktaufnahme mit dem gegenwärtigen Moment verstanden.<sup>422</sup> Hayes

419 Hayes S C, Lillis, J, „Akzeptanz- und Commitment-Therapie“, Reinhardt Verlag München/Basel, 2013, S. 144.

420 Hayes, S C, Lillis, J, ebd. S. 144.

421 Hayes, S C, Lillis, J, ebd., S. 26.

422 Vgl. Hayes S C, Lillis J, ebd. S. 145.

verbindet in seinem Ansatz Achtsamkeitsprozesse mit Selbstverpflichtungs- (Commitment-) und Verhaltensänderungsprozessen. Die auf den gegenwärtigen Moment ausgerichtete Achtsamkeit wird hierbei mit Verpflichtungen zur Verhaltensänderung verbunden. Hierzu vereinbart der Klient mit dem Therapeuten eine „ACT-Vereinbarung“ über Stundenzahl und Ziele.

„Die ACT ist ein kontextuell-behavioraler Interventionsansatz, der psychische Flexibilität mithilfe von Akzeptanz- und Achtsamkeitsprozessen sowie Selbstverpflichtungs- (Commitment) und Verhaltensänderungsprozessen erzeugt. Mit psychischer Flexibilität ist die Fähigkeit gemeint, Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Erinnerungen ohne unnötigen Widerstand so zu erleben, wie sie sind, nicht wie sie zu sein behaupten, und (je nachdem, was die Situation erforderlich macht) Verhaltensweisen im Dienste gewählter Werte beizubehalten oder zu verändern. Psychische Flexibilität besteht aus sechs miteinander verknüpften Prozessen: Akzeptanz, kognitive Defusion, flexible Aufmerksamkeit dem gegenwärtigen Augenblick gegenüber, beobachtendes Selbsterleben, gewählte Werte und engagiertes Handeln.“<sup>423</sup>

Hayes betont, dass kognitive Veränderungen eines Bezugsrahmens bedürfen. In der eigenen empirischen Untersuchung ergab sich bei den Teilnehmerinnen der MBSR-Gruppe (Achtsamkeitsmeditation) nach 16 Wochen (8 Wochen nach Beendigung des Trainings) eine signifikante Verbesserung der Kognition im Vergleich zur Kontrollinterventionsgruppe. Hier stellt sich die Frage, ob es eines weitergehenden Konzeptes bedurft hätte, um solche Veränderungen für die Teilnehmerinnen nutzbar zu machen. Hayes setzt genau an diesem Punkt an. Hayes versucht, die mit kognitiven Veränderungen in Beziehung stehende(n) Geschichte(n) offenzulegen:

„Wir waren überzeugt, dass jede gute Erklärung der Kognition und ihrer Wirkung die Geschichte und Umstände offenlegen musste, die zu bestimmten Gedanken führten – und die Geschichte und Umstände, in denen sich bestimmte Gedanken, Emotionen und Handlungen entweder aufeinander bezogen oder sich nicht aufeinander bezogen.“<sup>424</sup>

Es geht somit darum, den situativen und historischen Kontext von Kognition und Sprache zu verstehen. Diese Idee ähnelt in ihrem Anspruch der psychoanalytischen Lehre.

423 Hayes, S C, Lillis J, „Akzeptanz- und Commitment-Therapie“, Reinhardt Verlag München/Basel, 2013, S. 14f.

424 Hayes, S C., Lillis, J, ebd., S. 29.



Eine wichtige Grundlage der Akzeptanz- und Commitment-Therapie stellt des Achtsamkeitskonzept dar. In dieser Hinsicht unterscheidet sich die ACT nicht von der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation und der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR):

„Die ACT lehrt Achtsamkeit oder nicht wertende Bewusstheit des gegenwärtigen Moments, und zwar als Alternative zu unserem vorherrschenden Daseinsmodus.“<sup>425</sup>

Aus dem Zitat ergibt sich in Bezug auf die Vergegenwärtigung im Hier und Jetzt die Übereinstimmung mit den Ansätzen des Begründers der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion, Kabat-Zinn.

Entscheidender Unterschied ist die besondere *Aufmerksamkeit auf Sprache und Kognition. Sie seien für Menschen eine große Herausforderung.*<sup>426</sup> Dem in der Achtsamkeitsmeditation Erlebten (z.B. Schmerzen) wird damit eine Sprache gegeben. In der eigenen empirischen Untersuchung empfanden die teilnehmenden Brustkrebspatientinnen während der Achtsamkeitsmeditation Schmerzen in der erkrankten Brust. Diese könnten als Ausdruck schmerzhafter Erinnerungen gewertet werden.

Wie sehen solche therapeutischen Interventionen in der Praxis der ACT [Beispiel von Stevan Hayes] aus:

Eine sterbende Mutter sagt zu ihrem Sohn [Sam], sie müsse zur Toilette („ich muss aufs Klo, Junge“). Die Mutter war zu schwach und der Sohn mit der Situation völlig überfordert. Er sagt ihr, sie solle im Bett ihren Stuhlgang verrichten („Mom, mach einfach da, wo du bist“). Diese Erinnerung an das letzte Zusammensein mit der Mutter war mit quälenden, psychischen und physischen Schmerzen verbunden („ich war derart deprimiert, dass ich mich nicht bewegen konnte, [...] dass ich kaum durch den Tag kam“). „[...] Sam: Ich weiß nicht recht, was ich tun soll.“

*Therapeut: Gehen Sie langsamer vor. Behandeln Sie diese Erinnerung mit Würde und Fürsorge – so als würden Sie eine getrocknete Blume behutsam in der Hand halten, um sie nicht kaputt zu machen.*

[...]“<sup>427</sup>

Im Hinblick auf die eigenen Untersuchungen ergibt sich somit die Frage, ob ein Achtsamkeitskonzept einer therapeutischen Unterstützung („Coaching“) bedarf.

425 Hayes, S C., Lillis, J, ebd., S. 104.

426 Vgl. Hayes, S C., Lillis, J, ebd., S. 40.

427 Hayes, S C, Lillis, J, ebd., S. 62.

Waren die Teilnehmerinnen der eigenen Achtsamkeitsstudie mit den in der Meditation gemachten (neuen) Erfahrungen überfordert?

In einer 2016 online vorab publizierten Metaanalyse von Veehof et al.<sup>428</sup> deutet sich bei der Behandlung von chronischen Schmerzen in Bezug auf depressive Stimmungen und Ängste eine Überlegenheit von ACT gegenüber MBSR an.

ACT ist als Ansatz folgendermaßen zu bewerten: Ein Achtsamkeitstraining unter Einsatz von Meditation ist nur ein Teil einer medizinischen Behandlung, die dann nach einer weiterführenden Behandlung verlangt, wenn der Patient trotz erfolgtem Achtsamkeitstraining „weiter leidet“. Dies kann sich sowohl in körperlichen Schmerzen, die weiter andauern oder nicht gebessert werden, äußern als auch in einer nicht gebesserten psychischen Befindlichkeit. Hierzu zählt insbesondere das Empfinden von Verwirrtheit oder Überforderung mit der Selbsterfahrung aus dem Achtsamkeitstraining oder das Verfliegen einer (kurzfristigen) Lebensverbesserung nach Absetzen eines Achtsamkeitstrainings bei Rückkehr in angestammte Lebensumstände oder Gewohnheiten. Dass hier andauernde medizinische Behandlung als Schmerztherapie oder psychotherapeutische Intervention erforderlich werden kann, scheint selbstverständlich. Aus psychotherapeutischer Sicht wäre je nach Klient(in) zu entscheiden, welches ergänzende Behandlungsverfahren sinnvoll ist. Hier kommt Verhaltenstherapie bei der Notwendigkeit sofortiger Erfolge in Betracht. Dies trifft auch auf Patienten zu, die Schwierigkeiten haben, sich selbst ein zutreffendes Wertesystem als Kompass eigener Entscheidungen zu bilden. Verhaltenstherapie kann bei solchen Patienten die Einsicht intensivieren, was richtig oder falsch aus Sicht des Gegenübers ist, um überhaupt hierfür einen ersten, groben Maßstab zu finden. Wer einen solchen Maßstab nicht einmal in Grundzügen besitzt, scheidet für ein psychoanalytisches Verfahren aus. Klienten, die hingegen differenziert in der Lage sind, ihr eigenes Handeln zu beschreiben und nicht an einem Mangel an Ausdruckskraft leiden, wären eher für ein psychoanalytisches Vorgehen prädestiniert.

Die verschiedenen psychotherapeutischen Ansätze sollten anhand einer Einschätzung des Klienten und seiner Fähigkeiten gewählt werden.

MBSR (achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) wäre dann nur ein notwendiger Teil eines umfassenden und erweiterten Behandlungsansatzes.

Vor diesem Hintergrund ist ACT nur eine mögliche Kombination bereits bekannter Behandlungsverfahren, ohne etwas wirklich Neues zu bieten. Schließlich ist ins Gedächtnis zu rufen, dass Meditation als Teil der buddhistischen Lehre aufzufassen ist und dort in einem streng geregelten Lebenskonzept „gelebt“ wird. Wenn Meditation als Achtsamkeitstraining angewandt wird, sollte es

428 Veehof MM et al., „Acceptance- and mindfulness-based interventions for the treatment of chronic pain: a meta-analytic review.“, Cogn Behav Ther 2016, Jan 28: 1-27.

dabei nicht belassen werden, solange der psychische und physische Zustand des Patienten nicht verbessert ist. Hierzu gehört auch die „Anstrengung“, Patienten durch erweiterte Verfahren (z.B. Psychoanalyse und/oder Verhaltenstherapie) die Möglichkeiten zu eröffnen, nach einem Achtsamkeitstraining den Alltag neu zu gestalten und das Erlernte weiter einzuüben. ACT kann als Konzept daher nur als mögliche Rekombination von bereits Bekanntem eingeordnet werden.

### Grenzen psychophysiologischer Erfassbarkeit

Der Begriff Leib-Seele-Problem ist insofern missverständlich, als die biomedizinische Perspektive etwas anderes meint als zum Beispiel die jahrtausendealten philosophischen Fragen, ob es eine existenzfähige unsterbliche Seele gebe. Die Verhaltensmedizin integriert lerntheoretische, biomedizinische und psychophysiologische Erkenntnisse. Hierbei geht es weniger um das Problem Leib und Seele als vielmehr um den Dualismus zwischen Körper und Geist. Bereits im 19. Jahrhundert wurde Hirntätigkeit als Folge elektrochemischer Prozesse gedeutet. Das Besondere an der Psychophysiologie ist nun die Entdeckung, dass subjektives Erleben (Kognition, Emotionen und Gefühle) aufs Engste an neuronale und humorale Prozesse gebunden ist, die eine Unterscheidung zwischen rein geistig und rein körperlich unsinnig erscheinen lassen, da auf der rein stofflichen Ebene Gehirn und Körper dieselbe „Sprache“ sprechen. Das neuroendokrine System ist in der Lage, innerhalb von Bruchteilen einer Sekunde zu reagieren. Diese Prozesse können auf geistiger und körperlicher Ebene innerhalb von Sekundenbruchteilen miteinander kommunizieren und eine gemeinsame Antwort auslösen. Deshalb sind verhaltenstherapeutische Ansätze, die sowohl die geistige als auch die körperliche Ebene ansprechen, der Realität menschlichen Empfindens näher als rein geistige bzw. körperlich ausgerichtete Verfahren.

Derzeit gibt es keinen westlichen wissenschaftlichen Ansatz, der Inhalte des Buddhismus in fortgeschrittener, detailreicher Form abbilden könnte. Außer einer allgemeinen Hypothese von Kabat-Zinn, dass Meditation Einfluss auf molekularbiologische Prozesse haben könnte, gibt es nichts, was geeignet wäre, eine buddhistische Vorstellung von Erleuchtung als Ergebnis einer empirischen Untersuchung zu präsentieren. Hieraus ist nach dem derzeitigen Stand der Wissenschaft nur das bescheidene Ergebnis abzuleiten, dass der praktizierte Buddhismus, insbesondere die Meditation, in keiner Weise einer Wechselwirkung von körperlicher Übung und seelischer Auswirkung widersprechen würde oder anders ausgedrückt, Versuche westlicher Wissenschaft, sich dem Buddhismus zu nähern, dazu führten, Teile seiner Lehre als nicht folgerichtig erscheinen zu lassen.

Im Gegensatz zum verhaltensmedizinischen Kontext können in Bezug auf die Begrifflichkeiten eher bei der psychoanalytische Lehre Überschneidungen mit der buddhistischen Meditationspraxis angenommen werden, weil das Wahrnehmen des Augenblicks und das Vorbeigleitenlassen des Erlebens einem psychoanalytischen Prozess und der Technik der freien Assoziation entsprechen können.

### *3.3. Grundprinzipien des Achtsamkeitstrainings und Stand der Wissenschaft*

Bevor näher auf die Prinzipien des säkularen Achtsamkeitstrainings eingegangen werden soll und der eigene Achtsamkeitskurs sowie die Programmteile vorgestellt werden, soll zunächst deutlich dargestellt werden, was unter Achtsamkeit verstanden wird. Hierbei ist es wichtig, die Unterschiedlichkeit der säkularen Achtsamkeit und der buddhistischen Achtsamkeit darzulegen.

Außerdem soll bereits in diesem Kapitel in einem Vorgriff auf wesentliche Aspekte der eigenen empirischen Untersuchung eingegangen werden. Dies soll dazu dienen, auf die spezielle Problematik der eigenen Studie hinzuweisen.

#### **Abgrenzung buddhistische Achtsamkeit und säkulare Achtsamkeit**

Zur bildlichen Veranschaulichung der buddhistischen Achtsamkeit im Kontext des edlen achtbaren Pfades dient die Abbildung 6 „Dharmachakra“ („Rad des Gesetzes“, siehe Seite 223). Der edle achtfache Pfad ist zentraler Bestandteil der buddhistischen Lehre (vgl. Kapitel 2.4.4, Auszüge aus dem Pāli-Kanon), Achtsamkeit als zentraler Bestandteil der buddhistischen Meditationspraxis. Die Meditation selbst ist aber nur ein Glied des achtfachen Pfades. Tiefere Erkenntnis kann nach der buddhistischen Lehre nur durch das rechte Maß (Meditation, Handeln, Wort, Anschauung) erlangt werden. Die Ausrichtung der buddhistischen Achtsamkeit ist somit spirituell, das heißt auf alle Lebensbereiche und über das eigene Leben hinaus ausgerichtet.

Die säkulare Achtsamkeit (vgl. hierzu auch Kapitel 2.4.7, S. 234) ist ein auf mehrere Wochen begrenztes verhaltenstherapeutisches Verfahren zur Stressbewältigung, das sich neben leichten Yoga-Übungen vor allem Elementen der buddhistischen Meditationspraxis bedient (zum Beispiel Vergegenwärtigung im Augenblick, Sitz- und Gehmeditation, achtsames Atmen). Es geht hierbei darum, alle im Augenblick wahrgenommenen Empfindungen, Gefühle und Emotionen nicht-wertend anzunehmen. Ein Bestandteil des säkularen Achtsamkeitstrainings ist die achtsame Körperwahrnehmung.

### Vorgriff auf wesentliche Aspekte der eigenen empirischen Untersuchung

Im Rahmen dieser Arbeit soll exemplarisch an Patientinnen mit Brustkrebs, die sich in der Tumornachsorge befinden, die Auswirkungen eines 8-wöchigen Achtsamkeitstrainings (MBSR) untersucht werden. Alle Frauen litten an den Nebenwirkungen einer Aromatasehemmertherapie. Eine Aromatasehemmertherapie wird bei Frauen mit hormonrezeptorpositivem Brustkrebs nach den Wechseljahren eingesetzt und dient dazu, die Bildung von weiblichen Geschlechtshormonen zu hemmen. Zu den sehr häufigen<sup>429</sup> Nebenwirkungen einer solchen Therapie gehören neben den für den Hormonentzug typischen Hitzewallungen vor allem starke Schmerzen in Knochen und Gelenken (Arthralgien). Dies bedeutet, dass diese Frauen nicht nur an den Folgen ihrer Tumorerkrankung leiden, sondern gerade auch an den jahrelang (Therapiedauer bis zu 10 Jahre) zu erleidenden Nebenwirkungen einer spezifischen antihormonellen Therapie.

Die Studie soll unter anderem die Frage klären, ob ein MBSR-Training geeignet ist, die Lebensqualität dieser Frauen trotz einer fortlaufenden antihormonellen Aromatasehemmertherapie zu verbessern. Wie sich zeigen wird, können bestimmte standardisierte Bestandteile des MBSR-Trainings problembehaftet sein (z.B. die Wahrnehmung schmerzender oder verdrängter Körperteile im „Body-Scan“).

### Hinführung in das MBSR-Curriculum

Das 8-wöchige Curriculum wurde von Jon Kabat-Zinn aus Elementen der buddhistischen vipassanā-Meditation und des Yoga entwickelt. Das 8-wöchige Achtsamkeitstraining (MBSR) nach Kabat-Zinn wird inzwischen weltweit im klinischen Kontext eingesetzt. Wegen der Vergleichbarkeit wurden in der hier erfolgten Patientenstudie die Vorgaben des Curriculums eingehalten.

Im Folgenden sollen die diesem Achtsamkeitstraining zugrunde liegenden Prinzipien genauer erläutert werden.

Der spirituelle Ansatz der buddhistischen vipassanā-Meditation (Einsichtsmeditation) ähnelt den Vorstellungen des abendländischen Mystikers Meister Eckhart (1260 – 1328). Meister Eckhart hatte gelehrt, dass erst alle inneren und äußeren Bilder zur Ruhe kommen müssen, damit Gott erfahrbar würde. Kabat-Zinn erläutert, dass *„die unaufhörlich wechselnden Gedanken und Gefühle eine*

429 Laut Packungsbeilage bedeuten „sehr häufige Nebenwirkungen“: Auftreten bei mehr als 10 von 100 behandelten Patientinnen. Tatsächlich sind diese Nebenwirkungen bei nahezu allen behandelten Frauen zu erwarten.

*große Menge unserer Energie binden können. Und sie können uns daran hindern, auch nur kurze Augenblicke der Stille und Zufriedenheit zu erfahren.*“<sup>430</sup>

Im Verlauf der letzten zwei Jahrhunderte haben sich die zeitlichen Abläufe im privaten als auch beruflichen Umfeld erheblich beschleunigt. Das Streben nach mehr Effizienz und Effektivität hat aber längst auch den Erholungs- und Freizeitbereich der Menschen erfasst nach dem Motto, in kurzer Zeit möglichst viel erleben zu wollen und hierbei maximalen Spaß anzustreben.

Das Achtsamkeitstraining ist ein Lernprozess, der dazu befähigen soll, aus dem „Diktat der Zeit“ herauszutreten, ohne den Anspruch, etwas verändern oder neu bewerten zu wollen. Es geht schlichtweg darum, aus der Zeit für einen Moment herauszutreten und dadurch Abstand zu den in der Zeit gefangenen Gefühlen, Wünschen und Gedanken zu bekommen. Der Achtsamkeitsprozess dient keinem Zweck oder keiner Absicht oder einem bestimmten Ziel.

Kabat-Zinn betont, dass es um die „*Präsenz im Hier und jetzt*“ im Sinne eines „*nicht-wertenden Gewahrseins des gegenwärtigen Momentes*“ gehe, die auf sieben Säulen beruhe.<sup>431</sup>

1. Nicht-Urteilen
2. Geduld
3. Den Geist des Anfängers bewahren
4. Vertrauen
5. Nicht-Erzwingen
6. Akzeptanz
7. Loslassen

Kabat-Zinn verweist darauf, dass diese regelmäßigen Übungen Hingabe und Disziplin erfordern und ähnlich anstrengend sein könnten wie „Hochleistungssport“. Ein Grund hierfür kann darin liegen, dass die Übungen unabhängig davon erfolgen sollten, ob man sich gut oder schlecht fühlt oder ob man Lust oder Unlust verspürt. Es erfordert demnach eine gewisse Willensstärke, sich einer Übung zu unterziehen, die eventuell mit Gefühlen von Unlust verbunden sein könnte. Doch genau hierin liegt die Herausforderung, in diese Unlust hineinzuspüren und sie auszuhalten.

---

430 Kabat-Zinn, J., „Gesund durch Meditation“, S. 59.

431 Vgl. ebd., S. 67ff.

## Body-Scan

Ein wesentliches Kennzeichen der Achtsamkeitsmeditation ist das „im Körper sein“. Es gehe darum, den eigenen Körper zu spüren, ohne urteilen zu wollen. Es ist naheliegend, dass dies zum Beispiel für Brustkrebspatienten, die eine Brustamputation erlitten haben und vielleicht an Narbenschmerzen oder einem Lymphödem leiden, mit Schwierigkeiten verbunden sein dürfte.

Kabat-Zinn postuliert, dass es durch den Verzicht auf Wertung möglich sei, dass sich das ganze Körpererleben verändert.

Im Rahmen der sogenannten „Body-Scan-Meditation“ solle der ganze Körper intensiv bis ins kleinste Detail erspürt werden: *„In aller Regel wird der Body-Scan auf dem Rücken liegend ausgeführt. Dabei geht man im Geiste die verschiedenen Körperregionen systematisch durch.“*<sup>432</sup>

Bemerkenswert erscheint der Hinweis von Kabat-Zinn, dass sich diese Meditationsform besonders bei Patienten mit chronischen Schmerzen als hilfreich erwiesen habe:

„Im Rahmen des MBSR wird der Body-Scan während der ersten vier Wochen intensiv geübt. Er ist die erste formale Achtsamkeitsübung, die unsere Patienten in der Klinik über einen längeren Zeitraum hinweg praktizieren. [...] Besonders wertvoll ist das Verfahren für Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden oder andere körperliche Einschränkungen haben, durch die sie mehr oder weniger bettlägerig sind.“<sup>433</sup>

Wie sich im Rahmen der hier durchzuführenden Studie erweisen wird, kann dies so allgemein nicht auf alle Patientengruppen übertragen werden. Hier zeigt sich gerade die Notwendigkeit von empirischen Untersuchungen. Bei Patientinnen mit einer Krebserkrankung im Bereich der Geschlechtsorgane dürfte die Body-Scan-Meditation keineswegs unproblematisch sein. Wie sich zeigen wird, sind gerade hier individuelle Anpassungen der Meditationstechnik und des Herangehens sinnvoll. Dies soll im Rahmen der Studie exemplarisch gezeigt werden.

## Schmerz

Kabat-Zinn begreift die „Body-Scan-Meditation“ als eine Art Reinigungsprozess, bei dem zum Beispiel auch Schmerzen ausgeleitet werden können: *„Die*

432 Kabat-Zinn, J., „Gesund durch Meditation“, S. 114.

433 Ebd., S. 117.

*‘Zone der Aufmerksamkeit’ bewegt sich durch den Körper, nimmt Spannungen und Schmerzen mit und transportiert sie zum Scheitel, wo sie über den Atem ausgeleitet werden und einen entschlackten, durchlässigeren Körper zurücklassen.*<sup>434</sup>

Kabat-Zinn beschreibt die meditative Auseinandersetzung mit den Schmerzen als einen Prozess des Ausleitens. Dadurch werde der Körper durchlässig.

Durchlässigkeit kann mit dem Gefühl verletzlicher, verwundbarer zu sein verbunden sein.

Ein wichtiger Aspekt des Achtsamkeitstrainings ist die Erkenntnis, dass es nicht darum geht, irgendwelche inneren (z.B. auch Schmerzen) oder äußeren Stressoren beseitigen oder vermeiden zu wollen (sozusagen Verzicht auf das Wollen). Es geht vor allem darum, die eigene Einstellung, den eigenen Blickwinkel zu verändern. Um dies zu erläutern, soll auf die Stressreaktion und den Stressbegriff von Hans Selye näher eingegangen werden.

#### Exkurs: Stressreaktion und Stressbegriff von Hans Selye

In der klinischen Medizin lassen sich bei der Stressreaktion drei Formen unterscheiden<sup>435</sup>:

- Das Postaggressionssyndrom (posttraumatisches Syndrom) nach schweren Körperlichen Verletzungen. Es kommt zu einer katabolen Stoffwechselantwort (Kräfteverfall).
- Kurz andauernder Stress, der Anpassungsvorgänge induzieren kann und anregend und leistungssteigernd wirken kann. Auf diese (positiven) Aspekte der Stressreaktion (sogenannter „Eustress“) bezieht sich Hans Selye (s.u.).
- Chronischer Stress mit dauerhafter Beeinträchtigung der Abwehrkräfte und des Allgemeinbefindens.

Es soll daher zunächst auf den Stressbegriff eingegangen werden, so wie er von Hans Selye (1907 – 1982) ursprünglich verstanden worden ist. Kabat-Zinn nimmt in seinem Werk auf Selye Bezug. Dies soll im Folgenden erläutert werden. Die Ausführungen sind erforderlich, um die im Rahmen der Studie auftretenden Stressphänomene besser einordnen zu können.

434 Kabat-Zinn, J., „Gesund durch Meditation“, S. 121.

435 Vgl.: Psychyrembel, „Klinisches Wörterbuch 2014“, De Gruyter, 265. Aufl., S. 2045 und 1714.



1936 beschrieb der österreich-kanadische Mediziner Hans Selye ein Adaptationssyndrom auf veränderte Umweltbedingungen, das er Stress nannte.<sup>436</sup> Hierbei dachte er an den Begriff der Kraft aus der Physik. Veränderte Umweltbedingungen führen zu einer Reaktion auf die erhöhte Belastung und schließlich zu einer Adaptation. Dieser Vorgang ist grundsätzlich überlebensnotwendig und gut. Heutzutage wird mit dem Stressbegriff etwas Negatives und Unerwünschtes assoziiert. Aktuelle Untersuchungen zur Stressbelastung der Bevölkerung (z.B. Stressreport Deutschland 2012<sup>437</sup>) veranschaulichen eine hohe psychische und physische Belastung, wenn verschiedene Arbeiten gleichzeitig zu bewältigen waren, ein hoher Zeit- und Leistungsdruck bestand oder ohne Pausen gearbeitet wurde. Ausgehend vom Stressbegriff von Hans Selye hin zu den aktuellen arbeitsmedizinischen Befunden erstreckt sich ein weiterer Bereich unterschiedlicher Stressniveaus. Hierbei erscheint es wichtig, dass Stress nicht einseitig nur als ein negatives Phänomen begriffen wird.

Kabat-Zinn nennt Stress „die ganze Katastrophe“. Als „genial“ bezeichnet er hierbei die Entdeckung Selyes, dass Stress nicht-spezifisch sei:

„Selyes geniale Erkenntnis war die Nicht-Spezifität der Stressreaktion. Er behauptete, dass der eigentlich interessante und wesentliche Aspekt des Phänomens ‘Stress’ die generelle, unspezifische Reaktion sei, die im Organismus abläuft und den Versuch darstelle, sich an die jeweilige Anforderungs- und Belastungssituation anzupassen.“<sup>438</sup>

Worauf Kabat-Zinn abhebt, ist die Tatsache, dass nicht der potenzielle Stressauslöser ausschlaggebend sei, ob man in Stress gerate oder nicht, sondern die Art und Weise, wie der Einzelne diesen interpretiere und mit ihm umgehe.<sup>439</sup> Stressreduktion bedeutet demnach nicht in erster Linie, die stressauslösende Situation zu meiden, sondern die Denk- und Verhaltensmuster im Umgang mit Stress zu verändern. Die Intention eines Achtsamkeitstrainings richtet sich demnach nicht darauf, Stressauslöser zu meiden, sondern die stressauslösende Situation neu zu interpretieren. Der Stress kann sich dann dadurch auflösen, dass die Situation als solche nicht mehr als stressauslösend verstanden wird. Grundsätzlich ist aber zu betonen, dass sich kurzfristiger sozialer Stress positiv auf die kognitiven Fähigkeiten und das Immunsystem auswirken kann.

436 Vgl. Selye H., „A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents“, in: Nature. Band 138, 4.7.1936, S.32.

437 [http://www.baua.de/de/Publikationen/Fachbeitraege/Gd68.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.baua.de/de/Publikationen/Fachbeitraege/Gd68.pdf?__blob=publicationFile), aufgerufen am 09.07.2014, 14:42 Uhr.

438 Kabat-Zinn, J., „Gesund durch Meditation“, S. 273f.

439 Vgl. ebd., S. 274.

Ein wenig anregendes Umfeld kann zu gegenteiligen Effekte führen. Experimentelle Untersuchungen an Mäusen haben gezeigt, dass sich ein lebhaftes soziales Umfeld (viele Artgenossen) positiv auf das abstrakte Denken und das Gedächtnis auswirken. Das Serum von Mäusen, die in einer anregenden Umgebung aufwuchsen, war *in vitro* krebshemmend. Dies ergaben experimentelle Untersuchungen der Arbeitsgruppe von L. Cao.<sup>440</sup>

### Adaptation

Kabat-Zinn bezieht sich auf Selye, wenn er unangemessene Stressreaktionen als „Adaptationskrankheiten“ bezeichnet. In diesen Fällen wird die Stressreaktion über das übliche Maß aufrechterhalten. Welche Auswirkungen chronische Stressreaktionen haben können, das zeigt sich an Kindern von Frauen, die während ihrer Schwangerschaft einer chronischen Stressbelastung ausgesetzt waren.

So kann zum Beispiel eine über Monate anhaltende Stressbelastung einer Schwangeren durch ein verändertes Immunprofil der Schwangeren auch zu entsprechenden dauerhaften Veränderungen beim Neugeborenen führen. Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft einer erheblichen Stressbelastung ausgesetzt waren, haben ein erhöhtes Risiko für das Auftreten von Allergien.

### Aufbrechen von typischen Denk- und Verhaltensmustern

Vor allem Menschen mit einer Konsumentenhaltung und einer fordernden Lebenseinstellung, die bislang nicht in der Lage waren, in ihrem Leben ausreichend selbst Sinnstiftendes zu schaffen und Erfreuliches zu entdecken, können durch eine schwerwiegende Krankheit veranlasst sein, sich nur noch und ausschließlich auf die Krankheit zu konzentrieren.

Eine Möglichkeit, positiv mit Verlusten umzugehen, ist die Aufgabe, anstatt des Verlustes einen neuen sinnstiftenden Inhalt zu finden. Dies setzt aber Kreativität und Disziplin voraus. Disziplin wird benötigt, um sich von der Trauer über den Verlust nicht lähmen zu lassen.

Kabat-Zinn betont wiederholt die Notwendigkeit des täglichen Übens. Neben den einmal wöchentlich stattfindenden Meditationssitzungen sollen die Teilnehmenden zu Hause anhand von Anleitungen (z.B. in Form einer CD) mit den täglichen Übungen fortfahren. Diese im 8-wöchigen Curriculum vorgesehenen

---

440 Cao L., et al., „Environmental and Genetic Activation of a Brain-Adipocyte BDNF/Leptin Axis Causes Cancer Remission and Inhibition, Cell 142, 52-64, July 9, 2010.

täglichen „Zusatzübungen“ können einen formalistischen Eindruck erwecken. Es stellt sich die Frage, welche Bedeutung sich hinter der Forderung nach einer täglichen Übungsdisziplin jenseits von Lust oder Unlust verbirgt. Als besonders schwierig dürften sich die Übungen erweisen, wenn das Vertrauen fehlt, dass das, was durch Disziplin erfahbar ist, sinnstiftend sein kann.

Kabat-Zinn verweist darauf, dass lebenslange Denk- und Verhaltensmuster das Vertrauen in die eigenen Handlungsmöglichkeiten nehmen können:

„Unsere Denkmuster geben uns vor, auf welche Weise wir die Wirklichkeit wahrnehmen und interpretieren, wie wir mit uns selbst umgehen und auf die Außenwelt reagieren. [...] Entwickeln sie sich zu typischen Denk- und Verhaltensmustern, können sie uns auf Jahre und Jahrzehnte hinaus in Blindheit gefangen halten. Diese Muster sind von großem Einfluss auf unsere Vorstellung von uns selbst und anderen, auf unser Vertrauen in unsere Entwicklungs- und Handlungsmöglichkeiten, sogar auf das Ausmaß an Glücksfähigkeit, das wir uns zutrauen oder absprechen.“<sup>441</sup>

Eine schwerwiegende Krankheit kann vom aktiven Leben ausgrenzen und Entfaltungsmöglichkeiten erheblich einschränken.

Ein Mensch kann dann zwangsläufig auf sich selbst zurückgeworfen werden. Es besteht die Gefahr, dass gerade in der krankheitsbedingten Ruhe Gedanken und Gefühle mangels Ablenkung und Zerstreuung zu kreisen beginnen.

Die Entdeckung, dass das Denken als intendierter Bewusstseinsprozess auch in scheinbar aussichtslosen Situationen Freiräume ermöglichen kann, erfordert regelmäßige Übung. Dieser Lernprozess kann beginnen, wenn genug Disziplin aufgebracht werden kann, um sich nicht von der Trauer über das Verlorene überwältigen zu lassen.

Zeiten der bewussten Stille und der Zurücknahme sind in der heutigen Zeit eher eine Ausnahme geworden.

Dies kann dazu führen, dass Menschen keine Vorstellung davon haben, was damit gemeint sein könnte, in Ruhe die eigenen Gedanken, Emotionen und Gefühle nicht-wertend zu betrachten. Wie sich an den eigenen empirischen Untersuchungen zeigen wird, empfanden die Studienteilnehmerinnen die bloße Betrachtung von Gedanken als zunächst sehr befremdlich.

---

441 Kabat-Zinn, J., „Gesund durch Meditation“, S. 238f.

### Individuelles versus soziales Prinzip

Die Meditationspraxis ohne Bezug zum Leben stellt sich in erster Linie als ein individueller Weg dar. In der buddhistischen Lehre ist die Achtsamkeitsmeditation in das Leben einbezogen. Doch auch beim säkularen Achtsamkeitstraining lassen sich soziale Bezüge herstellen.

Ziel der säkularen Achtsamkeitsmeditation ist es, in einen freundschaftlichen Gesprächsmodus mit sich selbst zu kommen, ohne etwas erzwingen oder erzielen zu wollen. Die Disziplin richtet sich hierbei auf das tägliche Üben und nicht auf bestimmte zu erreichende Ziele. Das achtsame Hinschauen richtet sich dabei zunächst auf den eigenen Körper, die auftretenden Gefühle und vorbeiziehenden Gedanken. Hierbei soll nichts gelenkt, gesteuert oder beeinflusst werden. Diese innere Haltung des bloßen Betrachtens richtet sich auch auf eigene Wünsche und Willensäußerungen und kann den Drang, eigene Ziele unmittelbar umsetzen zu wollen oder zu müssen, verändern. Diese Erfahrung kann sich dann in der Folge positiv auf den Alltag und den Umgang mit anderen auswirken. Das soziale Prinzip erfährt durch die individuell erlangte Einsicht eine andere Qualität.

Der freundschaftliche Umgang mit anderen setzt aber auch voraus, zu lernen, auch mit sich selbst achtsam und rücksichtsvoll umzugehen. Die Achtsamkeitspraxis steht dem Egoismus und der Ich-Bezogenheit insofern diametral entgegen, als das Individuum Abstand zu den eigenen Gedanken und Gefühlen gewinnt. Der Meditationsprozess nimmt das Individuum aus dem sozialen Kontext heraus und stellt es auf sich selbst. Indem aber die eigenen Gedanken und Gefühle erstmals bewusst angeschaut und betrachtet werden, verlieren sie ihre eigentliche Macht durch die zeitliche Latenz. Das Wünschen und Wollen wird bloß betrachtet und angeschaut, ohne aus dem Ruhezustand auszutreten. Das mag am Anfang befremdlich und neu anmuten. Doch allein dadurch, dass das Wünschen und Wollen selbst losgelassen wird, entsteht ein Abstand zwischen dem betrachtenden Denken und dem gefühlten Wollen.

Um einsichtig zu sein, bedarf es des Abstandes zu sich selbst. Auf diese Weise ist man in der Lage, sich mit anderen in Beziehung zu setzen, ohne diese beherrschen zu wollen. So lässt sich postulieren, dass ein Unterdrücker niemals Abstand zu sich selbst hat. Das bedeutet, dass die Entfaltung des sozialen Prinzips gerade der Fähigkeit bedarf, Abstand zu sich selbst aufbringen zu können.

Eine soziale Integration kann dann pathologisch werden, wenn Abstandnahme nicht möglich ist. Der Meditationsprozess kann neue Möglichkeiten vor Augen führen und kann auf diese Weise helfen, soziales Verhalten kreativ umzugestalten.

Kabat-Zinn hatte darauf hingewiesen, dass es bei der Achtsamkeitsmeditation auch darum gehe, die eigene „Blindheit“ zu demaskieren. Auf diese Weise könnten sich unsere Vorstellungen von uns selbst und anderen verändern.<sup>442</sup>

Der Mensch neigt dazu, sich als soziales Wesen am Kollektiv zu orientieren. Wissens- und Glaubensinhalte werden in einem kollektiven kulturellen Kontext erfahren und weitergegeben.

Das Individuum kann tiefere Erkenntnis nur durch einen lebenslang anhaltenden dialektischen Prozess des Abgleichens von kollektiven und individuellen (existenziellen) Wahrheiten erlangen. Es kann sein, dass eine existenzielle Krise erstmals dazu führt, dass ein Individuum auf der Suche nach Sinnhaftigkeit die eigene und die kollektive Lebenswirklichkeit aus einem anderen Blickwinkel heraus zu betrachten beginnt.

Kabat-Zinn nimmt Bezug auf Aaron Antonovsky und geht explizit auf dessen Begriff des „*sense of coherence (Sinn des Zusammenhalts)*“ ein. Kabat-Zinn beschreibt den Sinn des Zusammenhalts in erster Linie als Zusammenhalt von Ich und Welt. Dieser Sinn sei von einem Gefühl getragen, *dass die innere und äußere Lebenssituation eine Bedeutung habe* (Sinnhaftigkeit).<sup>443</sup>

Ein Gefühl von Sinnhaftigkeit kann sich demnach einstellen, wenn ein sinnhafter Zusammenhang zwischen äußerer (kollektive) und innerer (individuelle) Lebenswirklichkeit erkannt wird. Die Einsicht könnte dazu befähigen, die unvermeidbaren inneren und äußeren Widersprüche in einem größeren Sinnzusammenhang zu erfahren. Aus diesem Prozess der Selbstversöhnung könnten dann Kräfte freigesetzt werden, mit gegebenen Widersprüchen kreativ umzugehen.

Die Ausführungen verdeutlichen, dass Kabat-Zinn bei der Konzipierung des säkularen Achtsamkeitstrainings durchaus den Bezug zur gesamten Lebenswirklichkeit sah. Die Elemente des säkularen Achtsamkeitstrainings können zur Selbstversöhnung und einem Gefühl von Sinnhaftigkeit beitragen.

### Säkulare Achtsamkeit (MBSR): Stand der Wissenschaft

Im Bereich der Forschung zur Achtsamkeitsmeditation lassen sich die Studien in zwei große Bereiche einteilen:

- Studien mit immunologisch-molekularbiologischem Schwerpunkt
- Studien mit psychologischem Schwerpunkt

442 Vgl. Kabat-Zinn, J., „Gesund durch Meditation“, S. 239.

443 Vgl. Kabat-Zinn, J., „Gesund durch Meditation“, S. 243f.

Es gibt Studien, die die molekularbiologischen Auswirkungen eines Achtsamkeitstrainings untersucht haben. Die meisten Studien explorierten die psychologischen Effekte des Achtsamkeitstrainings. Von besonderem Interesse für die eigene Untersuchung sind Studien mit Krebspatienten.

Zwei wichtige Publikationen belegen die positiven molekularbiologischen Auswirkungen des Achtsamkeitstrainings. Dieser Umstand ist von herausragender Bedeutung und rechtfertigt weitergehende Forschungen auf diesem Gebiet. Es ist gelungen, die Effekte des Achtsamkeitstrainings auf die Aktivität eines bestimmten Enzyms des Zellkerns darzustellen. Die Telomerase stellt bei der Zellteilung die Endstücke der Chromosomen wieder her. Durch die wiederholten Zellteilungen z.B. im Rahmen von Regeneration und Replikation werden die Chromosomen kürzer (sie altern). Die Telomerase greift hier korrigierend ein und behebt diese Alterungsprozesse.

Eine Metanalyse von Schutte und Malouff<sup>444</sup> untersuchte 4 randomisierte Kontrollstudien mit insgesamt 190 Teilnehmern. Es ergab sich eine meta-analytische Effektgröße von  $d = 0.46$ , dass eine Achtsamkeitsmeditation zu einer erhöhten Telomerase-Aktivität in Blutabwehrzellen führt. Interessanterweise verweisen die Autoren darauf, dass eine stressbedingte Cortisolausschüttung zu einer Reduktion der Telomerase-Aktivität von T-Lymphozyten führt. Die Untersuchungen deuten an, dass ein Achtsamkeitstraining tatsächlich geeignet sein kann, die immunologische Abwehrlage eines Patienten zu verbessern.

Eine weitere interessante Studie von Carlson et al.<sup>445</sup> untersuchte die Telomerase-Aktivität bei 88 Brustkrebspatientinnen. Hier deutete sich ein Trend zu einer vermehrten Telomerase-Aktivität bei der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe an, ohne dass es Änderungen bei den psychologischen Parametern (Stimmung bzw. Stress) gegeben hätte.

Dies würde die Vermutung nahelegen, dass sich molekularbiologische Veränderungen (hier Telomerase-Aktivität) schon feststellen lassen ohne dass bzw. bevor es zu Veränderungen der Stimmung und der Lebensqualität kommt.

Neben diesen Arbeiten zu den molekularbiologischen Auswirkungen eines Achtsamkeitstrainings haben sich viele Studien mit den psychologischen Auswirkungen beschäftigt.

Die Arbeitsgruppe von Peter Sedlmeier (TU Chemnitz) untersuchte in einer Metaanalyse 595 Studien, von denen drei Viertel aufgrund methodischer Fehler

---

444 Schutte, N., Malouff J., "A meta-analytic review of the effects of mindfulness meditation on telomerase activity", *Psychoneuroendocrinology* (2014) 42, 45-48.

445 Carlson, L. E., et al., "Mindfulness-Based Cancer Recovery and Supportive-Expressive Therapy Maintain Telomere Length Relative to Controls in Distressed Breast Cancer Survivors", *Cancer*, February 1, 2015, 476ff.

von der weiteren Auswertung ausgeschlossen werden mussten. Letztlich gingen 125 Studien in eine 2012 veröffentlichte Metaanalyse<sup>446</sup> ein. Die Studien wurden drei Gruppen zugeteilt: transzendente Meditation, Achtsamkeitsmeditation und andere Techniken).

Allgemein ergaben sich die größten klinischen Effekte auf der zwischenmenschlichen Ebene („changes in emotionality and relationship issues“), mittlere Effekte bezüglich der Aufmerksamkeit („attention“) und eher schwächere klinische Effekte bezüglich Veränderungen von wahrnehmenden und problemlösenden Fähigkeiten („cognitive measures“).

Aus der Auswertung dieser zahlreichen Studien ziehen die Autoren folgende Schlussfolgerungen:

*„We conclude that to arrive at a comprehensive understanding of why and how meditation works, emphasis should be placed on the development of more precise theories and measurement devices.“*<sup>447</sup>

Auf diese zwei Hauptforderungen, nach einer präziseren theoretischen Fundierung einerseits und einer exakteren biometrischen Erfassung andererseits, soll später noch genauer eingegangen werden. Es zeigt sich, dass auf exakte empirische Untersuchungen nicht verzichtet werden kann. Für diese Arbeit bedeutet dies, dass zum Beispiel eine Brustkrebspatientin im Anfangsstadium ihrer Krebsbehandlung sich in einem völlig anderen seelischen, körperlichen und sozialen Kontext befindet als zum Beispiel eine Brustkrebspatientin, deren Behandlung Jahre zurückliegt. So ist es selbst innerhalb einer Tumorentität (z.B. Brustkrebs) nicht sinnvoll, Patienten miteinander zu vergleichen, die sich in völlig unterschiedlichen Behandlungsabschnitten befinden und sich mit völlig unterschiedlichen Therapieverfahren auseinandersetzen müssen. Es erscheint daher notwendig, bei der methodischen Konzeption von Studien Stichproben wegen der Vergleichbarkeit sorgfältig auszuwählen, möglichst viele Messparameter zu erfassen und die Erhebungen nicht nur auf wenige Messzeitpunkte zu begrenzen.

Anhand von zwei Metaanalysen soll im Folgenden ein Überblick über den aktuellen Stand der Wissenschaft gegeben werden. Die Metaanalyse von Khoury et al. bezieht sich hierbei auf MBSR-Studien für gesunde Individuen, die Metaanalyse von Zainal untersucht MBSR-Studien für Brustkrebspatientinnen.

In der Metaanalyse von Khoury wurden 29 Studien eingeschlossen mit einer Gesamtzahl von 2668 Studienteilnehmern. Khoury zieht die Schlussfolgerung, dass MBSR geeignet ist, Stress, Depressionen und Ängste abzumildern und die

446 Vgl. Sedlmeier P. et al., „The psychological effects of meditation: a meta-analysis“, Psychol Bull. 2012 Nov; 138(6): 1139-71.

447 Ebd., S. 1139ff.

Lebensqualität zu verbessern. Khoury et al. sehen aber die Notwendigkeit für weitere Studien, um festzustellen, welche Elemente des MBSR-Trainings am effektivsten sind.<sup>448</sup>

Im Hinblick auf die eigene empirische Untersuchung ist die Metaanalyse von Zainal et al. von besonderem Interesse, da in seiner Untersuchung ausschließlich Studien mit Brustkrebspatientinnen berücksichtigt wurden. Zainal et al. verweisen auf die besondere Not dieser Patientengruppe. So läge die Prävalenz für manifeste Depressionen bei bis zu 20 % sowie für Angststörungen bei 16 %. In einem „Distress-Thermometer“ hätten bei neu diagnostiziertem Brustkrebs 41 % der Patientinnen klinisch relevante Werte angegeben.<sup>449</sup>

Es ist somit nicht verwunderlich, dass sich MBSR-Studien gerade um diese psychisch sehr belastete Patientengruppe bemühen.

Das Dilemma bei der Erforschung der Wirksamkeit des Achtsamkeitstrainings bei Krebspatienten zeigt sich bereits bei der geringen Studienausbeute der Metaanalyse von Zainal et al. Von 33 Studien zu MBSR und Brustkrebs konnten nur 9 (27 %) in die Metaanalyse eingeschlossen werden. 24 Studien mussten ausgeschlossen werden, vor allem wegen gemischten Krebspopulationen bei den Studienteilnehmern. Von den 9 berücksichtigten Studien waren nur 2 Studien randomisiert-kontrolliert durchgeführt worden. Das bedeutet, dass nahezu 70 % der durchgeführten Studien wissenschaftlich nicht verwertbar sind. Die 9 in dieser Metaanalyse vorgestellten Studien umfassen 470 Teilnehmerinnen. Die Größe der jeweiligen Studien betrug 13 – 163 Teilnehmer. Abgesehen von zwei größeren Studien mit 163 bzw. 82 Teilnehmerinnen betrug die durchschnittliche Studiengröße der restlichen Studien ca. 30 Teilnehmerinnen.

In der Metaanalyse von Zainal et al. ergeben sich bezüglich der Stressreduktion Effektstärken von 0.710 ( $d = 0.368$  für die randomisierten Studien,  $d = 0.757$  für die nicht-randomisierten Studien). Bezüglich der Linderung von Depressionen wurden Effektstärken von 0.575 ( $d = 0.422$  für die randomisierten Studien,  $d = 0.628$  für die nicht-randomisierten Studien) festgestellt.

Nur vier Studien erhoben Daten zur Ängstlichkeit. Hier ergaben sich Effektstärken von 0.733 ( $d = 0.488$  für eine randomisierte Studie und 0.816 für die nicht-randomisierten Studien).<sup>450</sup>

Wenn nun bezüglich der Effektgröße (nach Cohen)  $d = 0,2$  als kleiner Effekt,  $0,5$  als mittlerer Effekt und  $0,8$  als großer Effekt gelten kann, so belegen die

448 Vgl. Khoury B. et al., „Mindfulness-based-stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis.“ *J Psychosom Res* 2015 Jun; 78(6) 519-28.

449 Vgl. Zainal, NZ et al., „The efficacy of mindfulness-based stress reduction on mental health of breast cancer Patients: a meta-analysis“, 2013, *Psycho-Oncology*, 22: 1457-1465.

450 Zainal et al., ebd. S 1470.



Daten der Metaanalyse von Zainal et al. einen signifikanten mittleren Effekt von MBSR in Bezug auf die Verminderung von Stress, Ängsten und depressiven Gefühlen.

Aus onkologischer Perspektive ergibt sich jedoch in Bezug auf die MBSR-Forschung ein weiterer Gesichtspunkt. Selbst in randomisierten Kontrollstudien, die Patientinnen mit derselben Tumorentität und demselben Tumorstadium zusammenfasst, findet keine weitere Unterteilung in Subgruppen statt.

Das Problem ist nun die medikamentöse Tumorthherapie, die bei einem hormonpositiven Brustkrebs bis zu 10 Jahre dauern kann. Eine antihormonelle Behandlung kann zum Beispiel mit dem selektiven Östrogenrezeptormodulator Tamoxifen erfolgen (z.B. bei prämenopausalen Frauen). Bei Frauen mit hormonrezeptorpositivem Brustkrebs nach den Wechseljahren werden in der antihormonellen Therapie Aromatasehemmer (Inhibitoren) eingesetzt, die die Bildung von weiblichen Hormonen (Östrogenen) aus Androgenen (Androgene sind Hormone, die für männliche Geschlechtsmerkmale verantwortlich sind, in geringerem Maß aber auch bei Frauen gebildet werden) verhindern. Die Therapie mit Aromatasehemmern hat aber ein völlig anderes Nebenwirkungsprofil als zum Beispiel die Therapie mit Tamoxifen. Auf diese „Feinheiten“ gehen die MBSR-Studien nicht ein. Es ist aber anzunehmen, dass die Lebensqualität und Lebenseinstellung von Frauen, die therapiebedingt jahrelang durch Gelenk- und Muskelschmerzen belastet sind, eine andere ist als zum Beispiel bei Frauen mit hormonrezeptornegativem Brustkrebs.

Weitere detaillierte Ausführungen zu der aktuellen Studienlage und auch zum Vergleich von MBSR mit anderen Verfahren (z.B. ACT = Achtsamkeit in Kombination mit kognitiver Therapie) erfolgen im 4. Kapitel im Rahmen der Diskussion.

### Schlussfolgerungen für die Konzeption einer eigenen Studie

Bei der Idee zur eigenen Studie ergaben sich zwei interessante Aspekte. Einerseits der Wunsch, neben den weichen Messparametern (z.B. Lebensqualität) auch naturwissenschaftliche Messgrößen einzubeziehen. Hier wäre es sicherlich wünschenswert gewesen, die molekularen Mechanismen zu untersuchen (z.B. Telomerase-Aktivität). Aus Mangel an Ressourcen musste aber davon abgesehen werden. Deshalb stellte sich die Frage, stattdessen die Hormonspiegel der Stresshormone Cortisol und Prolaktin bei den Teilnehmerinnen zu bestimmen. Auch hier war das Problem die Ressourcenknappheit. Eine korrekte Analyse der Hormonprofile hätte mehrfache tageszeitliche Bestimmungen erfordert.

Die eigene Studie sollte demnach eine „Mischung“ sein aus rein naturwissenschaftlich ausgerichteten Studien und rein psychologischen Studien. Zur Erhöhung der Aussagekraft sollte außerdem angestrebt werden, die Studie in Form einer randomisierten Kontrollstudie durchzuführen.

Die Schwäche vieler früherer Studien bestand darin, entweder Krebspatienten mit unterschiedlichen Tumorentitäten untersucht zu haben oder aber im Falle einer Tumorentität (z.B. Brustkrebs) eine eventuell belastende Begleittherapie nicht berücksichtigt zu haben.

Deshalb wurde in der eigenen Studie größten Wert auf die Vergleichbarkeit der Teilnehmerinnen gelegt auf Kosten der Fallzahl. Durch die Festlegung auf eine bestimmte Subgruppe von Brustkrebspatientinnen ergab sich eine nur geringe Fallzahl.

Bei der Auswahl wurden deshalb nur Teilnehmerinnen berücksichtigt, die aufgrund ihrer Brustkrebserkrankung eine Aromatasehemmertherapie durchführten. Diese Medikamentengruppe kann an den Gelenken zu schmerzhaften Einschränkungen ähnlich einer Rheumaerkrankung führen.

### **3.4. Prospektive Studie zur spirituellen Praxis bei Brustkrebspatientinnen**

#### *3.4.1. Einleitung*

Wie bereits in einem Vorgriff in Kapitel 3.3 (S. 271) erläutert, soll in der folgenden empirischen Untersuchung exemplarisch an Patientinnen mit Brustkrebs unter einer nebenwirkungsbehafteten (schmerzverursachenden) Aromatasehemmertherapie die Auswirkungen eines 8-wöchigen Achtsamkeitstrainings (MBSR) untersucht werden. Die Studie soll als randomisierte Kontrollstudie durchgeführt werden. Als Kontrollintervention dient ein moderates Bewegungstraining.

Die teilnehmenden Frauen litten an den Nebenwirkungen einer Aromatasehemmertherapie. Eine Aromatasehemmertherapie wird bei Frauen mit hormonrezeptorpositivem Brustkrebs nach den Wechseljahren eingesetzt und dient dazu, die Bildung von weiblichen Geschlechtshormonen zu hemmen. Zu den sehr häufigen<sup>451</sup> Nebenwirkungen einer solchen Therapie gehören neben den für den Hormonentzug typischen Hitzewallungen vor allem starke Schmerzen in Knochen und Gelenken (Arthralgien). Dies bedeutet, dass diese Frauen nicht nur an den Folgen ihrer Tumorerkrankung leiden, sondern gerade auch an den jahre-

---

451 Laut Packungsbeilage bedeuten „sehr häufige Nebenwirkungen“: Auftreten bei mehr als 10 von 100 behandelten Patientinnen. Tatsächlich sind diese Nebenwirkungen bei nahezu allen behandelten Frauen zu erwarten.

lang (Therapiedauer bis zu 10 Jahre) zu erleidenden Nebenwirkungen einer spezifischen antihormonellen Therapie.

Die Studie soll unter anderem die Frage klären, ob ein MBSR-Training geeignet ist, die Lebensqualität dieser Frauen trotz einer fortlaufenden antihormonellen Aromatasehemmertherapie zu verbessern. Wie sich zeigen wird, können bestimmte standardisierte Bestandteile des MBSR-Trainings zu verstärkten Problemen führen (z.B. die Wahrnehmung schmerzender oder verdrängter Körperteile im „Body-Scan“). Es geht somit auch darum, weiterführende Überlegungen anzustellen, in welcher Weise ein MBSR-Training besser auf die Bedürfnisse einer bestimmten Patientengruppe abgestimmt werden könnte.

Neben der Erfassung der Lebensqualität anhand standardisierter Fragebögen sollen bei den Teilnehmerinnen vor und nach dem 8-wöchigen Training (8-wöchiges MBSR-Training versus moderates Bewegungstraining) die physiologischen Stressparameter anhand von Blutspiegeln der Stresshormone Cortisol und Prolaktin bestimmt werden.

Zum besseren Verständnis soll im Folgenden in einem ersten Schritt der medizinische Hintergrund und die Auswahl der beiden Hormone Cortisol bzw. Prolaktin dargelegt werden. In einem zweiten Schritt soll dann die Thematik „Stresshormone“ weiter vertieft werden, vor allem um zu zeigen, wie sehr auf der neurohumoralen (bzw. neuroendokrinen) Ebene körperliche und seelische Prozesse ineinander greifen.

### Einführende Erläuterungen zu den Hormonen Cortisol und Prolaktin

Cortisol ist allgemein als „Stresshormon“ bekannt. Es wird in der Nebennierenrinde gebildet. Was häufig nicht bekannt ist, ist die Tatsache, dass Cortisol für einfachste Lebensverrichtungen – wie zum Beispiel das Aufwachen und Aufstehen – lebensnotwendig ist. Durch die Abgabe von Cortisol ins Blut sind wir erst in der Lage, den aufstehbedingten „Stress“ zu bewältigen. Cortisol sorgt dafür, dass ausreichend Zucker (Glucose) aus den Zuckerdepots<sup>452</sup> in das Blut abgegeben wird. Somit ist es nur natürlich, dass die Cortisolausschüttung morgens am höchsten ist und zum Abend hin abfällt (stoßweise Ausschüttung mit Tagesrhythmik). Wenn nun jemand über einen längeren Zeitraum vermehrtem Stress ausgesetzt ist, führt dies dazu, dass der Cortisolspiegel im Blut dauerhaft erhöht ist. Cortisol wirkt hierbei entzündungshemmend und soll daher helfen, größere körperliche Anstrengungen besser zu überstehen. Auf längere Sicht kann dies

---

452 Glucose wird in Form von Glykogen in der Leber und den Nieren gespeichert.

aber dazu führen, dass infolge der Entzündungshemmung die Immunabwehr geschwächt wird. Cortisol führt dazu, dass Abwehrzellen (= weisse Blutkörperchen = Leukozyten) potentielle Entzündungsgebiete verlassen und zurück in die Blutbahn aufgenommen werden (dadurch unter Cortisolwirkung Anstieg der weißen Blutkörperchen = Leukozyten im Blut).

Prolaktin ist ein Hormon, das vom Vorderlappen der Hirnanhangsdrüse gebildet wird. Prolaktin bewirkt während der Schwangerschaft ein Wachstum der Brust und in der Stillperiode die Förderung der Milchabgabe (Laktation). Welche Bedeutung hat nun ein „Schwangerschaftshormon“ im Zusammenhang mit Stressbewältigung? Zum besseren Verständnis ist es wichtig, die psychische Situation einer Schwangeren vor Augen zu führen. In einer Schwangerschaft erfolgt eine neurohormonelle Umstellung, die dazu führen kann, dass sich die vorausschauende und nach außen gerichtete Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit sozusagen „nach innen“ richtet. Dadurch kann der Eindruck entstehen, Schwangere seien in ihrer Kognition eingeschränkt, könnten sich weniger konzentrieren oder sogar häufiger zu Verkehrsunfällen neigen. Die Aufmerksamkeit wird durch diese neurohormonelle Umstellung von den äußeren Reizen abgezogen, was unter anderem dazu führen kann, dass Schwangere einem erhöhten Risiko von Verkehrsunfällen unterliegen.<sup>453</sup>

Prolaktin kann in Bezug auf Stressbewältigung als eine Art Gegenspieler zum Cortisol aufgefasst werden. Während Cortisol durch die Unterdrückung von Entzündungsreaktionen den Körper in die Lage versetzt, längere Stressbelastungen zu überstehen, scheint Prolaktin an der Verminderung von in die Zukunft gerichteten kognitiven Fähigkeiten zumindest beteiligt zu sein. Dies stellt eine neurohormonell bedingte Reizeindämmung zugunsten augenblicklicher Erfordernisse (z. B. Ruhe) dar.

Erhöhte Prolaktinwerte können zwar einerseits auf eine vorliegende Stressreaktion hinweisen, andererseits fungieren erhöhte Prolaktinwerte wie ein Schutzfaktor. Die Prolaktinspiegel können hierbei individuell stark abweichen.

Bei beiden Hormonen – Cortisol und Prolaktin – ist es wichtig, zu verstehen, dass sie neben ihren Wirkungen in der Körperperipherie auch wesentlichen Anteil an der neurohormonellen Balance im Gehirn haben. Durch die Bestimmung dieser beiden Parameter soll versucht werden, psychophysiologische Zusammenhänge laborchemisch abzubilden. Das Problem dabei dürfte aber sein, dass die im Blut gemessenen Spiegel nicht unbedingt mit den Konzentrationen in bestimmten Hirnarealen übereinstimmen müssen. Die Frage ist also, ob das, was beansprucht wird, messen zu können, durch eine einfache Blutentnahme festge-

453 Vgl. Publikation von Redelmeier, D. et al. „Pregnancy and risk of traffic crash“, CMAJ, October 21, 2014, 186(15).

stellt werden kann. Bei beiden Hormonen problematisch ist auch die Tagesrhythmik. Dies wurde in der eigenen empirischen Untersuchung dadurch gelöst, dass die Blutentnahmen jeweils am frühen Nachmittag (postprandial, das heißt nach dem Mittagessen) erfolgten.

In einem zweiten Schritt soll auf die genaueren psychophysiologischen Wirkungen dieser beiden Hormone näher eingegangen werden. Hierbei kann es weniger um die vollständige Darstellung aller Wirkungen dieser Hormone gehen, sondern es soll dargelegt werden, wie sehr neuronale und hormonelle Prozesse ineinandergreifen.

### Cortisol und Gedächtnis

Eine besondere Bedeutung hat Cortisol für die Erinnerungsfunktion im limbischen System (Hippocampus) in Abhängigkeit vom Schlaf- und Wachrhythmus. Bei der Speicherung von Erinnerungen im Hippocampus spielt Cortisol im Zusammenspiel mit den wechselnden Konzentrationen von anderen Neurotransmittern (z.B. Noradrenalin, Acetylcholin, Serotonin oder Glutamat) eine entscheidende Rolle. Je nach Neurotransmitterkonzentration können dann Informationen im Hippocampus verstärkt weitergeleitet (z.B. LTP = „Long-term potentiation“) oder von der Weiterleitung abgekoppelt (z.B. LTD = „long-term depression“) werden. Interessant ist hierbei die Tatsache, dass experimentelle Untersuchungen an Mäusen eine Asymmetrie der CA3-Region des rechten und des linken Hippocampus bezüglich der Einflussnahme („CA-3-silencing“) auf das Langzeitgedächtnis ergaben.<sup>454</sup> Die Autoren Deisseroth et. al. sehen als Grund für diese asymmetrische Lateralisierung bzw. Links-rechts-Dissoziation einen evolutionär bedingten Vorteil, durch den eine höhere Gedächtnisleistung ermöglicht werde:

„Thus, left-right human hippocampal differences may not be a simple reflection of the lateralization in language processing, but, instead, asymmetry could be a fundamental characteristic of mammalian function. In humans, a higher level of lateralization is associated with increased cognitive performance. [...] Such asymmetry might enable the hippocampus to support functions both in memory and in navigation [...].“<sup>455</sup>

454 Vgl. Shipton OA, El-Gaby M, Apergis-Schoute J, Deisseroth K. et al., „Left-right dissociation of hippocampal memory processes in mice“, *Proc Natl Acad Sci USA*, 2014 Oct 21; 111(42): 15238-43.

455 Ebd., S. 15241.

Die erregenden und hemmenden Einflüsse erfolgen durch entsprechende Neurotransmitterinteraktionen mit den entsprechenden erregenden oder hemmenden Rezeptoren. Hierbei kann zum Beispiel die Ausschüttung von Acetylcholin oder Noradrenalin infolge ihrer Wirkung an den Kaliumkanälen zu Depolarisationen führen, wodurch das Membranpotential der Zelle weniger negativ wird, was wiederum zu einer Reaktion anderer Transmittersysteme führt.

Cortisol scheint als Neurotransmitter und Hormon in besonderer Weise Stressphänomene und Gedächtnisleistung zu verknüpfen. Im Schlafzustand können erhöhte Cortisol-Konzentrationen im Hippocampus zu einer Verschlechterung von Gedächtnisleistungen führen, während Cortisol im Wachzustand die Gedächtnisleistung zu fördern scheint.

Dies ergaben experimentelle Forschungen von Kelemen et al.<sup>456</sup> Kelemen untersuchte dies anhand eines unphysiologischen Experimentes, indem er Cortisol direkt in den Hippocampus infundierte. Eine Schlüsselstellung für weitere Untersuchungen räumte er hierbei den unterschiedlichen Aufgaben der Neurotransmitter im Schlaf- und im Wachheitszustand ein:

*„Our results show that for solving the conundrum of GC effects on memory consolidation, sleep and wakefulness need to be considered as crucial determinants“*<sup>457</sup>

Diese besondere Bedeutung von Cortisol als Neurotransmitter und gleichzeitig Stresshormon erscheint auch deshalb interessant, weil sich in der hier durchgeführten Studie bei den Frauen, die sich einem 8-wöchigen Achtsamkeitstraining unterzogen, eine Zunahme des nachmittäglichen Cortisolspiegels in Verbindung mit einer Zunahme von Schlafstörungen ergeben hatte.

#### Zentrale Steuerung: CRH-System

Die Ausschüttung der Nebennierenhormone wird zentral durch das Gehirn gesteuert. Das „Corticotropin releasing hormone“ (CRH oder CRF) wird unter anderem im Hypothalamus (einem Teil des Zwischenhirns) gebildet und fungiert einerseits als Hormon sowie andererseits als Neurotransmitter zum Beispiel in den für Angst- und Stressreaktionen wichtigen Hirnregionen des limbischen Systems. Teile dieses limbischen Systems sind wiederum die Amygdala (Mandelkern) und der Hippocampus.

456 Vgl. Kelemen et al., „Hippocampal Corticosterone Impairs Memory Consolidation During Sleep but Improves Consolidation in the Wake State“, *Hippocampus* 24:510-550 (2014).

457 Ebd., S. 550.

Aus dieser Doppelfunktion des CRH ergibt sich dessen Schlüsselfunktion. Einerseits wirkt es durch die Freisetzung von ACTH (Adrenocorticotropes Hormon) auf die Hypophyse, andererseits ist das CRH als Neurotransmitter an den Angstreaktionen des Gehirns beteiligt:

„CRH scheint tatsächlich das Schlüsselmolekül für die Integration der hormonellen und der neurobiologischen Stressreaktion zu sein, denn es wird sowohl vom neuroendokrinen Anteil des Hypothalamus als auch von zahlreichen übergeordneten neuronalen Systemen gebildet – vor allem von Neuronen des limbischen Systems und des Cortex.“<sup>458</sup>

Auf die weiteren biochemischen Zusammenhänge soll nicht weiter eingegangen werden. Komplizierend ist darauf hinzuweisen, dass die verschiedenen Wirkungen des CRH über verschiedene Rezeptorsysteme erfolgen. So gibt es neben Stress auslösenden auch Stress vermindernde CRH-Rezeptoren im Gehirn. Die einzelnen Rezeptorsysteme sind über Rückkoppelungsschleifen verbunden, was bedeutet, dass der Körper versucht, einer durch CRH überschießenden Reaktion durch gegenregulierende Maßnahmen entgegenzuwirken. Ähnlich wie beim Immunsystem kann vermutet werden, dass nicht adäquat bewältigte Belastungssituationen das intrazerebrale Rezeptorprofil aus verstärkenden und hemmenden CRH-Rezeptoren verschieben.

### Prolaktin und Resilienz

Prolaktin (Laktotropes Hormon LTH, Laktotropin) wird im Hypophysenvorderlappen gebildet. Die Bildung wird ähnlich wie Cortisol durch Releasing-Hormone (PRH und PIH) des Hypothalamus reguliert. Das Releasing-Hormon des Prolaktins ist vermutlich mit dem Releasing-Hormon der Schilddrüse (TRH) identisch. Prolaktin stimuliert die Milchproduktion in der Brustdrüse ab der 8. Schwangerschaftswoche. Es hemmt die Bildung der Hormone FSH und LH und führt zu einem Ausbleiben der Menstruation während der Stillperiode. Prolaktin führt zur Empfindung sexueller Befriedigung nach einem Orgasmus, stimuliert den REM-Schlaf und ist vermutlich ein Immunmodulator.<sup>459</sup>

458 Rensing, L. et al., „Mensch im Stress“, S. 95.

459 Pschyrembel, „Klinisches Wörterbuch 2014“, 265. Auflage, S. 1732, De Gruyter Verlag Berlin/Boston.

Eine Erhöhung der Prolaktin-Konzentration wird durch Stress aller Art hervorgerufen.<sup>460</sup> K. Dobberstein untersuchte die Cortisol- und Prolaktinkonzentrationen bei Leistungssportlerinnen der Deutschen Sporthochschule Köln. Die Untersuchungen zeigten, dass die Stresshormone Cortisol und Prolaktin bereits antizipatorisch in den Ruhephasen vor einem Wettkampf ansteigen, was auf eine psychisch-emotionale Beteiligung hindeutet.<sup>461</sup>

Diskutiert wird neben einem eindeutigen Anstieg der Prolaktinkonzentration bei Stress zusätzlich eine genetisch unterschiedliche Sensitivität des Hypothalamus-Hypophysensystems für Prolaktin. Die Untersuchungen an der Deutschen Sporthochschule ergaben einerseits einen deutlichen Prolaktinanstieg unter intensiver Belastung, andererseits zeigte sich eine belastungsunabhängige individuelle Prolaktinreaktion.<sup>462</sup>

In den experimentellen Untersuchungen von Faron-Górecka (vgl. Seite 287) hatte sich gezeigt, dass Mäuse mit einem höheren Prolaktinspiegel eine chronische Stressreaktion besser bewältigten als ihre Artgenossen mit einem niedrigeren Prolaktinspiegel. Dies deutet daraufhin, dass ein erhöhter Prolaktinspiegel bzw. eine erhöhte Anzahl und Sensitivität von Prolaktinrezeptoren im Gehirn die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) erhöhen.

Im Hinblick auf die vorliegende Arbeit ergeben sich nun folgende Überlegungen:

Wenn allein durch Antizipation (durch die mentale Vorwegnahme) in den Ruhephasen ein Anstieg der Stresshormone Cortisol und Prolaktin erfolgt, so bedeutet dies, dass die Veränderung des Betrachtungswinkels in Bezug auf die stressbedingte Situation (z.B. auch die Auseinandersetzung mit einer schwerwiegenden Krankheit) eine Stressreaktion modulieren kann.

Dies wäre der Ansatzpunkt eines körperbetonten Achtsamkeitstrainings, das helfen könnte, die Einstellung gegenüber stressauslösenden Inhalten zu verändern. Verändert würden dabei nicht die Krankheit oder die Inhalte selbst, sondern die Art und Weise der Antizipation (mentale Vorwegnahme, z.B. antizipatorische Angst vor Erbrechen im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme, Schmerzdurchbrüchen, Todesangst etc.).

Der Ansatz der modernen Krebstherapie ist auf biochemischer Ebene zunehmend individualisiert (siehe folgender Abschnitt). Die Überlegung wäre nun,

---

460 Dobberstein, K., „Über die Auswirkung von Laufbelastungen unterschiedlicher Intensität auf die exogen GnRH-induzierte Sekretion des luteinisierenden Hormons während der Follikelphase von Emenorrhoeischen Sportlerinnen“, Dissertation, Köln 1998, S. 69.

461 Ebd., S. 68.

462 Ebd., S. 69.



die individuellen mentalen Ausgestaltungsmöglichkeiten kreativ zu nutzen, um Heilungsvorgänge zu unterstützen.

Experimentelle Untersuchungen deuten darauf hin, dass ein erhöhter Prolaktinspiegel in einer Stresssituation mit einer verbesserten Resilienz verbunden ist. Experimentelle Untersuchungen deuten darauf hin, dass sich bei chronischem Stress vermehrt Prolaktinrezeptoren im Plexus choroideus des Gehirns bilden.<sup>463</sup> Dieser Plexus ist ein Adergeflecht im Hohlraumsystem (Ventrikelsystem) des Gehirns. Im Rahmen einer Stressreaktion werden die Hormone Cortisol, Prolaktin zusammen mit endogenen Opioiden ausgeschüttet.

Zum Beispiel wird das im Hypophysenvorderlappen (Hypophyse = Hirnanhangsdrüse) gebildete Hormon Prolaktin vor allem in der Schwangerschaft und der Stillzeit gebildet. Es fördert die Milchproduktion und regt bei Tieren das Brutpflegeverhalten an. Prolaktin ist bei akutem und chronischem Stress erhöht. Es hat unter anderem auch positive Effekte auf Immunzellen und stimuliert deren Aktivität. Hierbei kann Prolaktin im Wechselspiel mit anderen Faktoren ausgleichend auf die das Immunsystem unterdrückenden Effekte von Cortisol wirken.<sup>464</sup>

### Situation von Frauen mit Brustkrebs unter einer antihormonellen Therapie

Die Brustkrebserkrankung hat eine lebensgeschichtliche Besonderheit, die darin liegt, dass die Brust mit der Entwicklung zur Frau während der Pubertät eng verbunden ist. Eine schwerwiegende und lebensbedrohliche Erkrankung in diesem Organ setzt bewusst oder unbewusst auch Erinnerungen an lebensgeschichtlich bedeutsame Ereignisse wie Pubertät, Liebe und Schwangerschaft frei, die in die Krankheitsverarbeitung einfließen.

Eine bösartige Erkrankung der Brust kann mit einer schweren Verletzung des Selbstbewusstseins und der Selbstbestimmtheit einhergehen.

In der Regel wird die weitere prä- und posttherapeutische Behandlung unmittelbar nach Diagnosestellung in Tumorkonferenzen festgelegt. Die dortigen Kriterien (Leitlinien) orientieren sich an der empirisch-wissenschaftlichen Medizin.

In dieser ersten Phase der Krebsdiagnose befinden sich viele der betroffenen Patientinnen noch in einer besonders vulnerablen Anfangsphase der Krankheitsbewältigung, währenddessen sie notwendigerweise mit den im Rahmen

463 Faron-Górecka A. et al., „Prolactin and its receptors in the chronic mild stress rat model of depression“, *Brain Res.* 2014 Mar 25; 1555: 48-59.

464 Vgl. Rensing L. et al., „Mensch im Stress“, S. 172.

einer interdisziplinären Tumorkonferenz gemachten Behandlungsvorschlägen konfrontiert werden.

Aufgrund des geringen Zeitfensters bis zur notwendigen Therapie sollten Behandlungen rasch begonnen werden, so dass die Betroffenen kaum die Möglichkeit haben, sich zurückzunehmen und zunächst die neue Situation zu reflektieren.

Die Behandlung von Brustkrebs umfasst meistens eine multimodale Therapie, bestehend aus Operation, Strahlentherapie und medikamentöser Tumorthherapie. Durch die bereits durch eine Biopsie und die daran anschließenden feingeweblichen (histologisch bzw. immunhistochemischen) Untersuchungen gewonnenen Informationen über das jeweilige Tumorgewebe kann eine „individualisierte“ Therapie noch vor der eigentlichen Krebsoperation geplant werden.

Die Möglichkeiten genetisch-molekularer Diagnostik erlauben mittlerweile bereits Vorhersagen, ob eine Chemotherapie sinnvoll ist oder nicht bzw. welche zielgerichtete medikamentöse Therapie erforderlich ist. Anhand des Rezeptorprofils des Tumorgewebes kann über weitere Behandlungen entschieden werden.

Durch empirisch-wissenschaftliche Erkenntnisse ist die Behandlung von Brustkrebs in den vergangenen Jahren erheblich verbessert worden.

Die Patientinnen vertrauen darauf, dass die leitlinienorientierten Beschlüsse der interdisziplinären Brustkrebskonferenzen sich an den aktuellen internationalen Standards orientieren und dass die bestmögliche Therapie empfohlen wird.

Wenn sich das Tumorgewebe als „hormonrezeptorpositiv“ erweist, wird in der Regel eine antihormonelle, mehrjährige Therapie empfohlen. Diese „Antihormone“ sollen verhindern, dass sich Krebszellen unter dem Einfluss von weiblichen Hormonen vermehren können.

Die einzelnen Behandlungsabschnitte der Patientinnen können sich über mehrere Monate erstrecken. In dieser Zeit haben sich bei den meisten Patientinnen suffiziente Bewältigungsstrategien entwickelt. Durch Rückgriff auf die eigenen zur Verfügung stehenden Ressourcen, wie Freunde und Familie oder eine (wiedererlangte) positive Lebenseinstellung, gelingt es oftmals, einen Weg zu finden, mit der Erkrankung und den Folgen umzugehen.

Bei hormonrezeptorpositivem Brustkrebs beinhaltet die Behandlung in der Nachsorge eine über 10 Jahre fortzuführende antihormonelle Therapie. Bei postmenopausalen Frauen (Frauen nach den Wechseljahren) erfolgt die antihormonelle Therapie in der Regel mit Aromatasehemmern.

Zu den wichtigsten Nebenwirkungen dieser Medikamentengruppe gehören Beschwerden in Muskeln (Myalgien), Gelenken (Arthralgien) sowie eine Verringerung der Knochendichte (Osteoporose).

Gemäß den Fachinformationen und Packungsbeilagen werden hierbei Nebenwirkungen wie Hitzewallungen, Müdigkeit, vermehrtes Schwitzen sowie

Schmerzen in Knochen und Gelenken (Arthralgien) als sehr häufig beschrieben (das bedeutet, mehr als 10 von 100 behandelten Patientinnen sind betroffen).

Unter häufigen Nebenwirkungen (können 1 bis 10 von 100 Patientinnen betreffen) werden aufgeführt: Kopfschmerzen, Schwindel, allgemeines Unwohlsein, Magen-Darm-Probleme wie Übelkeit und Erbrechen, Muskelschmerzen, Abnahme der Knochendichte (Osteoporose), Schwellung an Armen, Händen, Füßen, Knöcheln (Ödeme, Wassereinlagerung), niedergeschlagene Stimmung, Gewichtszunahme, Haarausfall, erhöhter Blutdruck, trockene Haut sowie Blutungen aus der Scheide.

Zu den besonders belastenden Nebenwirkungen zählt die Aromatasehemmer-assoziierte Arthralgie (sogenanntes Aromatase-Inhibitor-assoziiertes Arthralgie-Syndrom). Die Arthralgien sind in den ersten Therapiemonaten besonders stark. In der Regel soll nach 6 Monaten eine Besserung der Beschwerden eintreten. Es wird angenommen, dass nur noch die Hälfte der Patientinnen die adjuvante Therapie nach 3 Jahren noch regelkonform einnimmt.<sup>465</sup> Da das Arthralgie-Syndrom für eine hohe Zahl an Therapieabbrüchen verantwortlich gemacht wird, ist es Gegenstand intensiver Forschung geworden. Es wird vermutet, dass der durch die Aromatasehemmer verursachte ausgeprägte Östrogenmangel zu immunologischen (z.B. können Östrogene entzündungshemmend wirken) und neuroendokrinen (z.B. können Östrogene an Nervenzellen schmerzlindernd wirken) Veränderungen führt.<sup>466</sup>

Für viele Frauen sind diese Nebenwirkungen einschränkend (z.B. Morgensteifigkeit, Symmetrische Finger- und Handgelenksschmerzen, verminderte Griffkraft) und belastend. Die meisten Patientinnen arrangieren sich jedoch mit den Therapienebenwirkungen. Dieses „Arrangement“ ist dabei häufig resignativer Art, da mit einem Absetzen der Medikation Ängste vor einem Tumorrezidiv verbunden sind.

Eine randomisierte Kontrollstudie mit 121 Brustkrebspatientinnen konnte zeigen, dass nach 12 Monaten regelmäßiger körperlicher Betätigung (z.B. Aerobic Training > 90 min/Woche) bei zuvor körperlich inaktiven Patientinnen eine deutliche Linderung der Arthralgien erreicht werden kann.<sup>467</sup>

Nach fünf tumorfreien Jahren gelten Krebspatienten als „geheilt“. Die anti-hormonelle Therapie erstreckt sich oftmals deutlich über diesen Zeitraum hinaus

465 Knipprath Mészáros A. und Bihl T., „Menopausale Arthritis“ oder „Aromatase-Inhibitor-induziertes Arthralgie-Syndrom (AIA)“?, *Forum Med Suisse* 2013; 13(42): 846-847.

466 Vgl. Niravath P., „Aromatase inhibitor-induced arthralgia: a review“, *Ann Ocol* (2013) 24(6), S. 1446.

467 Vgl. Irwin M.K. et al., „Randomized Exercise Trial of Aromatase Inhibitor-Induced Arthralgia in Breast Cancer Survivors“, *Journal of Clinical Oncology*, Volume 33, Number 10, April 1 2015, S. 1104ff.

(10 Jahre). Bei vielen betroffenen Frauen hat die Erfahrung mit der Erkrankung deutliche Spuren hinterlassen und dazu geführt, Denk- und Verhaltensmuster notgedrungen anzupassen. Diese festgefahrenen Muster (Adaptation) werden in der Regel nach Jahren nicht weiter hinterfragt, insbesondere dann nicht, wenn die auslösende Krankheit offiziell als geheilt gilt und Jahre zurückliegt. Dennoch kann das mehr oder weniger eingestandene Gefühl vorhanden sein, dass das weitere Leben auch anders verlaufen könnte. Wie dies zu verstehen ist, soll im Folgenden erläutert werden:

Das bedeutet, dass sich ein „stabiles Gleichgewicht“ eingestellt hat aus krankheitsbedingten Beschwerden (zum Beispiel Narbenschmerzen, Lymphödem), Nebenwirkungen der Therapie (Myalgien, Arthralgien, Hitzewallungen), zugewiesene Rolle des Lebenspartners und der Freunde, aus beruflichen Gegebenheiten oder der Umsetzbarkeit von Träumen und Sehnsüchten.

Nach ein paar Jahren haben sich auf diese Weise innere und äußere Bilder, Denk- und Verhaltensmuster sowie zugewiesene Rollen in einer bestimmten Weise eingespielt. Diese festgefahrenen Abläufe sind teilweise auch notwendig gewesen, um mit den Ängsten und Sorgen im Rahmen der Krebserkrankung und Tumornachsorge umgehen zu können.

Patienten, die einen leistungsfähigen und starken Körper gewohnt waren, berichten oftmals, durch die Erkrankung und die bleibenden körperlichen Einschränkungen das Vertrauen in ihren Körper verloren zu haben. Dies kann dazu führen, dass es schwer fällt, sich bewusst in diesen Körper mit den durch die Erkrankung vorgegebenen körperlichen Grenzen hinein zu fühlen.

In Momenten der Ruhe und Besinnung kann sich ein Gefühl der Traurigkeit und Resignation einschleichen. Medizinisch-wissenschaftlich ist zwar von einer kompletten Remission (Heilung) der Tumorerkrankung auszugehen, in einem weiteren Sinn scheint aber „Heilung“ (im Sinne des Gefühls von Stimmigkeit oder Zusammenhalt) nicht stattgefunden zu haben.

#### Ansatzpunkte für die Konzeption der klinischen Studie

An dieser Stelle soll die hier vorgestellte Patientenstudie ansetzen. Um starre und festgefahrene Denk- und Verhaltensmuster aufzubrechen, wären sowohl spannende Verfahren als auch die körperliche Bewegung fördernde Ansätze denkbar. So wäre je nach zugrundeliegendem Spannungstyp ein eher auf Förderung der körperlichen Aktivität ausgerichtetes Vorgehen oder ein auf Ruhe und Stille abzielendes Herangehen zu überlegen.

Eine empirische Untersuchung ist nur dann aussagekräftig, wenn die Studienteilnehmer vergleichbar sind. Patientinnen unterschiedlicher Behandlungs-

phasen (zum Beispiel direkt nach Diagnose der Krebserkrankung oder während der Chemotherapie) oder unterschiedlicher medikamentöser Therapieverfahren sind nicht vergleichbar.

Deshalb war es erforderlich, Teilnehmerinnen auszuwählen, die dasselbe Tumorprofil hatten, sich in der Tumornachsorge befanden und dieselbe medikamentöse Therapie erhielten.

Es wurden Frauen mit hormonrezeptorpositivem Brustkrebs ausgewählt, die sich während einer antihormonellen Therapie mit einem Aromatasehemmer befanden und bei denen kein metastasiertes Tumorleiden vorlag. Auf diese Weise ergab sich eine Stichprobe von 25 Frauen.

Im Vorfeld der Studie wurde interessehalber die Frage nach dem Entspannungstyp gestellt: Sind Sie jemand, der sich gut entspannen kann durch Ruhe oder Meditation oder sind sie jemand, der sich eher durch sportliche und ausdauernde Tätigkeiten entspannt? Hierbei ergab sich folgendes Antwortmuster: Entspannung durch Ruhe und Meditation 52 %; Entspannung eher durch sportliche Aktivität 40 %, Entspannung sowohl durch Ruhe als auch sportliche Aktivität 8 %). Aufgrund der kleinen Stichprobe war es nicht möglich, Untersuchungen anzustellen, ob zum Beispiel eine Frau, die sich eher als ruhigen Entspannungstyp einschätzt, von einer vermehrten sportlichen Aktivität profitieren würde oder umgekehrt.

Ein weiterer denkbarer Ansatzpunkt wäre die Einordnung der Studienteilnehmerinnen nach Attribuierungsmustern. Der Gestaltpsychologe Fritz Heider (1896 – 1988) unterschied bei der Zuschreibung von Ursache und Wirkung von Verhaltensmustern Personen, die ihr Verhalten durch die Situation (externe Attribution) verursacht sehen von Personen, die ihr Verhalten durch das eigene Handeln (interne Attribution) verursacht sehen.

Die Frage nach Entspannungs- und Attribuierungsmustern wäre bei der hypothetischen Annahme von „erstarrten“ Denk- und Verhaltensmustern von berechtigtem Interesse. In Anbetracht der Tatsache, dass ein aussagekräftiger Vergleich nur innerhalb derselben Tumorentität sinnvoll ist, sind größere Stichproben in einem monozentrischen Ansatz kaum realistisch.

In der hier durchgeführten Studie wurden die 25 Studienteilnehmerinnen, abgesehen vom Tumorprofil und der derzeitigen medikamentösen Behandlung, nicht in zusätzliche Subgruppen wie „Entspannungstyp“ oder „bevorzugtes Attribuierungsmuster“ unterteilt. Die Frauen wurden in folgende zwei Gruppen randomisiert:

- Eine Meditationsgruppe (8-wöchiges Achtsamkeitstraining in der Gruppe)

- Eine Sportgruppe (8-wöchiges Bewegungstraining allein, mit Freunden oder in der Gruppe)

Die Meditationsgruppe (Achtsamkeitstraining, MBSR) war auf maximal 10 Teilnehmerinnen beschränkt.

Schwierigkeit ganzheitliche und spirituelle Aspekte in messbare Größen zu übersetzen

Hintergrund dieser Studie ist eine Idee, die über die Möglichkeiten empirischer Wissenschaft hinausgeht. Dem Soziologen Antonovsky war vorgeworfen worden, wichtige, für eine gelungene Bewältigung von Lebensumständen positive Faktoren wie Fantasie, Liebe und Spiel vernachlässigt zu haben. Kreativität, Fantasie und Liebe entziehen sich exakter biometrischer Erfassung. Bei den Studien zum „Sense of Coherence“ war bemängelt worden, *dass sie in ihrer Aussagekraft eingeschränkt seien, da es bei Querschnittsdesigns kaum möglich sei, zwischen Ursache und Wirkung zu unterscheiden.*<sup>468</sup>

Wenn der Mensch erst durch die bewusste Selbstbetrachtung erkennt, was er ist, und nicht umhin kommt, sich in irgendeiner Form im Verlauf des Lebens auch mit metaphysischen Fragestellungen auseinanderzusetzen, könnte es sein, dass ein Gefühl von Zusammenhalt, Stimmigkeit und Ganzheit trotz Krankheit und Trauer nur erlangt werden kann, wenn transpersonale und transzendente Erfahrungen möglich werden.

Hieraus ließe sich schlussfolgern, dass Ganzheitlichkeit mehr umfasst als medizinwissenschaftliche Remissionskriterien oder bestimmte soziale Faktoren. Ganzheitlichkeit könnte jenseits von Ursache und Wirkung, von Gesundheit und Krankheit angenommen werden. Für Schopenhauer war Materie nur ein Vehikel der Erkenntnis. Das Bewusstsein könnte als stabile integrative Funktion verstanden werden. Das Problem stellt die objektive Erfassbarkeit dieser Bewusstseinsprozesse dar. Der amerikanische Neurowissenschaftler Richard F. Thompson (1930 – 2014) verweist auf die Nobelpreisrede (1981) des Neurobiologen Roger Sperry (1913 – 1994), der betont habe, dass das Bewusstsein eine *„integrierende, ursächliche und steuernde Bedeutung für Hirnfunktion und Verhalten habe“* und

468 Geyer, S.: „Antonovsky's sense of coherence – ein gut geprüftes und empirisch bestätigtes Konzept?“ in: „Salutogenese und Kohärenzgefühl“, hrsg. von H. Wydler, P. Kolip und Th. Abel, S. 79.

das „Bewusstsein sogar kausal auf das Gehirn einwirken und dessen Funktionsweise ändern könne“.<sup>469</sup>

Thompson verweist in diesem Zusammenhang auf folgenden wichtigen Umstand:

„Leider verfügen wir noch nicht über irgendwelche Möglichkeiten, Bewusstsein physikalisch zu messen, so dass wir Sperrys Hypothese nicht überprüfen können. Es trifft immer noch zu, dass wir Bewusstsein einzig dadurch erforschen können, dass wir Verhalten, sei es nun verbal oder von anderer Art, messen und daraus Bewusstsein ableiten.“<sup>470</sup>

Eine spirituelle Praxis, die Faktoren wie Fantasie, Kreativität und Liebe zu beeinflussen vermag, entzieht sich biometrischer Messbarkeit, weil Einsicht einen lebenslang anhaltenden Prozess darstellt und die Erkenntnis oder das Erleben von Ganzheitlichkeit trotz widriger Lebensumstände nicht statisch, sondern individuell fließend sind. Diese individuellen Prozesse können nur subjektiv, aus der Innenperspektive des jeweiligen Individuums erkannt werden. Zum Beispiel kann eine im Rahmen eines psychoanalytischen Prozesses erlangte Erkenntnis schmerzhaft sein und auf Ablehnung stoßen, Jahre später aber als heilsam und wichtig eingeschätzt werden. Solche Vorgänge können auch nicht annähernd durch Fragebögen erfasst werden.

Wenn nun Spiritualität einen Weg darstellt, über Konventionen von Gesundheit und Krankheit hinaus persönliche Ganzheitlichkeit zu erfahren, so wäre es nicht gerechtfertigt, sie vom Krankenbett fernzuhalten.

Eine spirituelle Praxis, die Eingang finden soll in den klinischen Kontext, sollte aber eine Ausdrucksform finden, die mit den zivilisatorischen und medizinischen Errungenschaften im Einklang steht und diese nicht in Frage stellt.

Die Achtsamkeitsmeditation ist eine Form von spiritueller Praxis. Empirische Untersuchungen können an einer genau umschriebenen Stichprobe zeigen, welche Verhaltensänderungen sich aus einem definierten Übungsprogramm ergeben. Diese wissenschaftlichen, biometrischen Untersuchungen sind notwendig, um formale Standards zu entwickeln und Übungsprogramme speziell für bestimmte Gruppen zu erarbeiten.

Die eigentliche These, dass Ganzheitlichkeit erst durch den Schluss der eigenen „spirituellen Lücke“ erfahrbar wird, lässt sich mit empirischer Wissenschaft nicht für das einzelne Individuum verifizieren.

469 Vgl. Thompson, Richard F., „Das Gehirn“, 3. Aufl., S. 477.

470 Thompson, Richard F., „Das Gehirn“, 3. Aufl., S. 477.

Es ist deswegen notwendig, die begrenzten Aussagemöglichkeiten empirischer Studien bei der äußeren Erfassung transpersonaler und transzendentaler innerer Prozesse zu akzeptieren. Die Fragestellung der hier durchgeführten Studie ist deshalb auf die empirischen Möglichkeiten beschränkt. Im Folgenden soll die Fragestellung und Zielsetzung der Studie vorgestellt werden.

### 3.4.2. Fragestellung und Zielsetzung

Der Anlass für das hier vorgelegte Forschungsprojekt und die begleitenden theoretischen Erörterungen war der medizinische Auftrag zu heilen, insbesondere eine Befindlichkeitsverbesserung bei den untersuchten Patientinnen zu erzielen. Hierbei lag die Hypothese darin, bei den Patientinnen eigene Erkenntnismöglichkeiten freizusetzen. Anstatt diese als „bloße Dienstleistungsempfängerinnen medizinischer Leistungen“, als Konsumentinnen sich selbst zu überlassen, sollte versucht werden, Selbstvertrauen in die eigene Erkenntnisfähigkeit zu entwickeln. Dadurch sollte das Selbstvertrauen vermittelt werden, dass ein eigener Erkenntnisgewinn möglich ist und sich dadurch die eigene Lebenssituation verbessern lässt. Dieser Ansatz trägt Notwendigkeit auf Bescheidenheit und Disziplin in sich. Ihm fehlt jeglicher Ansatz, aus Eitelkeit teilzuhaben. Dies gilt auch für jeden theoretischen Überbau, der sich nicht unmittelbar in der Lebenssituation dieser Patientinnen auswirken kann.

Die hier vorgelegte Studie wurde unter dem Titel: *„Effekt von moderatem Lauftraining und Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR = mindfulness based stress reduction) auf das Immunsystem und die Lebensqualität bei Frauen mit Brustkrebs“* der Ethikkommission der Landesärztekammer Brandenburg vorgestellt und nach positivem Ethikvotum im Deutschen Studienregister für klinische Studien angemeldet.<sup>471</sup> Hierfür war es erforderlich, eine klare und wissenschaftlich weiterführende Fragestellung zu formulieren. In Europa gelten für klinische Studien im Bereich der Krebsmedizin die Vorgaben der „European Organisation for Research and Treatment of Cancer (EORTC)“ als wegweisend. Die Erfassung der Lebensqualität erfolgte deshalb mit den für klinische Studien im Bereich der Onkologie von der EORTC zur Verfügung gestellten Fragebögen. Bei der Studie wurden aus Gründen der Vergleichbarkeit die allgemein üblichen Fragebögen ausgewählt. Beim Achtsamkeitstraining wurde auf die Einhaltung der Vorgaben für das 8-wöchige MBSR-Curriculum geachtet. Dadurch sollte eine bessere Einschätzung der Ergebnisse im Kontext anderer

---

471 DRKS-ID: DRKS 00006015.



weltweiter Studien ermöglicht werden. Die Studie soll als Pilotstudie darüber Aufschluss geben, ob ein Achtsamkeitstraining bei Brustkrebspatientinnen mit einem weniger intellektuell geprägten biografischen Hintergrund geeignet ist, eine langjährig durch das Medizinsystem und die sozialen Strukturen geförderte passive Konsumentenhaltung im Sinne eines selbstbestimmten Wechsel des Blickwinkels auf den eigenen Körper und die konkrete Lebenssituation aufzubrechen.

*Deutscher Titel:*

Effekt von moderatem Lauftraining und Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR = mindfulness based stress reduction) auf das Immunsystem und die Lebensqualität bei Frauen mit Brustkrebs

*Englischer Titel:*

Effect of moderate running training and mindfulness based stress reduction (MBSR) on immune system and quality of life in women with breast cancer.

*Hypothese*

Welches Trainingsverfahren (MBSR oder moderates Lauftraining) ist besser geeignet, die Immunfunktion und die Lebensqualität von Frauen mit Brustkrebs positiv und nachhaltig (Zeitraum bis 4 Monate nach dem Training) zu beeinflussen?

*3.4.3. Methodik*

Studienmerkmale: Randomisierte Kontrollstudie (RCT)

Es handelt sich um eine prospektive randomisierte klinische Studie mit 3 Messzeitpunkten: t1 (vor dem Training), t2 (nach dem 8-wöchigen Training) und t3 (nach 16 Wochen nach Beginn des Trainings bzw. 8 Wochen nach Beendigung des Trainings). Die Studienteilnehmer wurden in zwei Gruppen randomisiert. Zehn Teilnehmerinnen wurden in die experimentelle Gruppe (EG) randomisiert. Diese Gruppe nahm an einem 8-wöchigen MBSR-Training teil. Fünfzehn Teilnehmerinnen wurden in eine aktive Kontrollgruppe (KG) randomisiert und wurden angehalten, sich während der 8 Wochen entweder an einer Sportgruppe

(moderates Lauftraining) zu beteiligen oder sich selbst einmal pro Woche in Form eines Lauftrainings körperlich zu betätigen.

#### Einschlusskriterien:

In die Studie wurden postmenopausale Frauen im Alter von 50-79 Jahren mit hormonrezeptorpositivem Brustkrebs der UICC-Tumorstadien I – III (Tumorstadien ohne Metastasen) unter einer antihormonellen Therapie mit einem Aromatasehemmer eingeschlossen. Der Mindestabstand zu einer Radio- oder Chemotherapie muss 3 Monate betragen, um therapiebedingte Einflüsse auf die physiologischen Parameter zu vermeiden.

#### Ausschlusskriterien:

Folgende Kriterien wurden als Ausschlusskriterien herangezogen:

Floride psychische Erkrankungen, die einer medikamentösen antidepressiven Therapie bedurften.

Die regelmäßige Einnahme von Kortikosteroiden war ebenfalls ein direktes Ausschlusskriterien.

Metastasierte Patientinnen wurden nicht in die Studie aufgenommen. Dies hätte einem anderen Tumorstadium (Tumorstadium IV) entsprochen.

Patientinnen mit einem zeitlichen Abstand zu einer Chemo- und Radiotherapie von weniger als 3 Monaten wurden nicht in die Studie aufgenommen.

#### Rekrutierung:

Die Studienteilnehmerinnen wurden größtenteils aus der Tumorsprechstunde der onkologischen Schwerpunktpraxis Brandenburg rekrutiert. Anhand eines Aushangs wurde auf eine Informationsveranstaltung hingewiesen, bei der die Studie vorgestellt wurde.

Nach Randomisation der Teilnehmerinnen in die beiden Gruppen Meditation (MBSR) und Sport/Bewegung erfolgte mit jeder Teilnehmerin der MBSR-Gruppe ein gesondertes Erstgespräch durch die MBSR-Trainerin.

#### Procedere des Studieneinschlusses:

Nach Genehmigung der Studie durch die Ethikkommission und Eintragung in das Register für Klinische Studien wurden Patientinnen in der Tumorsprechstunde erstmals über die Studie informiert und erhielten entsprechendes Informationsmaterial (Aufklärungsblatt sowie Einverständniserklärung zur Studie). Allen interessierten Teilnehmerinnen wurde die Teilnahme an einer abendlichen Informationsveranstaltung ermöglicht. Bei dieser Informationsveranstaltung wurde nochmals über die Studie informiert. Die Interessentinnen wurden darüber informiert, dass sie keinen Einfluss auf die Randomisation in eine bestimmte Gruppe (MBSR oder aktive Kontrollgruppe) nehmen können. Nach Vorliegen der Einverständniserklärungen („Informed Consent“) erfolgte die Randomisation in die beiden Gruppen: MBSR (EG) sowie Sport (aktive Kontrollgruppe, KG).

#### Ethikvotum vom 11.3.2014:

Am 11.3.2014 teilte die Ethikkommission der Landesärztekammer Brandenburg mit, dass keine ethischen bzw. berufsrechtlichen Bedenken bestehen.

#### Zielkriterien

Die zu erhebenden Messwerte waren einerseits die Überprüfung der physiologischen Laborparameter vor und nach dem 8-wöchigen Lauftraining sowie die Auswertung der Differenzen der Skalen der EORTC-Fragebögen zu den Messzeitpunkten t1 (vor dem Training), t2 (nach dem 8-wöchigen Training) und t3 (16 Wochen nach Beginn des Trainings bzw. 8 Wochen nach Beendigung des Trainings). Bei den EORTC-Fragebögen wurden die Zeitpunkte t1 mit t2 sowie t1 mit t3 verglichen.

#### Primärer Endpunkt:

Der primäre Endpunkt waren die physiologischen Parameter Cortisol (im Serum), Prolaktin (im Serum) und Blutbild vor und nach dem 8-wöchigen Training.

Messzeitpunkte der physiologischen Parameter (primärer Endpunkt):

Die physiologischen Parameter (Laborwerte) wurden nur an den Messzeitpunkten t1 (vor dem Training) und t2 (nach dem Training) erfasst.

Physiologische Parameter: Laborwerte (nur Messzeitpunkte t1 und t2)

Folgende physiologische Laborparameter wurden erhoben. Im Hinblick auf die zirkadiane Rhythmik des Cortisolspiegels und der geringen Aussagekraft einer einmal täglichen Messung erfolgten die Blutentnahmen mittags bzw. am frühen Nachmittag:

- 14 Uhr (postprandialer) Cortisolspiegel
- 14 Uhr (postprandialer) Prolaktinspiegel
- 14 Uhr Blutbild (Leukozyten, Hämatokrit, Thrombozyten, Monozyten)

Normwerte und Einheiten der physiologischen Parameter:

Die Normwerte der physiologischen Parameter sind im Folgenden aufgelistet:

Cortisol (Serum):	138 – 690 nmol/l
Prolaktin (Serum):	4,79 – 23.3 µg/l

*Blutbild*

Leukozyten:	3,90 – 10,4 $10^9/l$
Hämatokrit:	0,36 – 0,48 l/l
Thrombozyten:	176 – 391 $10^9/l$
Monozyten:	4,00 – 12,0 %

Sekundärer Endpunkt:

Der sekundäre Endpunkt war die krankheitsbezogene Lebensqualität (oder präziser) zu t2 und t3 gemessen mit den EORTC-Fragebögen (EORTC QLQ-C30 Version 3.0 sowie EORTC QLQ-B23).

Fragebögen (Messzeitpunkte t1, t2 und t3) zum sekundären Endpunkt:

Die EORTC-Fragebögen sind speziell zur Erfassung der Lebensqualität von Krebspatienten entwickelt worden. Der Fragebogen QLQ-C30 stellt hierbei den allgemeinen Frageteil dar, der sich an Patienten aller Tumorentitäten richtet. Darüber hinaus werden von der EORTC Fragebögen für jede einzelne Tumorentität zur Verfügung gestellt. Für Brustkrebspatienten ist dies der Fragebogen BR23.

Reliabilität und Validität:

Den EORTC-Fragebögen QLQ-C30 sowie BR23 wird weltweit in zahlreichen wissenschaftlichen Studien eine hohe Reliabilität und Validität zugesprochen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für zuverlässige, verwertbare und eindeutige Auswertungen. Das Besondere an den EORTC-Fragebögen scheint ihre Anwendbarkeit und Gültigkeit über kulturelle Grenzen hinaus zu sein. In einer Untersuchung in Thailand konnte gezeigt werden, dass die bisher vorzugsweise im Westen verwendeten Fragebögen QLQ-C30 sowie BR-23 sowohl in der englischen als auch der Thai-Version hervorragend geeignet sind, die Lebensqualität von thailändischen Brustkrebspatientinnen valide zu dokumentieren. Die Autoren der thailändischen Studie kommen zu dem Ergebnis:

„The best fit for measuring quality of life in Thai women with breast cancer during adjuvant treatment should be the EORTC QLQ-C30/-BR23.“<sup>472</sup>

Zu ähnlichen Schlussfolgerungen kommen auch Autoren anderer Kulturkreise (z.B. Iran<sup>473</sup>). Der Vorteil der EORTC-Fragebögen scheint vor allem in der sorgfältigen Berücksichtigung aller denkbaren körperlichen Beeinträchtigungen im Zusammenhang mit einer Krebstherapie zu sein. Durch die Kombination des allgemeinen Fragebogens (QLQ-C30) mit den speziell für jede einzelne Krebsart entwickelten ergänzenden Fragebögen (hier: BR23) ist eine bestmögliche Erfassung der Lebensqualität möglich. Dies belegen auch spontane Aussagen der Teilnehmerinnen der hier durchgeführten Studie. Die EORTC-Fragebögen de-

472 Glangkam S., Promasatayaprot V., Porock D and Edgley A., „Measuring quality of life in thai women with breast cancer“, Asian Pac J Cancer Prev. 2011; 12(3): 637-44.

473 Vgl. Safaee A., Moqhim Dehkordi B., „Validation study of a quality of life (QoL) questionnaire for use in Iran“ Asian Pac J Cancer Prev. 2007 Oct-Dec; 8 (4): 543-6.

cken ein weites Spektrum möglicher Probleme im Rahmen der medikamentösen Tumorthherapie ab.

Die EORTC verweist als Bezugsreferenz auf die Publikation der EORTC-Quality of Life-Gruppe als Grundlage.<sup>474</sup> Das von der EORTC vorgeschriebene „Scoring Procedure“ bezieht sich auf eine Veröffentlichung von Fayers PM, Aaronson et al.<sup>475</sup>

Im Folgenden soll auf einzelne Aspekte der Fragebögen näher eingegangen werden.

#### EORTC-Fragebogen QLQ-C30 (Version 3.0): Fragen 1 – 30

Erfragt werden Schwierigkeiten bei körperlichen Anstrengung = Fragen 1 – 5, Fragen nach Einschränkungen der Befindlichkeit = Fragen 6 – 18 (z.B. bei der Arbeit oder Freizeitbeschäftigung, außerdem Fragen nach Kurzatmigkeit, Schlafstörungen, Übelkeit und Appetit).

Weitere Fragen = Fragen 19 – 28 richten sich danach, ob man durch Schmerzen im alltäglichen Leben eingeschränkt sei, Schwierigkeiten habe, sich zu konzentrieren, sich Sorgen mache, reizbar sei, Schwierigkeiten habe, sich an Dinge zu erinnern oder ob der körperliche Zustand das Familienleben sowie Zusammensein mit anderen beeinträchtigen würde.

Der Allgemeine Fragebogen QLQ-C30 endet mit Fragen = *Fragen 29 und 30* nach der *Einschätzung des Gesundheitszustandes insgesamt* (Skala von 1 = sehr schlecht bis 7 = ausgezeichnet) sowie der *Lebensqualität insgesamt* (ebenefalls Skala von 1 bis 7).

#### EORTC-Fragebogen BR23 (Version 1.0): Fragen 31 – 53

Angaben zum Scoring beim „Breast Cancer module BR23“ sind dem Anhang beigelegt.

Dieser Fragebogen beinhaltet Fragen, die sich speziell an Patienten mit Brustkrebs richten. Die *Fragen 31 – 38* richten sich auf typische Nebenwirkungen, wie sie bei der medikamentösen Therapie von Brustkrebs auftreten können.

474 Aaronson NK et al., „The European Organisation for Research and Treatment of Cancer QLQ-C30: A Quality-of-life instrument for use in international clinical trials in oncology“, Journal of the National Cancer Institute 1993; 85: 365-376.

475 Fayers PM, Aaronson NK et al. on behalf of the EORTC Quality of Life Group „The EORTC QLQ-C30-Scoring Manual (3rd Edition), published by: EORTC, Brussels 2001.

Die *Fragen 39 – 43* richten sich auf das eigene Körperbild, z.B. „Fühlten Sie sich wegen Ihrer Erkrankung oder Behandlung körperlich weniger anziehend?“ (Frage 39) oder „Fanden Sie es schwierig, sich nackt anzusehen“ (Frage 41) bzw. „Waren Sie mit Ihrem Körper unzufrieden?“ (Frage 42). Die *Fragen 44 – 46* sollen das Interesse und die Freude an Sex explorieren. Die *Fragen 47 – 53* beziehen sich sämtlich auf Beschwerden im Zusammenhang mit der erkrankten Brust.

Die Rückmeldung der Teilnehmerinnen zu der Beschaffenheit und Zusammenstellung der Fragebögen ergab, dass die Fragen insgesamt als sehr geeignet eingeschätzt wurden, die Situation von Brustkrebspatientinnen unter einer anti-hormonellen Therapie einzustufen.

#### MBSR-Training:

Das MBSR-Training erfolgte gemäß des international standardisierten 8-wöchigen Curriculums und wurde von einer entsprechend ausgebildeten MBSR-Trainerin (Dipl.-Sozialpädagogin Katrin Hensel, Potsdam) durchgeführt.

Der MBSR-Kurs beinhaltete ein individuelles Vorinterview jeder einzelnen Teilnehmerin mit der MBSR-Trainerin. Dieses Interview dauerte jeweils ca. 20-30 min und wurde telefonisch durchgeführt.

Die MBSR-Sitzungen erfolgten einmal wöchentlich in den Räumen der Onkologischen Schwerpunktpraxis (jeweils donnerstags ca. 17-20 Uhr). An einem Samstag erfolgte zusätzlich ein Tag der Stille, der im zeitlichen Umfang auf 3 Stunden begrenzt wurde. Zu den Kursinhalten gehörten angeleitete Übungen zur Körperwahrnehmung („Body-Scan“), sanfte Dehnungs- und Entspannungsübungen, Achtsamkeitsübungen im Gehen, Sitzen und Liegen, Übungen für den Alltag (CD-Material für das tägliche Üben im häuslichen Umfeld) sowie Austausch über den persönlichen Umgang mit Stress, Schmerzen und schwierigen Gefühlen. Die Teilnehmerinnen wurden in Form von „Hausaufgaben“ angehalten, auch außerhalb der Gruppensitzungen zu üben.

Die protokollarischen Aufzeichnungen der MBSR-Trainerin sind in der *Anlage* zu finden.

#### Kontrollintervention: moderates Bewegungstraining:

In Brandenburg/Havel existiert seit Jahren eine Sportgruppe für Brustkrebspatientinnen, die sich einmal wöchentlich zum Nordic Walking treffen. Die Gruppenleiterin ist selbst Brustkrebspatientin. Die Teilnahme an der Gruppe ist frei-

willig. Das bedeutet, dass fehlende Teilnehmerinnen keine Rechenschaft darüber geben müssen, warum sie nicht gekommen sind. Das Prinzip der Gruppe ist Freiwilligkeit und Spaß an der Bewegung. Die Gruppenleiterin orientiert sich am schwächsten Mitglied der Gruppe und geht sozusagen am Schluss. Es soll kein Leistungsdruck erzeugt werden. Das Training findet regelmäßig einmal wöchentlich zu immer derselben Zeit statt. Die Gruppenleiterin wartet hierbei am vereinbarten Treffpunkt. Es werden keine Anwesenheitslisten geführt. Bei der Konzeption der Studie wurde auf diese bestehende Sportgruppe zurückgegriffen. Es sollte kein Konkurrenzangebot geschaffen werden. Die vorhandenen Strukturen sollten genutzt werden. Der seit Jahren bestehenden Sportgruppe wurden keine Vorgaben oder Regeln gemacht, wie mit den Studienteilnehmerinnen umzugehen oder zu verfahren sei. Es wurde keinerlei Druck erzeugt, Protokolle zu erstellen oder Tätigkeitsberichte abzugeben. Die Sportgruppe hatte sich vor dem Beginn der Studie intern beraten, ob die Studienteilnehmerinnen sich an den wöchentlichen Treffen beteiligen könnten. Nach dem positiven Votum wurde den in die Kontrollinterventionsgruppe randomisierten Studienteilnehmerinnen die Telefonnummer der Sportgruppenleiterin sowie Ort und Zeitpunkt der wöchentlichen Treffen ausgehändigt.

Im Falle von Problemen (z.B. Zeitpunkt, Ort oder Gruppenzusammensetzung) mit der bestehenden Sportgruppe wurden die Mitglieder der Kontrollinterventionsgruppe angehalten, sich alleine oder mit der Familie einmal wöchentlich sportlich (Walking) zu bewegen.

## Datenauswertung und Statistik

Zunächst erfolgte die Erfassung der Mittelwerte und Standardabweichungen von physiologischen Parametern sowie der Skalen der Fragebögen zur Lebensqualität (Differenzen zwischen den Messzeitpunkten t1 und t2 sowie t1 und t3). Die Auswertung richtete sich nach den Vorgaben des EORTC-Manuals. Zur Auswertung der Studie wurde eine Kovarianzanalyse (*ANCOVA*) mit *t1 als Kovariate* und einer Berechnung der *Effektstärke  $\eta^2$  bezogen auf den Effekt des Faktors Gruppe* durchgeführt. Hierbei wurde ein besonderer Fokus auf die Effektstärke gelegt, um in Anbetracht der kleinen Stichprobe Hinweise auf klinische Effekte trotz nicht vorliegender Signifikanz zu erhalten. Auf diese Weise konnten Aussagen darüber gemacht werden, ob bei einer größeren klinischen Stichprobe mit einem signifikanten Effekt zu rechnen gewesen wäre.



*Faustregel (nach S. Schmidt) zur Interpretation der Effektstärken*

	Klein	Mittel	groß
$r$	$< 0.3$	$0.3 - 0.5$	$> 0.5$
$d$	$< 0.5$	$0.5 - 0.8$	$> 0.8$
$\eta^2$	$0.06$	$0.06 - 0.14$	$> 0.14$

Tab. 1: Faustregel zur Interpretation von  $\eta^2$ .

## Biometrie

Im Hinblick auf die Anmeldung der Studie bei der Ethikkommission und beim Deutschen Register für Klinische Studien (DRKS) war die Angabe eines beratenden Biometrikers erforderlich. Die Überprüfung der statistischen Datenerhebung erfolgte durch Herrn Dr. rer. nat. Ulrich Gauger, Dipl.-Mathematiker, Berlin.

## Randomisierung und Verblindung:

Es erfolgte eine einfache, nicht-ingeschränkte Randomisierung. Nach Abschluss der Rekrutierungsphase (eine Woche nach der Informationsveranstaltung) wurde allen in einer Teilnehmerliste eingetragenen Namen eine Nummer zugeordnet. Die Patientin, die am Anfang der Liste stand, erhielt hierbei die Nummer 01, die Patientin, die zuletzt auf der Liste stand, erhielt die Nummer 25. Die Reihenfolge der Teilnehmerinnen war auf der Liste entsprechend der Reihenfolge der Abgabe der Einverständniserklärung in der Praxis und nicht in alphabetischer Reihenfolge. Aus 25 Nummernzetteln (auf jedem Zettel stand eine unterschiedliche Nummer) wurden schließlich nach Abschluss der Rekrutierung die Teilnehmerinnen für die beiden Gruppen im Losverfahren ermittelt. Die Zuteilung in die beiden Gruppen erfolgte dergestalt, dass die ersten 10 aus einer Gesamtmenge von 25 gezogenen Nummern der MBSR-Gruppe zugeteilt wurden. Die nicht per Los gezogenen verbliebenen Nummern wurden der Kontroll-

gruppe zugeteilt. Nach Abschluss des Losverfahrens wurden die Teilnehmerinnen entsprechend der Nummern ermittelt.

Die Fragebögen wurden zu den Blutabnahmen der Blut abnehmenden Krankenschwester ausgehändigt bzw. in der Praxis angegeben. Die Krankenschwestern der Praxis waren nicht darüber informiert, welche Teilnehmerin welcher Gruppe zugeordnet war.

#### Gruppen:

Die 25 Teilnehmerinnen wurden in folgende zwei Gruppen randomisiert (einfache Randomisierung. Die experimentelle Gruppe (EG) bestand aus 10 Teilnehmerinnen. Die aktive Kontrollgruppe (KG) bestand aus 15 Teilnehmerinnen.

Meditation (EG): n = 10 Frauen; Teilnahme an einem 8-wöchigen MBSR-Gruppen-Kurs

Sport/Bewegung (KG): n = 15 Frauen;  
wöchentliches Bewegungstraining (allein oder in einer Gruppe)

#### Studienablauf aus Sicht der Teilnehmerinnen

Der Studienablauf aus Sicht einer Teilnehmerin stellte sich folgendermaßen dar:

In der onkologischen Schwerpunktpraxis wurde im Wartebereich durch ein Plakat und Informationsmaterialien auf die geplante Studie aufmerksam gemacht. Angesprochen wurden Frauen mit Brustkrebs und einer laufenden Aromatasehemmertherapie. Im Rahmen der Tumorsprechstunde hatten Sie Gelegenheit, sich beim jeweiligen betreuenden Arzt über die Studie zu informieren. Alle Ärzte der Praxis waren als Prüfarzte gemäß den GCP-Kriterien registriert.

Bei Interesse an der Studie wurden die Teilnehmerinnen vom jeweiligen Arzt über die Studie aufgeklärt. Das Informationsmaterial und die Unterlagen zur Einverständniserklärung wurden mitgegeben. Zusätzlich wurden alle teilnehmenden Frauen gebeten, an einer Informationsveranstaltung über den genauen Studienablauf teilzunehmen. Erst nach dieser *Informationsveranstaltung* sollten die Einverständniserklärungen zur Studie abgegeben werden.

Die Informationsveranstaltung diente dazu, den Teilnehmerinnen sowohl einen Einblick in das Achtsamkeitstraining (anhand einer Atemübung) sowie in

das Angebot der Sportselbsthilfegruppe zu geben. Hierbei stellten sich die Leiterinnen der beiden Gruppen vor.

Die Achtsamkeitstrainerin teilte den Teilnehmerinnen mit, sie stamme ursprünglich aus Westdeutschland und sei Buddhistin. Sie sei mit MBSR erstmals in Berührung gekommen im Zusammenhang mit der Bewältigung eigener chronischer Schmerzen im Rahmen einer Endometriose.

Die Leiterin der Sportselbsthilfegruppe stellte sich als selbst betroffene und in Brandenburg lebende Brustkrebspatientin vor.

Die Teilnehmerinnen hatten keinen Einfluss auf die Randomisation in eine bestimmte Gruppe. Bei der Informationsveranstaltung deutete sich aber an, dass der überwiegende Teil der Frauen größeres Interesse an einer Teilnahme in der MBSR-Gruppe haben würde. Ausschlaggebend hierfür dürfte das praktische Beispiel (kurze achtsame Atemübung während der Informationsveranstaltung) sowie die Erläuterungen der Trainerin bezüglich ihrer eigenen Schmerzproblematik gewesen sein.

Die Teilnehmerinnen wurden schriftlich über das Randomisationsergebnis informiert. Mit diesem Schreiben erhielten sie erstmals die EORTC-Fragebögen und wurden angehalten, sich zu den festgesetzten Blutentnahmezeitpunkten in der Praxis einzufinden. Die EORTC-Fragebögen sollten ausgefüllt zur Blutabnahme mitgebracht werden. Die Krankenschwester war angehalten, die Blutabnahme nur durchzuführen, wenn zuvor ein ausgefüllter Fragebogen abgegeben worden war. Die Krankenschwester war nicht darüber informiert, welcher Gruppe die Teilnehmerin zugeordnet worden war.

Die Teilnehmerinnen der MBSR-Gruppe erhielten die Telefon-Nummer der MBSR-Trainerin und wurden gebeten, einen Termin für ein Telefoninterview zu vereinbaren.

Die MBSR-Termine waren im Vorfeld festgelegt worden. Die Teilnehmerinnen der Sportgruppe (aktive Kontrollgruppe) hatten die Möglichkeit zur Teilnahme an einer Sport-Selbsthilfegruppe und erhielten die Telefonnummer der Leiterin dieser Gruppe.

Alle Studienteilnehmerinnen (EG und KG) hatten eine Mobil-Rufnummer des Studienleiters (24h-Bereitschaft), die jederzeit für dringende Rückfragen zur Verfügung stand.

Die Teilnehmerinnen wurden schriftlich über die Ergebnisse der Blutentnahme informiert. Das Notruf-Mobiltelefon des Studienleiters ist während der gesamten 16 Wochen von den Teilnehmerinnen der MBSR-Gruppe nicht genutzt worden. Die Rückfragen kamen ausschließlich von Teilnehmerinnen der Sportgruppe (in 2 Fällen psychische Überforderung in Anbetracht der sportlichen Betätigung in einer Gruppe sowie in einem Fall Rückfragen zu Laborergebnissen). Die Fragebögen (Zeitpunkte t1, t2 und t3) erhielten die Teilnehmerinnen

per Post zugeschickt. Sie konnten demnach in Ruhe und in einer beschützten Umgebung ausgefüllt werden. Nach Abschluss der 4-monatigen Studienphase erhielten alle Teilnehmerinnen als Dankeschön einen 10€-Geschenk-Gutschein zugesandt (dieses Dankeschön nach Studienabschluss war den Teilnehmerinnen vor der Einwilligung zur Studie nicht bekannt).

Nach Studienabschluss erfolgten keine weiteren Nachinterviews.

### 3.5. Ergebnisse der experimentellen Studie: Deskriptive Statistik und grafische Darstellung

#### Consort Flow Chart

Die folgende Abbildung erläutert anhand einer „Flow Chart“ den Rekrutierungsprozess:

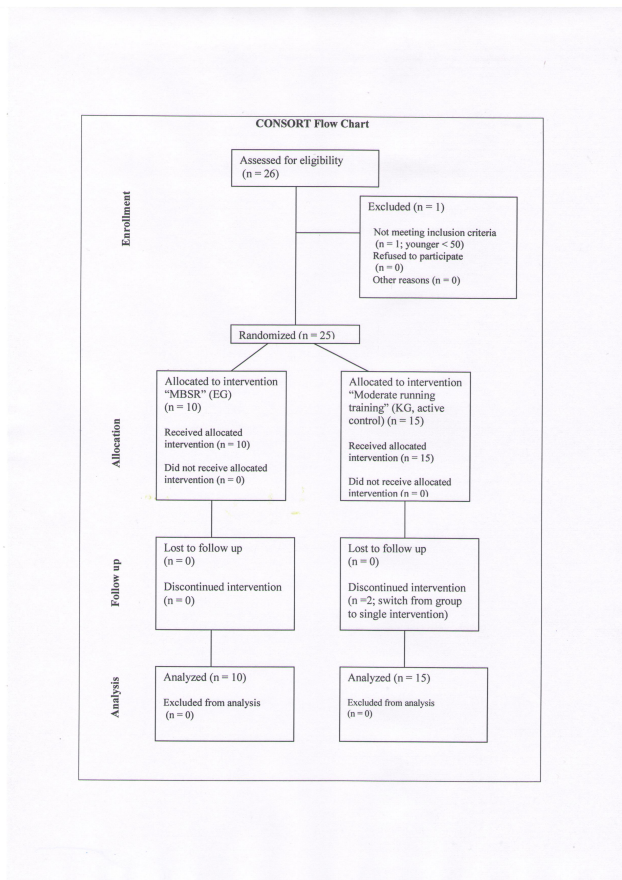


Abb. 7: Consort Flow Chart

Eine Teilnehmerin wurde von der Randomisation ausgeschlossen, da sie jünger als 50 Jahre war.

Bei der Sportgruppe wechselten zwei Teilnehmerinnen nach Rücksprache mit der Studienleitung von einem Gruppentraining in ein Einzeltraining. Von den 25 Teilnehmerinnen hat niemand die Studie abgebrochen.

Nach Randomisation in die beiden Gruppen Meditation (EG) sowie Sport/Bewegung (KG, aktive Kontrollgruppe) ergab sich folgende Altersverteilung:

*Altersverteilung:*

Nach Randomisation in zwei Gruppen ergab die Ermittlung der Altersverteilung in den beiden Gruppen folgende Werte (siehe Tabelle 2):

	Meditation (EG)	Sport/Bewegung (KG)
Anzahl	10	15
Mittelwert	64,2	62,9
Median	63	65
Minimum	55	50
Maximum	79	76
Standardabweichung	9,1	9,1

*Tab. 2:* Altersverteilung der beiden Studiengruppen „Meditation (EG)“ und „Sport/Bewegung (KG)“

Eine gesonderte Erfassung der Schulbildung und des beruflichen Werdegangs der Teilnehmerinnen wurde nicht durchgeführt. Aus den Arztgesprächen war bekannt, dass die meisten Teilnehmerinnen im landwirtschaftlichen Bereich gearbeitet hatten.

*Kovarianzanalyse der Ergebnisse der physiologischen Parameter*

Parameter** Mittelwerte (und SD)	t1 EG	t2 EG	t1 KG	t2 KG	ANCOVA (t1 als Ko- variate)	Effektstärke *
<b>Cortisol</b> <b>14 Uhr</b> (SD)	304,2 (109,309)	318 (102,177)	279,867 (151,394)	228,533 (100,904)	F=4,252 df=1 p = 0,051 (Gruppe)	$\eta^2=0,162$
<b>Prolaktin 14</b> <b>Uhr</b> (SD)	8,659 (1,773)	9,386 (2,1)	8,549 (2,643)	9,996 (4,078)	F=0,262 df=1 p = 0,614 (Gruppe)	$\eta^2=0,012$
<b>Leukozyten</b> (SD)	8,063 (2,271)	8,077 (2,494)	6,949 (1,324)	6,707 (1,021)	F=0,940 df=1 p = 0,343 (Gruppe)	$\eta^2=0,041$
<b>Hämatokrit</b> (SD)	40,9 (2,468)	40,8 (2,358)	39,667 (2,724)	39,067 (2,081)	F=2,967 df=1 p = 0,099 (Gruppe)	$\eta^2=0,119$
<b>Thrombozy-</b> <b>ten</b> (SD)	236,3 (56,817)	239,9 (58,113)	234,8 (57,937)	223,267 (57,103)	F=1,089 df=1 p = 0,308 (Gruppe)	$\eta^2=0,047$
<b>Monozyten</b> (SD)	7,71 (2,346)	7,64 (1,974)	7,94 (2,065)	8,373 (2,04)	F=0,977 df=1 p = 0,334 (Gruppe)	$\eta^2=0,043$

\*Effektstärke bezogen auf Effekt des Faktors Gruppe

\*\*Einheiten und Normwerte:

Cortisol 138 – 690 nmol/l, Prolaktin 4,79 – 23.3 µg/l;

Leukozyten 3,90 – 10,4 10<sup>9</sup>/l, Thrombozyten 176 – 391 10<sup>9</sup>/l; Hämatokrit 0,36 – 0,48 bzw. 36 – 48 l/l;

Monozyten 4,00 – 12,0 % (Anteil an Gesamtleukozytenzahl)

Tab. 3: Kovarianzanalyse physiologische Parameter Messzeitpunkte t1 und t2.

*Kommentar:*

In der ANCOVA (Kovarianzanalyse mit t1 als Kovariate) ergeben sich Hinweise auf einen klinischen Effekt bezüglich des Cortisolspiegels (Anstieg in der Meditationsgruppe). Dies rührt daher, dass der Cortisolspiegel in der Meditationsgruppe im Verlauf leicht angestiegen und in der KG stärker gefallen ist (siehe Tabelle Differenzen). Bei dem Prolaktinspiegel ergab sich kein messbarer Effekt zwischen den Gruppen.

*Physiologische Laborparameter an den Messzeitpunkten t1 und t2 (nach 8 Wochen)*

*Auswertung der physiologischen Parameter (Differenzen zwischen den Messzeitpunkten t1 und t2)*

	Gruppe			
	Meditation (EG)		Sport (KG)	
	Mittelwert	Standardabweichung	Mittelwert	Standardabweichung
Cortisol Difference	13,80	166,6	-51,33	104,67
Prolaktin Difference	,73	1,97	1,31	3,09
Leuko Difference	,01	1,06	-,23	1,46
HK Difference	-,10	1,20	-,60	1,45
Thrombo Difference	3,60	28,37	-11,53	41,95
Mono Difference	-,07	1,94	,52	2,08

Tab 4: Differenzen der physiologischen Parameter Messzeitpunkte t1 und t2

*Kommentar zu den Tabellen 3 und 4:*

Es ergeben sich bei den physiologischen Parametern in dieser Darstellung keine signifikanten Unterschiede.



Hierbei ist zu beachten, dass ein im Verlauf ansteigender Cortisolwert auf eine Stressreaktion hindeuten würde. Ein ansteigender Prolaktinwert im Zusammenhang mit einer Stressreaktion wäre ein Hinweis auf eine erhöhte Resilienz (darauf deuten tierexperimentelle Untersuchungen hin). Das bedeutet, dass ein erhöhter Prolaktinwert im Zusammenhang mit Stress vermutlich für „mehr Gesundheit“ steht. Ein erhöhter Cortisolwert allein muss nicht automatisch „weniger Gesundheit“ bedeuten, sondern kann auch positiv für eine Aktivierung des Immunsystems sprechen. Insgesamt muß darauf hingewiesen werden, dass für eine detailliertere Bewertung des Cortisolspiegels ein Tagesprofil mit mindestens 3 Messwerten erforderlich gewesen wäre.

*Erklärende Vorbemerkungen zur Auswertung der EORTC-Fragebögen:*

Gemäß den Vorgaben in den Dokumenten „SCManualQLQ-C30“ sowie „BR23\_summary“ wurden die entsprechenden Skalenwerte der Fragebögen für beide Messzeitpunkte berechnet.

*Bei den Skalen ist folgender Hinweis des Manuals zu beachten:*

Die Kenngrößen der EORTC-Fragebögen werden in einem Punktescore von 0 – 100 erfasst. Eine höhere Punktezahl steht demnach für ein größeres Ansprechen.

Bei den Funktionsskalen (zum Beispiel Lebensqualität) bedeutet eine hohe Punktzahl mehr Gesundheit.

Bei den Symptomskalen (zum Beispiel Brustschmerzen) bedeutet eine höhere Punktezahl dagegen mehr Probleme bzw. Beschwerden.

Also bedeutet ein hoher Wert bei den Funktionsskalen (z.B. „cognition“) „etwas Gutes“ im Sinne von „mehr Gesundheit“, bei den Symptomskalen (z.B. „breast symptoms“) „etwas Schlechtes“ im Sinne von „mehr Beschwerden oder Schwierigkeiten“.

Anschließend wurden für alle Werte (auch für die physiologischen Parameter) die Differenzwerte (Zeitpunkt 2 – Zeitpunkt 1) berechnet.

Diese Werte repräsentieren die Veränderung in den jeweiligen Parametern/Skalen.

Ein positiver Wert bedeutet also, dass der gemessene Wert zum Zeitpunkt 2 höher als derjenige zum Zeitpunkt 1 ist. Bei negativen Differenzwerten ist es genau umgekehrt.

Abschließend wurde per t-Test/U-Test überprüft, ob sich signifikante Unterschiede bzgl. der Differenzwerte zwischen den beiden Gruppen zeigen.

*Auswertung der Differenzen der EORTC-Fragebögen zwischen Messzeitpunkten t1 und t2 (nach 8 Wochen)*

	Gruppe			
	Meditation (EG)		Sport (KG)	
	Mittelwert	Standardabweichung	Mittelwert	Standardabweichung
Quality of Life Difference	8,33	16,20	-,56	13,16
Physical functioning Difference	2,67	12,65	,89	9,04
Role functioning Difference	,00	22,22	3,33	12,91
Emotional functioning Difference	5,83	9,66	11,67	18,85
Cognitive functioning Difference	1,67	19,95	-1,11	11,73
Social functioning Difference	11,67	28,38	5,56	26,48
Fatigue Difference	-2,22	15,54	-2,22	15,26
Nausea and Vomiting Difference	,00	,00	-2,22	5,86
Pain Difference	6,67	32,58	2,22	16,51
Dyspnoea Difference	-3,33	18,92	-4,44	21,33
<b>Insomnia Difference</b>	<b>3,33</b>	<b>24,60</b>	<b>-13,33</b>	<b>24,56</b>
Appetite loss Difference	-3,33	24,60	-4,44	11,73
Constipation Difference	6,67	26,29	-4,44	17,21
Diarrhoea Difference	,00	,00	-6,67	18,69
Financial Difficulties Difference	-10,00	16,10	-2,22	15,26
Body Image Difference	6,67	19,56	3,33	18,85
Sexual Functioning Difference	4,76	8,13	1,19	17,86
Sexual Enjoyment Difference	,00	,00	,00	,00
Future Perspective Difference	3,33	18,92	-11,11	29,99
Systemic Therapy Side Effects Difference	-4,80	7,51	-1,90	8,40
<b>Breast Symptoms Difference</b>	<b>9,17</b>	<b>12,08</b>	<b>-2,78</b>	<b>11,64</b>
Arm Symptoms Difference	2,22	14,63	-5,56	14,40

Upset by Hair loss Difference	-33,33	47,14	-5,56	13,61
-------------------------------	--------	-------	-------	-------

Tab. 5: Differenzen der Symptom- und Funktionsskalen Messzeitpunkte t1 und t2

*Kommentar:*

Es ergeben sich Hinweise auf messbare Effekte bei „Insomnia Difference“ und „Breast Symptoms Difference“ (mit Zunahme der Beschwerden in der Meditationsgruppe, Abnahme in der Sport-Kontrollgruppe).

*Auswertung und Kovarianzanalyse der Skalen mit Vergleich der Messzeitpunkte t1 und t2*

Parameter Mittelwerte (und SD)	t1 EG	t2 EG	t1 KG	t2 KG	ANCOVA (t1 als Kovariate)	Effektstärke*
Quality of Life (SD)	53,33 (16,29)	61,67 (18,92)	65,00 (21,41)	64,44 (21,47)	F=1,100 df=1 p = 0,306 (Gruppe)	$\eta^2=0,048$
Physical Functioning (SD)	71,33 (12,98)	74,00 (13,86)	80,44 (21,30)	81,33 (18,89)	F=0,004 df=1 p = 0,951 (Gruppe)	$\eta^2=0,001$
Role Functioning (SD)	61,67 (17,66)	61,67 (24,91)	67,78 (34,20)	71,11 (26,33)	F=0,624 df=1 p = 0,438 (Gruppe)	$\eta^2=0,028$
Emotional Functioning (SD)	55,83 (26,95)	61,67 (24,91)	58,89 (31,88)	70,56 (26,14)	F=1,383 df=1 p = 0,252 (Gruppe)	$\eta^2=0,059$
Cognitive Functioning (SD)	70,00 (30,23)	71,67 (26,12)	71,11 (31,16)	70,00 (32,85)	F=0,179 df=1 p = 0,677 (Gruppe)	$\eta^2=0,008$
Social Functioning (SD)	60,00 (43,18)	71,67 (27,27)	64,44 (36,11)	70,00 (34,62)	F=0,216 df=1 p = 0,646 (Gruppe)	$\eta^2=0,010$
Fatigue	48,89 (29,26)	46,67 (27,12)	38,52 (28,75)	36,30 (29,83)	F=0,058 df=1 p = 0,811 (Gruppe)	$\eta^2=0,003$
Nausea and Vomiting (SD)			5,56 (17,44)	3,33 (12,91)	F=0,381 df=1 p = 0,544 (Gruppe)	$\eta^2=0,017$
Pain (SD)	38,33 (24,91)	45,00 (30,48)	36,67 (32,24)	38,89 (27,94)	F=0,308 df=1 p = 0,585 (Gruppe)	$\eta^2=0,014$
Dyspnoea (SD)	23,33 (22,50)	20,00 (28,11)	33,33 (37,80)	28,89 (27,79)	F=0,090 df=1 p = 0,768 (Gruppe)	$\eta^2=0,004$
Insomnia (SD)	56,67 (38,65)	60,00 (37,84)	57,78 (36,66)	44,44 (39,17)	F=2,792 df=1 p = 0,109 (Gruppe)	$\eta^2=0,113$

<b>Appetite loss (SD)</b>	20,00 (35,83)	16,67 (36,00)	11,11 (24,12)	6,67 (18,69)	F=0,262 df=1 p = 0,614 (Gruppe)	$\eta^2=0,012$
<b>Constipation (SD)</b>	13,33 (32,20)	20,00 (35,83)	22,22 (27,22)	17,78 (24,77)	F=1,113 df=1 p = 0,303 (Gruppe)	$\eta^2=0,048$
<b>Diarrhoea (SD)</b>	3,33 (10,54)	3,33 (10,54)	6,67 (18,69)	0,00 (0,00)	F=2,391 df=1 p = 0,136 (Gruppe)	$\eta^2=0,098$
<b>Financial Difficulties (SD)</b>	30,00 (42,89)	20,00 (32,20)	26,67 (38,21)	24,44 (38,76)	F=1,502 df=1 p = 0,233 (Gruppe)	$\eta^2=0,064$
<b>Body Image (SD)</b>	52,50 (35,15)	59,17 (35,67)	62,78 (36,31)	66,11 (37,86)	F=0,078 df=1 p = 0,782 (Gruppe)	$\eta^2=0,004$
<b>Sexual Functioning (SD)</b>	77,08 (30,78)	78,57 (31,50)	72,22 (33,73)	76,19 (25,08)	F=0,285 df=1 p = 0,600 (Gruppe)	$\eta^2=0,016$
<b>Sexual Enjoyment (SD)</b>	66,67 (47,14)	66,67 (47,14)	50,00 (43,03)	66,67 (27,22)	Nicht berechenbar – zu wenig Fälle	
<b>Future Perspective (SD)</b>	50,00 (28,33)	53,33 (32,20)	46,67 (41,40)	35,56 (36,66)	F=2,427 df=1 p = 0,134 (Gruppe)	$\eta^2=0,099$
<b>Systemic Therapy Side Effects (SD)</b>	34,76 (19,83)	29,96 (22,07)	27,94 (14,94)	26,03 (17,90)	F=1,043 df=1 p = 0,318 (Gruppe)	$\eta^2=0,045$
<b>Breast Symptoms (SD)</b>	15,83 (19,02)	25,00 (19,25)	25,00 (21,13)	22,22 (21,52)	F=4,663 df=1 p = 0,042 (Gruppe)	$\eta^2=0,175$
<b>Arm Symptoms (SD)</b>	33,33 (29,63)	35,56 (30,45)	37,04 (27,11)	31,48 (21,99)	F=1,610 df=1 p = 0,218 (Gruppe)	$\eta^2=0,068$
<b>Upset by Hair loss (SD)</b>	67,67 (38,49)	22,22 (38,49)	61,11 (38,97)	41,67 (42,72)	F=1,812 df=1 p = 0,236 (Gruppe)	$\eta^2=0,266$

*\*Effektstärke bezogen auf den Effekt des Faktors Gruppe*

Tab. 6: Kovarianzanalyse Symptom- und Funktionsskalen Messzeitpunkte t1 und t2.

#### *Kommentar:*

In der Kovarianzanalyse ergeben sich signifikante Unterschiede bei den Brustsymptomen (Brustschmerzen) mit Zunahme der Beschwerden in der Meditationsgruppe (EG) im Vergleich zur Sport/Bewegungsgruppe (KG), bei der sich eine sehr geringe Verbesserung zeigte.

Die entsprechende Effektstärke  $\eta^2$  bezogen auf Varianz der Gruppe beträgt 0,175;

$P = 0,042$ . Hieraus lässt sich ein deutlicher, signifikanter klinischer Effekt ableiten.

Bei den Schlafstörungen ergeben sich Hinweise auf einen klinischen Effekt mit geringfügiger Zunahme der Beschwerden in der Meditationsgruppe bei gleichzeitiger deutlicher Verbesserung in der Kontrollgruppe (Effektstärke  $\eta^2$ : 0,113). Dieser Effekt ist b nicht signifikant ( $p = 0.11$ ).

Somit wäre hier bei größerer Stichprobe ein signifikanter Effekt zu erwarten gewesen.

*Auswertung der Differenzen der EORTC-Fragebögen zwischen Messzeitpunkten  $t1$  und  $t3$*

	Gruppe			
	Meditation (EG)		Sport (KG)	
	Mittelwert	Standardabweichung	Mittelwert	Standardabweichung
Quality of Life Difference	3,3	24,6	-,6	16,5
Physical functioning Difference	6,0	16,2	,4	11,4
Role functioning Difference	-1,7	26,6	5,6	20,6
Emotional functioning Difference	-1,7	7,7	5,0	24,6
<b>Cognitive functioning Difference</b>	<b>8,3</b>	<b>23,9</b>	<b>-5,6</b>	<b>15,0</b>
Social functioning Difference	5,0	26,1	5,6	22,4
Fatigue Difference	-1,1	14,3	-3,7	13,1
Nausea and Vomiting Difference	3,3	10,5	-2,2	16,5
Pain Difference	3,3	31,2	3,3	20,1
Dyspnoea Difference	,0	15,7	-6,7	25,8
<b>Insomnia Difference</b>	<b>,0</b>	<b>15,7</b>	<b>-8,9</b>	<b>26,6</b>

Appetite loss Difference	3,3	24,6	-6,7	22,5
Constipation Difference	10,0	27,4	-6,7	25,8
Diarrhoea Difference	6,7	14,1	-4,4	21,3
Financial Difficulties Difference	,0	15,7	7,1	19,3
Body Image Difference	1,4	33,2	3,9	10,9
Sexual Functioning Difference	,0	21,5	6,0	15,5
Sexual Enjoyment Difference	-16,7	23,6	,0	,0
Future Perspective Difference	6,7	14,1	2,2	23,5
Systemic Therapy Side Effects Difference	-1,4	13,7	-,9	13,4
<b>Breast Symptoms Difference</b>	<b>5,8</b>	<b>11,1</b>	<b>3,9</b>	<b>19,4</b>
Arm Symptoms Difference	-3,3	21,6	4,4	15,6
Upset by Hair loss Difference	-33,3		-8,3	16,7

Tab. 7: Differenzen der Symptom- und Funktionsskalen Messzeitpunkte t1 und t3

*Kommentar:*

Die zum Messzeitpunkt t2 festgestellten Unterscheide zwischen den Gruppen EG (Meditation) und KG (Sport) bei Brustschmerzen und Schlafstörungen sind zum Messzeitpunkt t3 nicht mehr feststellbar.

Es lassen sich keine signifikanten Unterschiede nachweisen (t-Test).

Im *Wilcoxon-Test* ergeben sich messbare Unterschiede im Vergleich der Gruppen EG (Meditation) und KG (Sport) bezüglich der Funktionsskala „Cognitive Functioning“. ( $p = 0.026$ ).

*Kovarianzanalyse mit Auswertung der Skalen und Vergleich der Messzeitpunkte t1 und t3*

Parameter Mittelwerte (und SD)	t1 EG	t3 EG	t1 KG	t3 KG	ANCOVA (t1 als Kovariate)	Effektstärke*
Quality of Life (SD)	53,3 (16,3)	56,7 (26,6)	65,0 (21,4)	65,6 (20,9)	F=0,010 df=1 p = 0,919 (Gruppe)	$\eta^2=0,001$
Physical Functioning (SD)	71,3 (13,0)	77,3 (15,8)	80,4 (21,3)	80,9 (18,7)	F=0,276 df=1 p = 0,610 (Gruppe)	$\eta^2=0,012$
Role Functioning (SD)	61,7 (17,7)	60,0 (29,6)	67,8 (34,2)	73,3 (24,2)	F=1,324 df=1 p = 0,262 (Gruppe)	$\eta^2=0,057$
Emotional Functioning (SD)	55,8 (26,9)	54,2 (26,7)	58,9 (31,9)	63,9 (32,5)	F=0,864 df=1 p = 0,363 (Gruppe)	$\eta^2=0,038$
Cognitive Functioning (SD)	70,0 (30,2)	78,3 (23,6)	71,1 (31,2)	65,6 (34,2)	F=3,322 df=1 p = 0,082 (Gruppe)	$\eta^2=0,131$
Social Functioning (SD)	60,0 (43,2)	65,0 (32,8)	64,4 (36,1)	70,0 (36,3)	F=0,043 df=1 p = 0,838 (Gruppe)	$\eta^2=0,002$
Fatigue (SD)	48,9 (29,3)	47,8 (28,2)	38,5 (28,8)	34,8 (27,8)	F=0,552 df=1 p = 0,465 (Gruppe)	$\eta^2=0,024$
Nausea and Vomiting (SD)	,0 (,0)	3,3 (10,5)	5,6 (17,4)	3,3 (9,3)	F=0,073 df=1 p = 0,790 (Gruppe)	$\eta^2=0,003$
Pain (SD)	38,3 (24,9)	41,7 (28,6)	36,7 (32,2)	40,0 (31,4)	F=0,003 df=1 p = 0,954 (Gruppe)	$\eta^2=0,001$
Dyspnoea (SD)	23,3 (22,5)	23,3 (27,4)	33,3 (37,8)	26,7 (33,8)	F=0,206 df=1 p = 0,654 (Gruppe)	$\eta^2=0,009$
Insomnia (SD)	56,7 (38,7)	56,7 (41,7)	57,8 (36,7)	48,9 (39,6)	F=0,861 df=1 p = 0,363 (Gruppe)	$\eta^2=0,038$
Appetite loss (SD)	20,0 (35,8)	23,3 (41,7)	11,1 (24,1)	4,4 (11,7)	F=2,323 df=1 p = 0,142 (Gruppe)	$\eta^2=0,096$
Constipation (SD)	13,3 (32,2)	23,3 (31,6)	22,2 (27,2)	15,6 (21,3)	F=1,733 df=1 p = 0,202 (Gruppe)	$\eta^2=0,073$
Diarrhoea (SD)	3,3 (10,5)	10 (22,5)	6,7 (18,7)	2,2 (8,6)	F=1,939 df=1 p = 0,178 (Gruppe)	$\eta^2=0,081$
Financial Difficulties (SD)	30,0 (42,9)	30,0 (36,7)	26,7 (38,2)	28,6 (38,9)	F=0,702 df=1 p = 0,412 (Gruppe)	$\eta^2=0,032$
Body Image (SD)	52,5 (35,1)	53,9 (32,3)	62,8 (36,3)	66,7 (36,2)	F=0,301 df=1 p = 0,589 (Gruppe)	$\eta^2=0,013$
Sexual Functioning (SD)	77,1 (30,8)	77,1 (19,8)	72,2 (33,7)	81,0 (24,3)	F=1,341 df=1 p = 0,262 (Gruppe)	$\eta^2=0,069$

<b>Sexual Enjoyment** (SD)</b>	66,7 (47,1)	44,4 (19,2)	50,0 (43,0)	50,0 (43,0)	F=2,400 df=1 p = 0,261 (Gruppe)	$\eta^2=0,545^{**}$
<b>Future Perspective (SD)</b>	50,0 (28,3)	56,7 (31,6)	46,7 (41,4)	48,9 (39,6)	F=0,373 df=1 p = 0,548 (Gruppe)	$\eta^2=0,017$
<b>Systemic Therapy Side Effects (SD)</b>	34,8 (19,8)	33,3 (19,0)	27,9 (14,9)	27,0 (19,3)	F=0,015 df=1 p = 0,904 (Gruppe)	$\eta^2=0,001$
<b>Breast Symptoms (SD)</b>	15,8 (19,0)	21,7 (22,3)	25,0 (21,1)	28,9 (24,6)	F=0,005 df=1 p = 0,942 (Gruppe)	$\eta^2=0,001$
<b>Arm Symptoms (SD)</b>	33,3 (29,6)	30,0 (29,7)	37,0 (27,1)	41,5 (25,7)	F=1,494 df=1 p = 0,234 (Gruppe)	$\eta^2=0,064$
<b>Upset by Hair loss (SD)</b>	66,7 (,0)	33,3 (,0)	61,1 (39,0)	53,3 (47,7)	F=1,143 df=1 p = 0,397 (Gruppe)	$\eta^2=0,364^{***}$

\* Effektstärke bezogen auf den Effekt des Faktors Gruppe

\*\* Diese Frage wurde von nur 2 Frauen der Meditationsgruppe und 4 Frauen der Sportgruppe beantwortet, das Ergebnis ist somit nicht verwertbar

\*\*\* Diese Frage wurde nur von 2 Frauen der Meditationsgruppe und 6 Frauen der Sportgruppe beantwortet, das Ergebnis ist somit nicht verwertbar

Tab. 8: Kovarianzanalyse Symptom- und Funktionsskalen Messzeitpunkte t1 und t3.

#### Kommentar:

Die zum Messzeitpunkt t2 nach 8 Wochen festgestellten Unterschiede bezüglich Brustbeschwerden und Schlafstörungen sind nach 16 Wochen nicht mehr festzustellen.

Es ergeben sich aber Hinweise auf eine Verbesserung der Kognition bei der Meditationsgruppe (Effektstärke  $\eta^2$ : 0,131) während sich gleichzeitig die KG leicht verschlechtert. Dieser Effekt ist nicht signifikant ( $p=0.082$ ).

Der Wilcoxon-Test deutet aber auf signifikante Unterschiede im Vergleich der Gruppen EG und KG bei der Funktionsskala „Cognitive Functioning“ ( $p=0.026$ ) hin.

Die Beurteilung des „Cognitive Functioning“ bezieht sich im Manual der EORTC auf die Fragen Nr. 20 und Nr. 25 des EORTC-Fragebogens QLQ-C30 (Version 3.0).



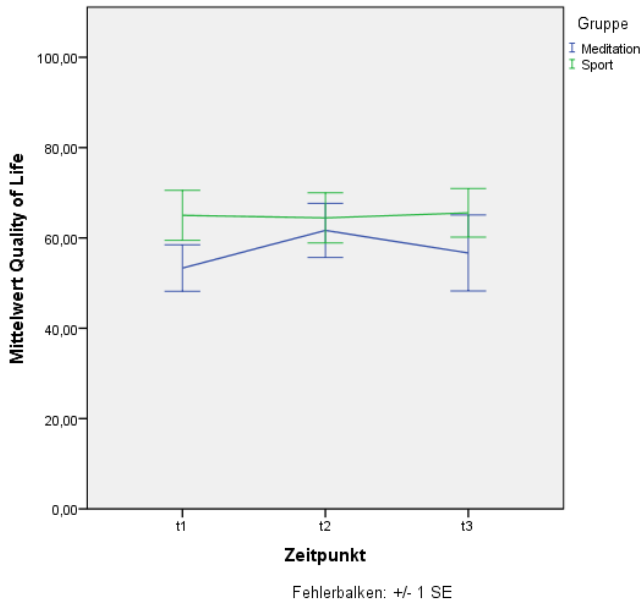
Die Fragen 20 und 25 (Cognition) des Fragebogens sind im Folgenden aufgeführt und sollen verdeutlichen, auf welche Weise mittels der EORTC-Fragebögen die kognitive Funktion erfasst wird:

Nr. 20: Hatten Sie Schwierigkeiten sich auf etwas zu konzentrieren,  
z.B. auf das Zeitungslesen oder das Fernsehen?

Nr. 25: Hatten Sie Schwierigkeiten, sich an Dinge zu erinnern?

Die aufgeführten Fragen zur kognitiven Funktion sind demnach sehr einfach und konkret auf den Alltag bezogen.

*Grafische Darstellung der Lebensqualität im Gruppenvergleich zwischen den Zeitpunkten t1, t2 (8 Wochen) und t3 (16 Wochen)*



*Abb. 8: Vergleich der Lebensqualität im Verlauf von 16 Wochen*

*Kommentar:*

In der Meditationsgruppe (EG) deutet sich eine Verbesserung der Lebensqualität nach 8 Wochen an, die nach 16 Wochen wieder abnimmt. Die Ergebnisse sind statistisch nicht signifikant.

*Grafische Darstellung der Kognition (cognitive functioning) im Gruppenvergleich zwischen den Zeitpunkten t1, t2 (8 Wochen) und t3 (16 Wochen)*

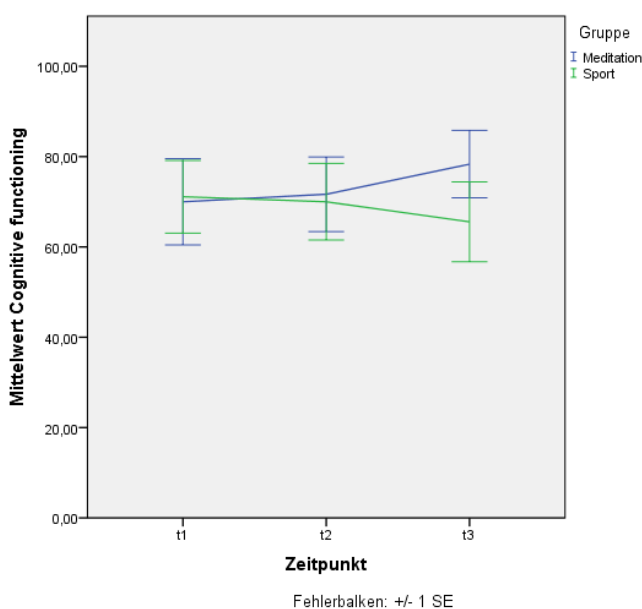
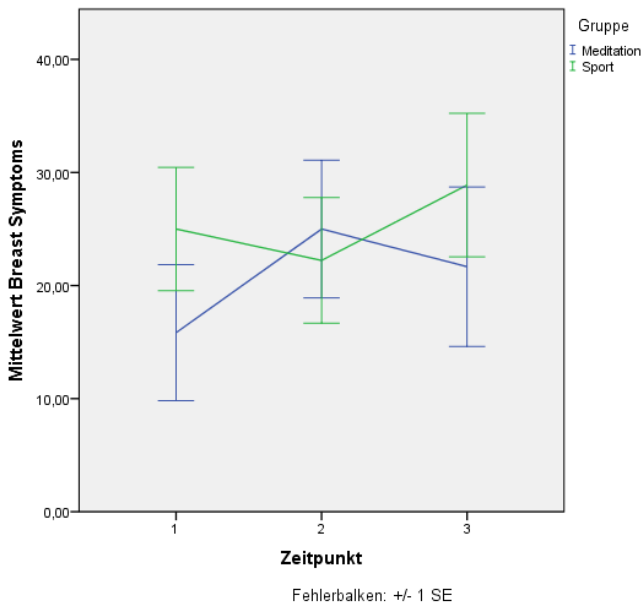


Abb. 9: Vergleich des „Cognitive Functioning“ im Verlauf von 16 Wochen.

*Kommentar:*

In der Meditationsgruppe (EG) ergibt sich eine Verbesserung der Kognition nach 16 Wochen (8 Wochen nach Beendigung des MBSR-Trainings). Die Ausgangslage war zum Zeitpunkt t1 für beide Gruppen (Meditation bzw. Sport) gleich.

*Grafische Darstellung der Brustschmerzen (Breast symptoms) im Gruppenvergleich zwischen den Zeitpunkten t1, t2 (8 Wochen) und t3 (16 Wochen)*



*Abb. 10:* Vergleich der Brustsymptome im Verlauf von 16 Wochen

*Kommentar:*

Bei der Meditationsgruppe ergibt sich nach 8 Wochen eine Zunahme der Brustbeschwerden. Die ANCOVA hat gezeigt, dass es hier einen signifikanten Unterschied zwischen den Gruppen gibt. An den Messzeitpunkten t1 und t3 sind die Mittelwerte in der Sportgruppe (KG) höher als die der Meditationsgruppe.

*Grafische Darstellung der Schlafstörungen (Insomnia) im Gruppenvergleich zwischen den Zeitpunkten t1, t2 (8 Wochen) und t3 (16 Wochen)*

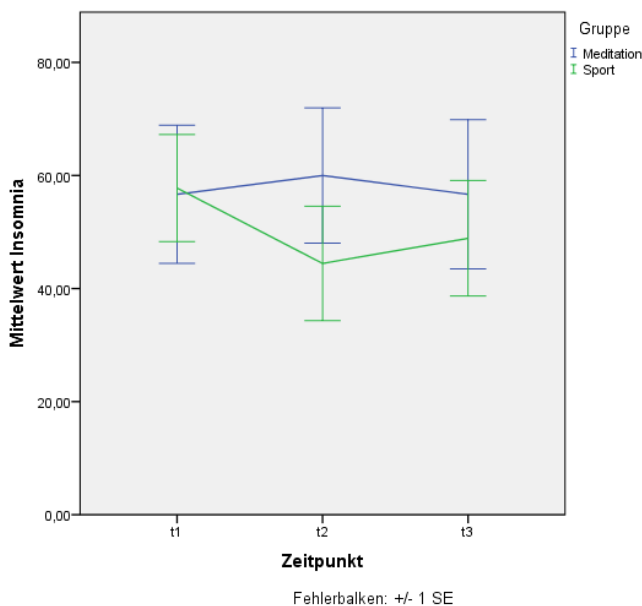


Abb. 11: Vergleich der Schlafstörungen im Verlauf von 16 Wochen

*Kommentar:*

Die Schlafstörungen nehmen bei der Meditationsgruppe (EG) leicht zu und sind insgesamt höher als in der Sportgruppe (KG, Kontrollgruppe). Die Effektstärke  $\eta^2$  (0,113) deutet in der deskriptiven Statistik auf einen klinischen Effekt zwischen den Gruppen zu t2 unter Korrektur des Ausgangsunterschiedes zu t1 (Kovariate t1) hin, so dass davon ausgegangen werden kann, dass eine größere Stichprobe zu signifikanten Effekten zu den Zeitpunkten t1 und t2 geführt hätte.

### 3.6. Erläuternde Zusammenfassung der Studienergebnisse

In diesem Kapitel sollen die wichtigsten Studienergebnisse nochmals zusammengefasst dargestellt werden. Zusätzlich sollen aber auch die Erfahrungen und Eindrücke der MBSR-Trainerin in die Ergebnispräsentation einfließen.

Das 8-wöchige Achtsamkeitstraining beginnt mit Vorgesprächen, die die MBSR-Trainerin mit jeder Teilnehmerin führt. Aus dem Gesprächsprotokoll (siehe Anlage) lässt sich auf die Situation und die Erwartung der Teilnehmerinnen schließen. Diese Ausgangssituation dürfte zumindest teilweise auf alle 25 Teilnehmerinnen zutreffen.

<i>Beschwerden der Teilnehmerinnen vor Beginn des Trainings</i>	„... die Nebenwirkungen der Aromatasehemmer seien sehr unangenehm und äußerten sich in starker Unruhe, körperlichen Missempfindungen wie Kälte, Taubheit der Finger oder Füße und Schlafstörungen.“
<i>Erwartungen der Teilnehmerinnen</i>	„... Kurs als letztes Mittel, etwas für sich zu tun, so ginge es nicht weiter, es müsse etwas passieren“
<i>Wünsche und Sehnsüchte der Teilnehmerinnen</i>	„... Viele wünschen sich eine Reduzierung dieser Symptome und ein Wiederherstellen ihres alten Lebens“

Tab. 9: Auszug aus dem Protokoll der MBSR-Trainerin K. Hensel (siehe Anlage)

Aus dem Gesprächsprotokoll wird deutlich, dass die Patientinnen sehr an der medikamentösen antihormonellen Therapie leiden und sich ihr früheres Leben zurückwünschen.

Die Erwartungen an das Training sind sehr hoch. Insbesondere scheint die Erwartungshaltung zu bestehen, dass sich die körperlichen Beschwerden reduzieren lassen.

Aus den Vorgesprächen ergab sich bei der MBSR-Trainerin der Eindruck, dass sich viele Frauen ins tägliche Funktionieren flüchten, ohne sich dabei zu spüren, [...], und dass sie ihre Lebensfreude vermissen würden und depressiv seien.<sup>476</sup>

476 Vgl. Protokoll der MBSR-Trainerin K. Hensel, Anlage.

Im Hinblick auf die Ausgangssituation zeigte sich bei der MBSR-Trainerin eine gewisse Skepsis, ob sich durch ein Achtsamkeitstraining eine positive Veränderung für diese Frauen erreichen lässt. Sie machte deshalb die Teilnehmerinnen darauf aufmerksam, dass das Training nicht dazu diene, ein altes Leben wiederherzustellen.

Im Rahmen der Studie nahmen 10 Frauen an einem Achtsamkeitstraining (Gruppe Meditation „EG“) und 15 Frauen an einem Bewegungstraining (Gruppe Sport „KG“) teil. Die Frauen erhielten die Fragebögen vor und nach dem 8-wöchigen Training.

Bezüglich der Resultate im Einzelnen zeigte sich, dass sich Hinweise für (signifikante) klinische Effekte in folgenden Bereichen darstellen lassen:

Physiologische Parameter:	nachmittäglicher Cortisol-Spiegel
Bei den Symptom-Skalen:	Bereich Schlafstörungen Bereich Brustsymptome
Bei den Funktionsskalen:	Bereich Kognition

Es ließen sich keine Effekte bezüglich des nachmittäglichen Prolaktionspiegels zeigen.

Bei der *Lebensqualität* deutet sich bei der Meditationsgruppe eine Verbesserung durch das 8- im Vergleich zum Ausgangswert an. Dieser Effekt ist nicht signifikant. Die Kovarianzanalyse bezüglich der Lebensqualität (Vergleich Messzeitpunkte t1 und t2) ergab eine Effektstärke von  $\eta^2=0,048$ , so dass vermutet werden kann, dass auch bei einer größeren Stichprobe keine signifikanten positiven Effekte bezüglich der Lebensqualität festgestellt worden wären.

Bei der Sportgruppe (KG) war die Lebensqualität im Verlauf von 16 Wochen weitgehend konstant. Das 8-wöchige Training ergab in keiner der beiden Gruppen eine signifikante Veränderung der Lebensqualität.

Bei den *physiologischen Parametern* zeichnet sich in der Kovarianzanalyse bei der Erfassung der Differenzen der *nachmittäglichen Cortisolspiegel* (Blutserum) ein deutlicher klinischer Effekt zugunsten eines höheren Cortisolspiegels in der Meditationsgruppe nach 8 Wochen (Effektstärke  $\eta^2=0,162$ ) ab. Dies bedeutet, dass vermutlich eine größere Stichprobe einen signifikanten Unterschied der Gruppen ergeben hätte.

Zum Cortisolspiegel ist kritisch anzumerken, dass eine einmalige Messung problematisch ist. Die Cortisolausschüttung unterliegt einer zirkadianen (pulsatilen) Rhythmik mit Spitzenwerten in den Morgenstunden. Eine Einzelmessung ist daher in der Regel nur bedingt geeignet, verlässliche Aussagen machen zu können. Hierfür wäre ein Cortisoltagesprofil (mit mindestens 3 Messwerten pro Tag) erforderlich gewesen. Da dies in dem durchgeführten Studiensetting nicht reali-

sierbar schien, erfolgten die Cortisolmessungen als Einzelmessung am frühen Nachmittag, um auf diese Weise eine gewisse Vergleichbarkeit gewährleisten zu können. Auffällig waren im Allgemeinen bei allen Frauen die relativ hohen nachmittäglichen Cortisolwerte, was auf eine permanente Stressbelastung hindeuten könnte. Insgesamt waren die Cortisolwerte aber bei allen Studienteilnehmerinnen noch im Normbereich, so dass es sich bei dem Cortisolanstieg in der Meditationsgruppe nach 8 Wochen um keine pathologischen Veränderungen handelt. Die Veränderungen bewegen sich bei allen Frauen innerhalb des Normbereiches.

Im Hinblick auf die in der Kovarianzanalyse festgestellte Effektstärke erscheint jedoch ein Ansprechen des CRH-Systems und damit der Cortisolausschüttung im Zusammenhang mit dem Achtsamkeitstraining naheliegend.

Die Erfassung des *Prolaktinspiegels* ergab im Verlauf keine signifikanten Veränderungen und in der Kovarianzanalyse auch keine Hinweise für sich andeutende klinische Effekte. Auch eine größere Stichprobe hätte demnach vermutlich in Bezug auf die Messung der Prolaktinspiegel zu keinen signifikanten Unterschieden geführt.

Bei der statistischen Auswertung der *Symptomskalen* konnten in der Kovarianzanalyse deutliche klinische Effekte bei der Erfassung von Schlafstörungen sowie von Brustsymptomen gemessen werden. In der Meditationsgruppe ergab sich nach 8 Wochen Achtsamkeitstraining ein Anstieg der Schlafstörungen sowie der Brustsymptome. Bei den Brustsymptomen war der Effekt trotz der kleinen Stichprobe signifikant ( $p = 0,042$ ). Diese Effekte sind nach 16 Wochen nicht mehr festzustellen. Die folgende Tabelle soll einen Überblick über die ermittelten Effektstärken im Gesamtzeitraum geben:

		Nach 8 Wochen (t2)	Nach 16 Wochen (t3)
Insomnia	Effektstärke $\eta^2$	$\eta^2 = 0,113$	$\eta^2 = 0,038$
Breast Symptoms	Effektstärke $\eta^2$	$\eta^2 = 0,175$	$\eta^2 = 0,001$

Tab. 10: Verlauf der Effektstärken bei den Symptomskalen "Insomnia" bzw. „Breast symptoms“

Effektstärken über 0,1 deuten auf große klinische Effekte hin. Die Tabelle 9 zeigt, dass sich die nach 8 Wochen gemessenen Effekte nach 16 Wochen nicht mehr nachweisen lassen.

Das 8-wöchige Meditations- bzw. Bewegungstraining hatte keinen Einfluss auf die Nebenwirkungen der Aromatasehemmertherapie (Gelenk-, Glieder- und Muskelschmerzen).

Bemerkenswert erscheint die signifikante Zunahme von Brustschmerzen im Zusammenhang mit dem Achtsamkeitstraining. Hierbei handelt es sich um einen deutlichen klinischen Effekt, der 8 Wochen nach dem Training nicht mehr festzustellen ist. Das Achtsamkeitstraining kann somit durch die verstärkte betrachtende Hinwendung zu einem erkrankten Organ dazu führen, dass dieses Organ verstärkt in Form von Beschwerden und Schmerzen wahrgenommen wird.

Die Vorstellung, ein 8-wöchiges Achtsamkeitstraining könne in erster Linie der Linderung von körperlichen Beschwerden und Schmerzen dienen, erwies sich in dieser Studienkonstellation als unzutreffend.

Bei den *Funktionsskalen* ergaben sich zwischen den Messzeitpunkten t1 und t2 (8 Wochen) keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen. Durch die Kovarianzanalyse konnten keine Hinweise auf mögliche klinische Effekte festgestellt werden.

8 Wochen nach Beendigung des Achtsamkeitstraining (Messzeitpunkt t3; 16 Wochen ab Beginn) ergibt sich jedoch in der Kovarianzanalyse ein deutlicher klinischer Effekt bezüglich einer Verbesserung der *kognitiven Funktion* in der Meditationsgruppe. Dies belegt der Anstieg der Effektstärke. Die Änderungen ergeben sich aus der unten dargestellten Tabelle 10.

		nach 8 Wochen (t2)	nach 16 Wochen (t3)
Cognition Functioning	Effektstärke $\eta^2$	$\eta^2 = 0,008$	$\eta^2 = 0,131$

Tab. 11: Effektstärke in Bezug auf „Cognition functioning“ nach 8 bzw. 16 Wochen.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass sich ein Achtsamkeitstraining in dieser Konstellation (Frauen mit Brustkrebs unter Aromatasehemmertherapie) nicht zur Linderung der nebenwirkungsbehafteten medikamentösen Therapie oder der krankheitsbedingten Beschwerden eignet. Es ergaben sich aber Hinweise für eine gesteigerte Aufmerksamkeit und eine Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit. Diese Effekte entsprechen nicht den Erwartungen, die die Teilnehmerinnen in den Vorgesprächen geäußert haben.

Das Protokoll der MBSR-Trainerin verdeutlicht die immer wiederkehrenden Problemfelder während des 8-wöchigen Achtsamkeitstrainings<sup>477</sup>:

477 Vgl. Protokoll der MBSR-Trainerin K. Hensel, Anlage.



- *Verteidigung subjektiv bewährter Denk- und Handlungsstrategien*
- *Gefangensein in den eigenen Gedanken (Bewerten der eigenen Gedanken)*
- *Wunsch, etwas bewirken zu wollen*
- *Leistungsdruck*
- *Nicht akzeptieren können, dass es nur darum gehe, den Moment so anzunehmen wie er ist*
- *Zweifel an der Methode*
- *Gedankenkarussell und geistige Unruhe*
- *Große Widerstände, sich mit dem Handbuch auseinanderzusetzen:  
„dass es Zeit und Konzentration brauchen würde, um überhaupt zu verstehen, was da drin steht, ...“ (Auszug aus dem Protokoll).*

### *EORTC-Fragebogen: Fragen zur Sexualität*

Die von der EORTC für Brustkrebspatientinnen entworfenen Fragen zur Lebensqualität (Fragebogen EORTC QLQ-BR23) enthalten auch 3 Fragen zur Sexualität. Die Teilnehmerinnen waren ausdrücklich darauf hingewiesen worden, dass die Beantwortung von Fragen freiwillig ist. Problematische Fragen können unbeantwortet gelassen werden. Dies war ausschließlich bei Fragen zur Sexualität der Fall.

Die Frage Nr. 46 (Frage nach Freude an Sex) zum Beispiel wurde von 19 von 25 Frauen nicht beantwortet. Eine statistische Auswertung dieser Frage war daher nicht möglich.

In der folgenden Tabelle soll das Antwortmuster bezüglich der Fragen zur Sexualität näher dargestellt werden:

<i>Frage</i>	<i>Meditationsgruppe (EG)</i>		<i>Sport/Bewegungsgruppe (KG)</i>	
	<i>10 Frauen</i>		<i>15 Frauen</i>	
<i>Nr. 44 Wie sehr waren Sie an Sex interessiert?</i>	Keine Antwort:	2	Überhaupt nicht:	7
	Überhaupt nicht:	4	Wenig:	3
	Wenig:	3	Mäßig:	4
	Mäßig:	1	Sehr:	1
<i>Nr. 45 Wie sehr waren Sie sexuell aktiv?</i>	Keine Antwort:	3	Überhaupt nicht:	9
	Überhaupt nicht:	5	Wenig:	2
	Mäßig:	1	Mäßig:	3
	Sehr:	1	Sehr:	1

Nr. 46 Nur ausfüllen, wenn Sie sexuell aktiv waren: Wie weit hatten Sie Freude an Sex?	Keine Antwort:	8	Keine Antwort:	11
	Wenig:	1	Überhaupt nicht:	1
	Sehr:	1	Mäßig:	1
			Sehr:	1

Tab. 12: Antwortmuster zu den Fragen über die Sexualität.

Das Antwortmuster bei den Fragen zur Sexualität deutet darauf hin, dass dieser Bereich entweder keine Bedeutung mehr hat oder ausgeblendet wird. Großes Interesse an Sex bestand nur bei einer Teilnehmerin, wenig oder mäßiges Interesse gaben 11 Frauen an.

Das Antwortmuster deutet darauf hin, dass die Teilnehmerinnen die größten Hemmnisse bei der Beantwortung der Fragen zur Sexualität hatten. Alle anderen Fragen waren nahezu vollständig beantwortet worden.

### 3.7. Reflektivität

Studien zu MBSR bei Krebspatienten erfolgen in der Regel mit Teilnehmern einer bestimmten sozialen Schicht (Mittel- oder Oberschicht, Bildungsbürger). Das hier durchgeführte Studienprojekt richtete sich an Frauen, die größtenteils nicht die Mittel gehabt hätten, einen MBSR-Kurs (Kosten ca. 300 €, Krankenkassenzuschlag ca. 70 €) zu bezahlen. Die Frauen waren in der ehemaligen DDR groß geworden. Mehrere Frauen waren ehemalige LPG-Arbeiterinnen. Insofern war das Studienprojekt experimentell und völlig neu. Von daher hatte ich Bedenken, ob das gewählte Verfahren auf diese Patientengruppe anwendbar ist. Um aber eine Vergleichbarkeit mit anderen Studien zu ermöglichen, hatte ich mich entschlossen, die Vorgaben des 8-wöchigen MBSR-Curriculums einzuhalten und bei der Evaluation dieselben Fragebögen zu benutzen, die bei den klinischen Studien zur Erfassung der Lebensqualität herangezogen werden.

Als sehr hilfreich erwies sich, dass ich als Arzt und Studienleiter nicht in die Trainings involviert war. Dadurch konnte eine gewisse Neutralität gewahrt bleiben. Ich stand den Teilnehmerinnen aber in Form eines „Notruftelefons“ zur Verfügung. Jede Teilnehmerin hätte die Möglichkeit gehabt, sich bei Problemen und Fragen direkt an mich zu wenden.

In der Rekrutierungsphase war aufgefallen, dass viele Patienten, die sich mit ihrem Schicksal abgefunden hatten, aus meiner Sicht aber mit ihren Lebensumständen unzufrieden waren, nicht zur Studienteilnahme entschließen konnten. Die teilnehmenden Frauen waren somit innerhalb der Gesamtgruppe aller Frauen

unter Aromatasehemmertherapie eine nicht-repräsentative Minderheit. Es waren jene Frauen, die noch genügend Motivation und Antrieb hatten, ihre Lebenssituation ändern zu wollen. Es zeichnete sich somit bereits während der Rekrutierung ab, dass die Zahl der Teilnehmerinnen nicht ausreichen würde, drei Gruppen (Meditationsgruppe, Sportgruppe (aktive Kontrolle) sowie (nicht-aktive) Kontrollgruppe) zu bilden. Für manche Frauen wäre es auch nicht akzeptabel gewesen, im Rahmen einer nicht-aktiven Kontrollgruppe an der Studie teilzunehmen. Bei allen teilnehmenden Frauen bestand der dringende Wunsch, nicht weiter warten zu wollen, sondern an der derzeitigen Situation etwas zu ändern.

Im Rahmen einer Informationsveranstaltung hatten sich die MBSR-Trainerin und die Leiterin der Sportselbsthilfegruppe den Interessierten vorgestellt. Die Leiterin der Sportselbsthilfegruppe war selbst Brustkrebspatientin und in der DDR aufgewachsen. Die MBSR-Trainerin kam aus Westdeutschland und war Buddhistin. Sie stellte sich auch als Buddhistin vor. Als beobachtender Studienleiter war es bemerkenswert, die Reaktion der Frauen auf die MBSR-Trainerin zu beobachten. Das Interesse an ihrer Person war in dem Moment da, als sie erzählte, dass sie jahrelang aufgrund einer Endometriose stärkste Schmerzen gehabt hätte und schließlich das MBSR kennengelernt hätte. Ab diesem Moment war die Distanziertheit der Zuhörerinnen gebrochen. Als Studienleiter war ich über diese spürbare Wende bei der Informationsveranstaltung erleichtert. Ich hatte keine Bedenken mehr, dass es zu unüberwindbaren soziokulturellen Gräben (ehemalige ostdeutsche Landarbeiterinnen, westdeutsche, akademisch ausgebildete Buddhistin) kommen würde.

Nachdem die Studiengruppen gebildet worden waren, erfolgte in der MBSR-Gruppe die Interviewphase. In einer Zwischenauswertung gab mir die MBSR-Trainerin zu verstehen, dass das Vorhaben auch für sie ein Experiment sei. Sie hatte zwar bereits zahlreiche Kurse, unter anderem auch für die Charité in Berlin, angeboten und durchgeführt. Die Zusammensetzung der Brandenburger Gruppe sei für sie aber eine neue Erfahrung.

Obwohl den Teilnehmerinnen während der gesamten Studienphase eine „Notrufnummer“ der Studienleitung zur Verfügung stand, war diese Nummer während des gesamten 4-Monats-Zeitraums von keiner einzigen Teilnehmerin des Achtsamkeitstrainings genutzt worden. Dies ist insofern sehr überraschend, weil sich eine Teilnehmerin der MBSR-Gruppe in einem psychisch sehr labilen Zustand befand. Deren Teilnahme war auch der Grund dafür, warum überhaupt ein Notruftelefon angeboten wurde. Monate nach dem Training habe ich nachgefragt, wie es dieser Teilnehmerin im Training ergangen sei. Sie hatte wohl in den ersten Sitzungen viel geweint und die anderen Frauen haben dies einfach nur zugelassen, ohne nachforschen zu wollen. Dadurch hätte sich die Teilnehmerin beruhigt und Vertrauen zur Gruppe aufgebaut. Überraschenderweise scheint eine

MBSR-Gruppe sehr gut geeignet zu sein, psychisch verzweifelte Teilnehmer aufzufangen. Dieser Nebenbefund war für mich überraschend, da ich vor Studienbeginn überlegt hatte, der Teilnehmerin eine psychiatrische Behandlung zu empfehlen.

Bei der Bewegungs- und Sportgruppe hatten sich über die Hälfte für ein individuelles Training (allein oder in der Familie) entschieden. Von den Teilnehmerinnen der wöchentlichen Walking-Gruppe nutzen drei Frauen das „Notrufhandy“, um die Schwierigkeiten mit dem Gruppentraining zu besprechen und mitzuteilen, dass sie lieber allein weiter trainieren wollten. Es zeigte sich, dass überraschenderweise gerade das wöchentliche Lauftraining in der Sportgruppe manche Frauen überforderte.

Wie sich aus den Gesprächen mit der MBSR-Trainerin und den Protokollen ergab, war es den Teilnehmerinnen nicht leicht gefallen, von gewohnten Denk- und Verhaltensmustern abzurücken. Die MBSR-Trainerin empfand das angeleitete Hineinfühlen in bestimmte Körperregionen (z.B.: Beckenboden/Geschlechtsorgane, erkrankte Brust) im Rahmen des „BodyScans“ als besondere Belastungen für die teilnehmenden Frauen.

Wie sich aus dem Protokoll der MBSR-Trainerin schließen lässt, haben sich viele Frauen in ihrer krankheits- und therapiebedingten Lebenswirklichkeit im Verlauf von Jahren eingerichtet und hierbei Strategien entwickelt. Diese werden in der Gesprächsrunde in der Gruppe verteidigt, obwohl in den einzeln mit der Trainerin geführten Vorgesprächen deutlich wurde, wie unglücklich, unzufrieden und freudlos viele Frauen ihre momentane Lebenssituation einschätzen.

Retrospektiv verglich eine Teilnehmerin der MBSR-Gruppe die Gruppenkonstellation mit der Atmosphäre einer Selbsthilfegruppe. In Brandenburg/Havel hatte sich 2014 die Brustkrebsselfhilfegruppe aufgelöst. Seitdem es möglich ist, über das Internet an Informationen zu gelangen oder sich in Chat-Foren auszutauschen, hatten immer weniger Frauen die Selbsthilfegruppe genutzt.

Somit könnte bei der Meditationsgruppe (Achtsamkeitstraining) ein stärkerer Gruppeneffekt eine Rolle gespielt haben als zum Beispiel in der Sportgruppe. Die wöchentlichen Treffen zum „Nordic Walking“ waren von manchen Teilnehmerinnen als Einengung und Zwang (z.B. „ich habe immer gedacht, morgen musst Du da wieder hingehen“) empfunden worden, obwohl die wöchentliche Teilnahme freiwillig war und Freude machen sollte. Es scheint, als ob viele Verpflichtungen des Lebens unter dem Aspekt des „Leisten Müssens“ bzw. „Bringen-Müssens“ gesehen werden. Es war aber in beiden Gruppen stets betont worden, dass die wöchentliche Teilnahme freiwillig sei und es den Teilnehmerinnen selbst überlassen sei, zu kommen oder nicht zu kommen. Die Bereitschaft zur regelmäßigen wöchentlichen Teilnahme war in der MBSR-Gruppe erstaunlich hoch gewesen.

Diese regelmäßige Teilnahme war überraschend. Bei Studienbeginn war meine Skepsis dahingehend, dass ich mit einem Studienabbruch wegen fehlender Teilnahme jederzeit rechnete. Diese Zweifel verstrichen dann innerhalb der ersten vier Wochen. Aufgrund dieser erheblichen Zweifel war es umso wichtiger, nicht selbst an der Durchführung des Trainings beteiligt gewesen zu sein. Die Professionalität und Berufserfahrung der MBSR-Trainerin hatten dazu beigetragen, für eine ruhige Studiensituation zu sorgen.

Als eventuell problematisch muss darauf hingewiesen werden, dass die wöchentlichen Trainings in den Praxisräumen der onkologischen Schwerpunktpraxis stattfanden, also jenem Ort, wo manche der Teilnehmerinnen mit Chemotherapie behandelt wurden. Insofern war der Ort der Studiendurchführung nicht neutral. Es wäre somit zu hinterfragen, ob ein neutraler Ort zu anderen Ergebnissen geführt hätte. Allerdings könnte auch gerade die bewusste Wiederbegegnung mit einem Ort früherer Verletzungen und das bewusste Hineinfühlen eine positive Auswirkung auf die Krankheitsbewältigung haben.

Unabhängig von den Ergebnissen der 4-Monats-Befragung war der Eindruck entstanden, dass ein 8-wöchiges Training nur ein kleiner Anfang sein kann und nicht geeignet ist, längerfristige Veränderungen herbeizuführen. Die MBSR-Trainerin hatte es sich gewünscht, regelmäßige Nachtreffen durchzuführen und den weiteren Prozess zu begleiten. In der Nachbetreuung der Patientinnen zeigte sich, dass das regelmäßige Üben losgelöst von der Gruppe rasch nachlässt. Manche Patientinnen berichteten 6 Monate nach dem Training, wieder verstärkt an Zukunftsängsten zu leiden.

Während der Trainingsphase hatte die MBSR-Trainerin auf die Notwendigkeit des täglichen Übens hingewiesen. Die Teilnehmerinnen erhielten Übungs-Disketten und waren angehalten worden, selbstständig alleine zu üben. Ich hatte den Eindruck, dass für die Teilnehmerinnen ein gewisser „Übungsstress“ bestand. Manche schienen ein „schlechtes Gewissen“ zu haben, den „Hausaufgaben“ nicht nachgekommen zu sein.

In diesem Zusammenhang ergaben sich für mich Assoziationen an eigene Ausbildungsabschnitte. Ich denke, es könnte hilfreich sein, außerhalb des Meditationsprozesses eine „Instanz“ einzubinden, die weder „Lernender“ noch „Lehrender“ ist, sondern einfach nur „da ist“. Es wäre somit überlegenswert, Meditierenden einen neutralen „Spiritual“ („spiritual coach“) zur Seite zu stellen, um eventuell aufkommende Frustrationen als auch positive und negative Gefühle im Zusammengang mit einem Meditationsprozess ansprechen zu können. Diese Möglichkeit könnte dann als Option ohne Zwang genutzt werden, Enttäuschungen über das eigene Unvermögen oder die Erwartungen eines Meditationslehrers oder einer Meditationsgruppe ansprechen zu können.

Dies wären Ansätze für weiterführende Studien. In den Schlussbemerkungen soll hierauf nochmals eingegangen werden und diesbezüglich Vorschläge für ein weiteres Studienexperiment vorgestellt werden.



## 4. Diskussion

Es sollte der Frage nachgegangen werden, welche Hilfestellung ein erkrankter Mensch von der Medizinwissenschaft zu erwarten hat und welche eigenen Ressourcen sich aus einem achtwöchigen Achtsamkeitstraining erschließen lassen. In der Diskussion soll die Besprechung der experimentellen Studienergebnisse an den Anfang gestellt werden, um dann im Weiteren den philosophischen und spirituellen Kontext in die Diskussion einzubinden.

Hierzu sollen zunächst die konkreten Ergebnisse der experimentellen Studie in den Kontext vergleichbarer aktueller Studien gestellt werden. Auf diese Weise soll ein Überblick verschafft werden, welche Möglichkeiten und welche Grenzen ein formalisiertes Achtsamkeitstraining im klinischen Kontext bietet.

In einem weiteren Schritt soll dann anhand des derzeitigen Nationalen Krebsplanes überlegt werden, welche Möglichkeiten es geben kann, Achtsamkeit in den Alltag von Ärzten und Patienten einzubinden. Die Diskussion wird deutlich machen, dass Achtsamkeitstraining und Spiritualität nicht zu verwechseln sind.

Letztlich geht es auch um die Frage, ob es möglich ist, über die Integration von Achtsamkeitstraining in den klinischen Kontext hinaus, Spiritualität und damit auch die im Rahmen des wissenschaftlichen Fortschritts vom Krankenbett „verbannte“ Metaphysik wieder ans Krankenbett zurückkehren zu lassen. Pierre Janet hatte eine strikte Trennung von empirischer Medizinwissenschaft und Metaphysik gefordert (vgl. hierzu Kapitel 2.3.4. und 3.2.).

Könnte es sein, dass die Medizinwissenschaft inzwischen „emanzipiert genug ist“, die in die Welt des Aberglaubens gerückte Metaphysik wieder ins Krankenzimmer zu lassen? Diese Frage soll der weitere Rahmen sein, dem sich die Diskussion stellt. Hierfür soll unter anderem durch einen Rückgriff auch auf Ideen und Überlegungen von Pierre Janet und Sigmund Freud der Versuch einer „Theorie der Meditation“ und damit eines Brückenschlages von empirischer Wissenschaft hin zu Spiritualität und Metaphysik unternommen werden.

Der weiteren Diskussion sollen folgende Fragen vorgelagert werden. Die Antworten sind mögliche Lösungsvorschläge ohne Absolutheitsanspruch. Sie dienen als Grundlage für die weitere Diskussion:



Was hatten frühere klinische Studien versucht über ein MBSR-Training insbesondere bei Krebspatienten herauszufinden und wie waren die Ergebnisse?

Mehrere klinische Studien ergaben eine signifikante Reduktion von Angst und Depression nach einem MBSR-Training. In zwei Studien konnte kein Zusammenhang zwischen MBSR-Training und der Befriedigung spiritueller Bedürfnisse festgestellt werden. In einer Metaanalyse von Zainal et al.<sup>478</sup> über MBSR bei Brustkrebspatientinnen (vgl. Kapitel 3.3, S. 273) ergaben sich mittlere klinische Effekte in Bezug auf Stressreduktion, depressive Stimmungslagen und Ängstlichkeit. Auffallend ist in dieser Metaanalyse eine hohe Anzahl (> 70 %) nicht verwertbarer klinischer Studien (von 33 Studien konnten nur 9 in die Metaanalyse eingeschlossen werden).

Eine vor kurzem publizierte randomisierte Kontrollstudie<sup>479</sup> konnte in Bezug auf das „Cancer-related cognitive impairment-Syndrom“<sup>480</sup> beim „Attentional Function Index (AFI)“ starke ( $d = 0.83$ ,  $p = 0.001$ ) nach 8 Wochen Training bzw. mittlere Effekte ( $d = 0.55$ ,  $p = 0.021$ ) 6 Monate nach Trainingsbeginn bei den MBSR-Teilnehmern im Vergleich zu „Fatigue education“<sup>481</sup> feststellen. Ein 8-wöchiges MBSR-Training scheint sich somit positiv auf die kognitiven Fähigkeiten (Konzentration und Aufmerksamkeit) auszuwirken.

In einer im Januar 2016 publizierten Metanalyse<sup>482</sup> wurden in Bezug auf die Behandlung (allerdings nicht ausschließlich krebsassoziiierter) chronischer Schmerzsyndrome Akzeptanz- und Commitmenttherapien<sup>483</sup> (ACT) mit achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapien (MBCT) und der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) verglichen. Die Autoren sahen in Bezug auf Depression und Ängstlichkeit signifikant bessere Ergebnisse bei der Akzeptanz- und Commitmenttherapie im Vergleich zu MBCT und MBSR. Die ACT-Therapie wurde

478 Zainal, NZ et al., „The efficacy of mindfulness-based stress reduction on mental health of breast cancer Patients: a meta-analysis“, 2013, *Psycho-Oncology*, 22: 1457-1465.

479 Johns SA et al., „Randomized controlled pilot trial of mindfulness-based stress reduction for breast and colorectal cancer survivors: effects on cancer-related cognitive impairment“, *J Cancer Surviv* 2015 Nov 19.

480 Manche Patienten leiden noch Monate und Jahre nach einer zytostatischen Therapie an Konzentrationsstörungen.

481 „Fatigue education Programme“ sollen Menschen anleiten, auf ausreichend Erholung und Schlaf zu achten und bei Anzeichen von zunehmender Erschöpfung im Alltag präventive Maßnahmen zu ergreifen.

482 Veehof MM et al., „Acceptance- and mindfulness-based interventions for the treatment of chronic Pain: a meta-analytic review.“ *Cogn Behav Ther.* 2016 Jan 28: 1-27.

483 Bei dieser neuen Psychotherapieform werden verhaltensmedizinische und achtsamkeitsbasierte Techniken kombiniert; eine wichtige theoretische Grundlage stellt die in den 80er Jahren entstandene Bezugsrahmentheorie dar.

in Kapitel 3.2 (vgl. S. 259ff) bereits ausführlich dargestellt und als ergänzendes Therapieverfahren bewertet.

Welche Ergebnisse brachte die eigene Studie?

In der hier durchgeführten Studie wurden die Effekte eines MBSR-Trainings bei Brustkrebspatientinnen während einer schmerzverursachenden (Knochen- und Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen) Aromatasehemmertherapie untersucht.

Bei diesen Brustkrebspatientinnen ergab sich nach dem MBSR-Training eine Zunahme von Schmerzen in der erkrankten Brust sowie Schlafstörungen. Die Lebensqualität hat sich sowohl in der MBSR-Gruppe als auch der Kontrollinterventionsgruppe im Verlauf nicht verbessert.

Zwei Monate nach dem Training ergaben sich in der MBSR-Gruppe im Vergleich zur Kontrollinterventionsgruppe Hinweise für eine Verbesserung von kognitiven Funktionen.

Wie lassen sich die verstärkten Brustschmerzen während des Achtsamkeitstrainings erklären?

Bei Patientinnen, die aufgrund einer Brustkrebserkrankung eine Aromatasehemmertherapie durchführen, müssen bezüglich chronischer Schmerzen das medikamentös-induzierte Arthralgie-Syndrom (vgl. S. 259) von chronischen Brustschmerzen unterschieden werden. Das Aromatasehemmer-assoziierte Arthralgie-Syndrom ist zwei Wochen nach Absetzen dieser Therapie reversibel.<sup>484</sup> Ursache dieser chronischen Gelenkschmerzen sind Veränderungen auf immunologischer und neuroendokriner Ebene infolge des schweren Östrogenmangels. Dies führt zu lokalen entzündlichen Veränderungen an Sehnen und Gelenken. Diese Veränderungen können durch bildgebende Verfahren (z.B. eine Kernspintomografie) sichtbar gemacht werden.

Ein chronischer Schmerz besteht definitionsgemäß länger als 3 Monate. Ein Kennzeichen für chronische Schmerzen ist ein verändertes Schmerzgedächtnis (Erniedrigung der Schmerzschwelle) im Gehirn. Bei Brustkrebspatientinnen können chronische Brustschmerzen bestehen, ohne dass ein bildgebendes, organisches Korrelat in der betroffenen Brust gefunden werden kann. So kann es

---

484 Niravath P., „Aromatase inhibitor-induced arthralgia: a review“, *Ann Oncol* (2013)24(6): 1443-1449.

sein, dass eine perfekt und kosmetisch befriedigend wiederhergestellte Brust noch Monate oder Jahre nach der Tumoroperation schmerzt.

Viele Brustkrebspatientinnen berichten über wiederholte (rezidivierende) Brustschmerzen in der Tumornachsorge. Diese Schmerzen begleiten viele der betroffenen Frauen ein Leben lang. Oftmals finden sich äußerlich keine Auffälligkeiten, das bedeutet, dass auch bei hervorragendem operativem Ergebnis eine Brust schmerzen kann.

Bei chronischem Schmerz ist von einem komplexen Schmerzerleben auszugehen. Stefan Schmidt erläutert dies in seinem Beitrag „Achtsamkeit bei Schmerzen“ folgendermaßen:

„Neben diesen Ebenen des direkten Empfindens unterscheidet man vier auf den ganzen Menschen bezogene Ebenen, die mit dem Schmerzerleben in Beziehung stehen: Emotionen, Gedanken, Verhalten und soziale Aspekte. Diese Ebenen sind vor allem bei chronischem Schmerz bedeutsam. Hier werden Gefühle, Gedanken und Verhaltensimpulse (z.B. Vermeidung bestimmter Bewegungen) berücksichtigt, die den Schmerz begleiten.“<sup>485</sup>

Die teilnehmenden Studienpatientinnen haben sich bereits über Jahre mit ihrer Erkrankung und den begleitenden Schmerzen auseinandergesetzt. Hierbei sind Verhaltens- und Vermeidungsmuster entstanden. Es ist naheliegend, dass ein Achtsamkeitstraining, das körperliche und seelische Aspekte anspricht, in diese gewachsenen Regulationsmechanismen eingreift.

Zum Verständnis des chronischen Schmerzes muss berücksichtigt werden, *dass bei chronischen Schmerzen das Schmerzerleben selbst gar nicht im Vordergrund der Erkrankung stehe. Viel wichtiger seien, zumindest aus der Perspektive der Therapie, die aufrechterhaltenden Faktoren.*<sup>486</sup>

Eine durch die Trainingssituation über mehrere Wochen induzierte veränderte (intensivierte) Körperwahrnehmung greift in dieses Zusammenspiel verschiedener Faktoren ein. Schmidt betont, *dass bei chronischen Schmerzen Patienten über ein stabiles Muster verfügen, mit ihren Schmerzen umzugehen.*<sup>487</sup>

Dieses stabile Muster wird nun durch das Achtsamkeitstraining aufgebrochen. Im Rahmen des Trainings werden alle Bereiche des Körpers angeschaut. Das führt zu einer Aufmerksamkeitslenkung zum Schmerz. Dies kann verstörend sein und zunächst zu Problemen führen.

485 Schmidt, S., „Achtsamkeit bei Schmerzen“, in: „Achtsamkeit – ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft“, hrsg. von Zimmermann M, Spitz C und Schmidt S, S. 115.

486 Schmidt, S., ebd., S. 123.

487 Schmidt, S., ebd., S. 130.

Eine mögliche, verständliche Reaktion wäre zum Beispiel Widerstand. Die MBSR-Trainerin hat dies berichtet. So hätten die Frauen ihre Bewältigungsstrategien verteidigt. Die Aufmerksamkeitslenkung auf das erkrankte Organ (die Brust) kann zu einer verstärkten Schmerzempfindung führen, ohne dass organische Ursachen zugrunde liegen müssen. Es scheint vor allem ein seelisch erlebter Schmerz zu sein. Die bisherige Bewältigung der Erkrankung erweist sich bei genauerem Hinschauen als trügerisch und weniger verlässlich als bisher angenommen. Der entscheidende Schritt wäre nun eine erneute, „reifere“ und tragfähigere Annahme dieser Schmerzen:

„Für eine erfolgreiche Selbstregulation des Schmerzerlebens ist die Annahme der Schmerzen ein Schlüsselfaktor. Im MBSR-Kurs werden die Teilnehmer dazu angehalten, ihre Empfindungen zu akzeptieren, wie sie sind. Dies ist bei Schmerzen eine besonders große Aufgabe. Menschen mit chronischem Schmerz versuchen meist, die Existenz ihres Schmerzens zu leugnen, ihren Schmerz zu vermeiden und abzuwehren.“<sup>488</sup>

Es ist naheliegend, dass diese Strategien verteidigt werden, da sie sich über Jahre bewährt haben. Das Problem dabei dürfte sein, dass durch diese Vermeidungs- und Verleugnungsprozesse potentiell zur Verfügung stehende Energien und kreative Kräfte gebunden bleiben. Das Leben verbleibt sozusagen in einer gebundenen, festgefahrenen Starre. Sobald sich etwas in Form von Veränderungen zu bewegen und aufzubrechen beginnt, kann das errungene innere Gleichgewicht instabil werden.

Neue Freiräume können aber nur entstehen, wenn diese gebundenen Kräfte freigelassen werden, auch wenn dies zunächst bedeuten kann, wieder vermehrt Schmerzen zu empfinden. Eine dann auf einer „höheren Stufe“ gelingende Annahme und Akzeptanz wäre keine Resignation, sondern vermutlich ein Schlüssel zu mehr Selbstbestimmtheit und kreativer Gestaltungsmöglichkeit.

Die Aufmerksamkeitslenkung auf die Geschlechtsorgane empfand die MBSR-Trainerin als für die Teilnehmerinnen sehr belastend. Sie warf die Frage auf, ob diese standardisierte, intensive Form der körperlichen Wahrnehmung im BodyScan bei dieser Patientengruppe beibehalten werden sollte.

Vermutlich haben sich hierbei die Vermeidungsstrategien der Teilnehmerinnen auf die Trainerin übertragen.

Der Umgang mit chronischen Schmerzen kann ein schrittweises Vorgehen erforderlich machen, bei dem es hilfreich sein könnte, zumindest vorübergehend den Teilnehmerinnen selbst zu überlassen, auf welchen Körperteil sie ihre Auf-

---

488 Schmidt, S., ebd., S. 130f.

merksamkeit lenken wollen. Auf diese Weise könnten bei der verstärkten Wahrnehmung „Schutzräume“ aufgebaut werden, die weniger angstbehaftet sind. Durch langsames Herantasten könnte dann eine Auseinandersetzung oder Versöhnung mit den Verwundungen gewagt werden. Ein 8-wöchiges Training dürfte hierfür ein zu kurzer Zeitraum sein. Es scheint, als ob das Training in einem Moment abgebrochen wird, wo Strukturen gerade beginnen, aufzubrechen.

Wie schwierig sich dies im praktischen Vollzug darstellen kann, kann an praktischen Beispielen aus der eigenen empirischen Untersuchung belegt werden. Für eine an Brustkrebs erkrankte Landarbeiterfrau, die es gewohnt ist, zu festen Tageszeiten ihrem Mann ein Mittagessen zu kochen, kann es schon ein Problem darstellen, an einem Samstag im Rahmen des MBSR-Trainings an einem ganztägigen Tag der Stille teilzunehmen. Welche Sanktionen hat sie in ihrer Umgebung zu erwarten? Was passiert, wenn Sie ihre Aufmerksamkeit auf ihre Geschlechtsorgane und Brüste lenkt, ihr Mann aber schon seit Jahren keine Zärtlichkeiten mehr mit ihr austauscht?

Es lässt sich erahnen, welches Gefühlsbad bei einer solchen Teilnehmerin ausgelöst wird. Ein Schmerzempfinden in der erkrankten Brust stellt hierbei nur die Oberfläche dar. Es ist kaum zu erwarten, dass sich innerhalb von acht Wochen Lebensumstände positiv und nachhaltig ändern lassen, die schon vor der Krebserkrankung jahrzehntelang Bestand hatten.

In der hier durchgeführten empirischen Untersuchung ergaben sich Hinweise auf vermehrte Brustschmerzen während des Trainings sowie eine verbesserte Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit (Kognition) bei den Teilnehmerinnen der MBSR-Gruppe. Können hieraus Hinweise für einen beginnenden Prozess der Selbstreflexion und Selbstversöhnung abgeleitet werden oder handelt es sich eher um unspezifische und zufällige Begleitphänomene?

Der Theologe Simon Peng-Keller (neu ernannter Prof. für Spiritual Care an der Universität Zürich) betonte in einem Interview, *dass es eine Schlüsselerkenntnis sei, dass Schmerz und Leid viele Dimensionen haben. Er führt weiter aus, dass ungelöste Lebensprobleme, egal ob sozialer, psychischer oder spiritueller Natur, den körperlichen Schmerz verstärken können.*<sup>489</sup>

Könnte das Achtsamkeitstraining die Teilnehmerinnen auf ihre noch unge lösten Probleme aufmerksam gemacht haben? Das würde bedeuten, dass der Bewusstseinsprozess erst begonnen hat. Der körperliche Schmerz könnte dann erst gemildert werden, wenn ein neuer Umgang mit den eigentlichen Problemen

489 Peng-Keller, S.: „Welche religiösen Bedürfnisse haben Schwerkranke?“ Christ in der Gegenwart CIG Nr. 7, 2016, S. 74.

gefunden wird. Peng-Keller betont: „Die Lösung der Probleme reduziere dann auch den körperlichen Schmerz.“<sup>490</sup>

Die Ergebnisse der eigenen empirischen Untersuchung könnten in der Form interpretiert werden, dass das gewählte Verfahren zu kurz gewesen ist, um eine nachhaltige Veränderung in den Lebensumständen aufzuzeigen. Vielmehr lässt es die Interpretation zu, dass in der untersuchten Phase nur eine Bewusstwerdung des Schmerzes verfolgt werden konnte.

Die Veränderung durch Achtsamkeit geschieht durch das genauere Hinschauen und Hineinfühlen. Voraussetzung ist das wiederholte und regelmäßige Üben. Dadurch kann sich auch in Bezug auf den chronischen Schmerz eine Art Vertrautheit einstellen. Der Schmerz wird dabei aus einer Metaebene betrachtet und kann an Bedrohlichkeit verlieren. Nach einer Zeit langer Vermeidung ist die Auseinandersetzung mit chronifizierten Schmerzen ein schwieriges Unterfangen. Durch die Chronifizierung ist in der Schmerzmatrix im Gehirn ein Schmerzgedächtnis entstanden, das unabhängig vom betroffenen Organ schmerzverstärkend wirkt. Solche gewachsenen neuronalen Strukturen können nicht in wenigen Wochen durchbrochen werden. Im Hinblick auf die Plastizität<sup>491</sup> des Gehirns ist es aber möglich, durch stetiges Üben neuronale Gegebenheiten umzuformen.

Welche methodischen Einschränkungen gab es bei der eigenen Studie?

Das MBSR-Training erfolgte in den Räumlichkeiten einer onkologischen Schwerpunktpraxis, also an einem Ort, wo diese Patientinnen aufgrund ihrer Krebsdiagnose behandelt werden. Es ist nicht auszuschließen, dass diese Umgebung negative Assoziationen (z.B. Erinnerungen an die Mitteilung der Diagnose oder eine stattgefundene Chemotherapie) auslöst.

Die Messung der Hormone Cortisol und Prolaktin erfolgte nur einmal täglich (jeweils am frühen Nachmittag). Aufgrund der Tagesrhythmik dieser Hormone wäre eine mehrmalige Messung pro Tag erforderlich gewesen. Dies hätte mehrfache Blutentnahmen zu verschiedenen Zeitpunkten erfordert oder aber die Hormonbestimmung in Speichelproben. Dies ließ sich organisatorisch aufgrund fehlender Ressourcen nicht realisieren.

Die Gruppen-Stärke der MBSR-Gruppe war auf 10 Teilnehmerinnen beschränkt. Es wäre wünschenswert gewesen, dieselbe empirische Untersuchung

490 Peng-Keller, S. (unter Verweis auf die Pionierin der englischen Hospizbewegung Cicely Saunders), ebd., S. 74.

491 Die neuronalen Strukturen sind nicht starr, sondern sind wandlungsfähig, je nachdem, ob sie erregt oder nicht erregt werden.

mit einer größeren Stichprobe durchzuführen (zum Beispiel zwei MBSR-Gruppen mit jeweils 10 Teilnehmerinnen).

Bezüglich des Aromatasehemmer-assoziierten Arthralgie-Syndromes erfolgte keine Evaluation der Teilnehmerinnen. Einschlusskriterium war lediglich die laufende Aromatasehemmertherapie. Es fand keine Exploration in Bezug auf therapieassoziierte Nebenwirkungen statt.

Im Hinblick auf die 2015 veröffentlichten Ergebnisse der randomisierten Kontrollstudie zur körperlichen Bewegung und Aromatasehemmertherapie von Irwin et al.<sup>492</sup> muss in Bezug auf die eigene Studie kritisch bemerkt werden, dass ein körperliches Training von 8 Wochen zu kurz ist, um eine signifikante Linderung der Gelenkschmerzen (Arthralgien) und damit Verbesserung der Lebensqualität erreichen zu können. In der eigenen Studie wurde auch nicht überprüft, welche Teilnehmerin sportlich aktiv bzw. inaktiv ist. Das bedeutet, sowohl in der MBSR- als auch der Kontrollinterventionsgruppe befanden sich Frauen mit völlig unterschiedlicher körperlicher Kondition. Prinzipiell wäre die Studie aussagekräftiger gewesen, wenn nur solche Frauen eingeschlossen worden wären, die bisher körperlich inaktiv waren und in vergleichbarem Umfang an einem Aromatasehemmer-assoziierten Arthralgie-Syndrom litten. Dies war jedoch aufgrund der ohnehin kleinen Stichprobe nicht umsetzbar. Die Einschlusskriterien hätten eigentlich enger gefasst werden müssen.

Aufgrund der kleinen Stichprobengröße resultiert eine schwache statistische Power. Die Ergebnisse der Studie können daher lediglich einen Hinweis geben. Eine Verallgemeinerung auf alle Patientinnen mit Brustkrebs unter Aromatasehemmertherapie wäre meines Erachtens unzulässig. Dies würde zumindest eine Wiederholung der Studie mit einer größeren Fallzahl erfordern. Es wäre auch interessant, ob sich in einem neutraleren Umfeld (keine Chemotherapiepraxis) andere Ergebnisse eingestellt hätten.

Die meisten Frauen hatten als Landarbeiterinnen in der DDR gearbeitet. Eine sorgfältige Erfassung des sozialen Hintergrundes war nicht durchgeführt worden. Da sich damit die vorliegende Studie bezüglich des biografischen Hintergrundes von anderen MBSR-Studien deutlich unterscheidet, ist es bedauerlich, diesbezüglich keine weiteren Fragen zum persönlichen Werdegang gestellt zu haben.

---

492 Irwin ML et al., "Randomized Exercise Trial of Aromatase Inhibitor-Induced Arthralgia in Breast Cancer Survivors", *Journal of Clinical Oncology*, Volume 33, Number 10, April 1 2015.

### Was ist einschränkend bei der Interpretation der eigenen Studie?

Bei den Teilnehmerinnen der MBSR-Gruppe zeigte sich ein signifikanter Anstieg des Schmerzempfindens in der erkrankten Brust. Es bereitet große Schwierigkeiten, diese Schmerzzunahme ohne weitere Hintergrundinformationen zu beurteilen. So wäre es von Interesse gewesen, zu überprüfen, ob die Schmerzzunahme in der Brust ein organisches Korrelat ist, ob es sich um neuartige (bisher in dieser Form unbekannte) Brustschmerzen handelt oder ob die Schmerzen bereits seit langem bekannt sind und lediglich im Rahmen des Trainings vermehrt auftraten.

Könnte es zum Beispiel sein, dass das intensivierte Empfinden der erkrankten Brust auch etwas „Gutes“ bedeuten kann im Sinne eines genaueren Hinschauens und Wiederentdeckens der eigenen Körperlichkeit? Die Klärung dieser Fragen lässt sich anhand eines Fragebogens, der nur punktuell einen bestimmten Messzeitpunkt erfasst, nicht abschließend klären. Vermutlich lässt sich dies für die einzelnen Teilnehmerinnen nicht aus dem Moment heraus beantworten. Die Brustschmerzen könnten zum Beispiel rückblickend anders beurteilt werden als aus dem Augenblick ihres Auftretens heraus.

Die Fragen zur Sexualität ließen die meisten Studienteilnehmerinnen unbeantwortet. Beim Body-Scan war der MBSR-Trainerin aufgefallen, dass die Wahrnehmung der Sexualorgane bei den Teilnehmerinnen problembehaftet ist. Die Hinwendung zu diesem Bereich könnte in einem ersten Schritt schmerzauslösend sein, langfristig aber vielleicht zu einer anderen Betrachtung des eigenen Körpers führen.

Es zeigt sich, dass das verwendete Messinstrumentarium (Fragebögen) nicht geeignet ist, komplexere Fragestellungen ausreichend zu beantworten. Insbesondere können individuelle, lebensgeschichtliche Besonderheiten nicht erfasst werden. Der Messzeitraum erwies sich auch als zu kurz.

### Was sind weiterführende Ideen?

Zunächst einmal wäre es wünschenswert, die Studie unter denselben Fragestellungen mit einer größeren Stichprobe zu reproduzieren. Bei unbegrenzt zur Verfügung stehenden Ressourcen wäre es denkbar, während der Trainingsphase wöchentliche Hormonanalysen in Form von Speicheltests durchzuführen (an den Messtagen sollten die Proben zu drei unterschiedlichen Zeitpunkten entnommen werden).

Der Nachbeobachtungszeitraum sollte auf mindestens ein Jahr ausgedehnt werden. Die Bewegungsstudie von Irwin et al. bei Patientinnen mit Aromata-



sehemmer-induziertem Arthralgie-Syndrom deutet darauf hin, dass sich die deutlichsten Unterschiede zwischen Übungsgruppe und Kontrollgruppe erst nach 12 Monaten ergaben.<sup>493</sup> Der Übungszeitraum der eigenen empirischen Untersuchung dürfte damit zu kurz gewesen sein, um zu einer signifikanten Verbesserung der Lebensqualität führen zu können.

Im Falle einer ausreichend großen Stichprobe könnten zusätzliche Teilnehmerinnen in eine zweite Interventionsgruppe – „MBSR ohne BodyScan“ – randomisiert werden. Weitere Vergleichsgruppen wären zum Beispiel Brustkrebspatientinnen unter einer antihormonellen Therapie mit Tamoxifen (statt Aromatasehemmer) oder ohne antihormonelle Therapie.

Von besonderem Interesse könnte auch die Ergänzung des Achtsamkeitstrainings durch eine vom Training unabhängige unterstützende (psycho-soziale) Betreuung der Teilnehmerinnen sein. Diese Begleitung könnte in Form einer Psychotherapie (mit psychoanalytischer oder verhaltensmedizinischer Ausrichtung) oder in freier Form (z.B. die Teilnehmerinnen bemühen sich selbst in ihrem Umfeld um eine begleitende spirituelle Betreuung) erfolgen.

Im Verlauf müsste dann untersucht werden, wie sich die einzelnen Vorgehensweisen auf das psychische und physische Befinden und die Lebensqualität auswirken.

#### Was wäre eine potentielle Folgestudie?

Der Blick auf die stattgefundene empirische Untersuchung mit größeren zeitlichen Abständen (mittlerweile > 1 Jahr) verdeutlicht die Notwendigkeit einer genaueren Beschreibung der lebensgeschichtlichen und individuellen Lebensumstände jeder einzelnen Teilnehmerin im Nachbeobachtungszeitraum. Dadurch, dass sich die Patientinnen weiterhin in der onkologischen Nachsorge befanden, ergaben sich folgende weitergehende Fragen:

Gibt es bei den Teilnehmerinnen des Achtsamkeitstrainings Hinweise für einen „reiferen“ Umgang mit lebensgeschichtlichen Krisen?

Gibt es Hinweise auf ein Aufbrechen von festgefahrenen Denk- und Verhaltensmustern?

Wie lassen sich positive Effekte einer Achtsamkeitserfahrung nachhaltig verstärken (z.B. ACT-Konzept, Coaching, Auffrischung der Meditationserfahrung in regelmäßigen zeitlichen Abständen)?

---

493 Vgl. Irwin ML et al., „Randomized Exercise Trial of Aromatase Inhibitor-Induced Arthralgia in Breast Cancer Survivors“, *Journal of Clinical Oncology*, Vol. 33, Nb. 10, April 1 2015, S. 1108.

Hierfür wären neben standardisierten Fragebögen auch sorgfältige Interviews erforderlich. Doch genau hierin liegt das Problem. Die Interviews müssten von mindestens zwei unabhängigen Prüfern ausgewertet und analysiert werden.

In der onkologischen Nachsorge war der Eindruck entstanden, dass die Meditationserfahrung in Form des Achtsamkeitstrainings durchaus langfristig lebensverändernde Impulse setzen kann. Dies lässt sich aber nicht in einfachen Kategorien „positiv“ oder „negativ“ festhalten. Bei einer Teilnehmerin zeigte sich in den Monaten nach dem Achtsamkeitstraining eine anhaltende Nachdenklichkeit, die teilweise auch mit vermehrter Traurigkeit verbunden war. Wie ist dies zu bewerten? Sind dies Anzeichen für dauerhaft aufbrechende Denk- und Verhaltensmuster? Führt dies zu neuen Freiräumen, Gestaltungsmöglichkeiten und mehr Selbstbestimmtheit?

Diese Fragen erfordern umfangreiche, zeitlich auf mehrere Jahre angelegte, sorgfältige Analysen der lebensgeschichtlichen Situation der Studienteilnehmerinnen. Fragebögen mit Erhebungen zu einem bestimmten Messzeitpunkt erscheinen ungeeignet, weil sich lebensgeschichtlich bedeutsame Ereignisse bei den einzelnen Teilnehmerinnen zu unterschiedlichen Zeitpunkten einstellen. Prinzipiell ist aber in der onkologischen Nachsorge der Eindruck entstanden, dass die Teilnehmerinnen der Achtsamkeitsgruppe im Gegensatz zu den Teilnehmerinnen der Kontrollintervention positiv von den Erfahrungen des Trainings in der Bewältigung von Frustrationen und lebensgeschichtlichen Enttäuschungen profitierten. Dieser Eindruck ist allerdings erst allmählich nach einem größeren zeitlichen Abstand entstanden. Dieser Eindruck drängte sich umso mehr auf, nachdem bei zwei Teilnehmerinnen der Kontrollinterventionsgruppe lebensgeschichtlich bedeutsame Ereignisse (wie zum Beispiel Partnerschaftskonflikte) psychische Krisen ausgelöst haben.

Eine Folgestudie sollte sich deshalb über einen längeren Beobachtungszeitraum erstrecken (Jahre statt Monate). Das in der Achtsamkeitsmeditation Erkannte sollte durch weiterführende Therapieverfahren oder eine spirituelle Begleitung im konkreten Alltag umgesetzt werden.

### Was ist das Verhältnis von Meditation zu Spiritualität?

*Spiritualität* wurde definiert als die Erfahrung einer transzendenten Wirklichkeit, die über das eigene Ich hinausgeht und als Lebenseinstellung alle Lebensbereiche durchdringt.

Es ist anzunehmen, dass Spiritualität auf einem allgemeinen und generell anzutreffenden Grundbedürfnis beruht. Eine *spirituelle Betrachtung* beginnt,

wenn der Mensch anfängt, sein ganzes Leben als Summe von Erlebtem und Erfahrenem wertend zu betrachten.

Religiöse Inhalte geben in allgemeiner und kodifizierter Form Antworten auf spirituelle Fragen, und zwar jeweils für sich mit einem der jeweiligen Religion innewohnenden Absolutheitsanspruch, unabhängig von den Erfahrungen und Bedürfnissen des einzelnen.

*Meditation* als eine mögliche Form von intendierter Bewusstseinskultur ist ein Verfahren der körperlichen Selbsterfahrung und ermöglicht einen Erkenntnisgewinn über das eigene Leben. Sie ist insofern völlig inhaltsleer und ergebnisoffen und höchst individuell, weil sie die Selbsterfahrung voraussetzt.

Worauf beruht das Bedürfnis nach Spiritualität und worin liegt der Gewinn?

Das Bedürfnis nach Spiritualität macht sich unausweichlich bemerkbar, wenn eine Krisensituation eingetreten ist, die das Individuum allein nicht glaubt bewältigen zu können oder nur mit einem unbefriedigenden Ergebnis. Die Hinwendung zu religiösen Inhalten kann daher eine befriedigende Antwort liefern, jedoch daran scheitern, dass religiöse Inhalte feststehen und durch das Individuum nicht ohne Weiteres erlebt werden können.

Worin besteht der Gewinn der Meditation?

Die Meditation stellt das persönliche Erleben als Weg der Sinnfindung in den Vordergrund. Aus der Sicht des westlichen Menschen wurde Meditation als religiöse Ausdrucksform missverstanden. Der Erkenntnisgewinn bei der individuellen Sinnfindung wurde in Bezug auf Spiritualität zu Unrecht mit der Adaptation religiöser Inhalte verglichen. Die Betrachtung von Gefühlen und Gedanken ist aber bewertungsfrei. In der Erfahrung der Erleuchtung heben sich individuelle, kulturelle und religiöse Unterschiede auf. Die Erleuchtung wird bei Religionssystemen zu Unrecht mit dem Glauben an die Inhalte gleichgesetzt. Die Meditation schafft keine neuen Inhalte.

Worin unterscheiden sich Meditation und Spiritualität in ihrem Gewinn?

Der Gewinn von Spiritualität liegt darin, sich mit seinem Leben und seiner Existenz versöhnen zu haben, und zwar auch angesichts des nahen Todes oder einer

schwerwiegenden Einbuße der körperlichen Integrität. Die Unabwendbarkeit dieses Verlustes hört auf, als schmerzhaft erlebt zu werden.

Die Versöhnung mit der eigenen Existenz ist ein spiritueller Vorgang. Die Meditation kann einem Individuum ermöglichen, Abstand zu den eigenen zweckgebundenen Gedanken und Gefühlen zu finden. Hieraus kann sich eine vorübergehende Entlastung von Ich-bezogenen Sorgen und Ängsten ergeben. Eine Meditation ohne Lebensänderung führt zu keiner Versöhnung mit der eigenen Existenz.

Inwieweit die vorgeschlagenen Antworten der weiteren Diskussion standhalten können, soll im Folgenden kritisch hinterfragt werden.

Zunächst richtet sich hierbei der Blick auf die hier durchgeführte Studie und die Bewertung der Ergebnisse im Kontext anderer Studien.

Danach soll eine Theorie der Meditation vorgestellt und diskutiert werden.

Abschließend soll der Frage nachgegangen werden, ob sich spirituelle Praktiken mit einem modernen klinischen Alltag verbinden lassen.

#### Diskussion der Studienergebnisse im Kontext anderer MBSR-Studien

Die Besonderheit der hier vorgestellten Studie liegt darin, dass die Auswirkungen eines 8-wöchigen Achtsamkeitstrainings bei Frauen nach einer Brustkrebs-erkrankung untersucht wurden, die dieselbe medikamentöse Tumorthherapie (Aromatasehemmer) erhielten. Die Aromatasehemmer werden über einen Zeitraum von bis zu 10 Jahren eingenommen und können an den Gelenken zu schmerzhaften Veränderungen führen, die einer Rheumaerkrankung ähneln. Diese Beschwerden haben Einfluss auf die Lebensqualität. Medikamenteninduzierte Schmerzen in den Gelenken und Extremitäten können sich im Achtsamkeitstraining (Bodyscan) zusätzlich zu Schmerzen in der erkrankten Brust auswirken. Gelenkbeschwerden treten bei > 50 % der behandelten Patientinnen auf.

In den Datenbanken konnten aber keine Studien speziell zu MBSR und Aromatasehemmertherapie gefunden werden. In einer mit 229 Frauen durchgeführten randomisierten Kontrollstudie von Hoffman et al.<sup>494</sup> wurden explizit auch die Nebenwirkungen einer endokrinen Therapie berücksichtigt. Bei genauerer Betrachtung der experimentellen (MBSR) Gruppe und der Kontrollgruppe ergibt sich aber, dass von den 112 Frauen der experimentellen Gruppe nur 18

---

494 Hoffman C.J. et al., „Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction in Mood, Breast-and Endocrine-Related Quality of Life, and Well-Being in Stage 0 to III Breast Cancer: A Randomized, Controll Trial“, Journal of Clinical Oncology Vol. 30, Number 12, April 20 2012, S. 1335ff.

Frauen einen Aromataseinhibitor einnehmen. Von den 113 Frauen der Kontrollgruppe nahmen 13 Frauen einen Aromatasehemmer ein. Das große Patientenkollektiv von über 200 Frauen würde sich demnach bei alleiniger Betrachtung der Frauen unter Aromatasehemmertherapie auf eine Stichprobe von nur noch 31 Frauen reduzieren. Genau hierin liegt das Problem. Der weitaus größere Anteil an Frauen dieser Studie, die sich einer endokrinen Therapie unterzogen, nahm Tamoxifen (36 Frauen der experimentellen Gruppe bzw. 39 Frauen der Kontrollgruppe) ein, was aber mit einem anderen Nebenwirkungsspektrum verbunden ist.

Die endokrine Therapie von prä- und postmenopausalen Frauen mit Brustkrebs unterscheidet sich insoweit, als prämenopausale Frauen mit hormonrezeptorpositivem Brustkrebs in der Regel Tamoxifen erhalten, während bei postmenopausalen Frauen mit hormonrezeptorpositivem Brustkrebs eine Therapie mit einem Aromatasehemmer empfohlen wird. Wenn im Rahmen von Studien nicht zwischen den medikamentösen Therapieformen unterschieden wird, können aufgrund der unterschiedlichen Nebenwirkungsprofile der Medikamente Fehler bei der Bewertung von Lebensqualität und körperlichen Symptomen entstehen.

Die hier vorgelegten Studienergebnisse beziehen sich somit auf Brustkrebspatientinnen derselben medikamentösen Therapieform und können nicht ohne weiteres, wie in anderen Studien geschehen, auf die Gesamtgruppe von Brustkrebspatientinnen im Stadium I-III übertragen werden. Jahrelang durchzuführende medikamentöse Therapien mit beeinträchtigenden Nebenwirkungen können die Stimmungslage und das körperliche Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Fantasie und Kreativität können bei anhaltenden körperlichen Beeinträchtigungen zu anderen Ausdrucksformen führen als in einem Zustand körperlichen Wohlbefindens.

In der bereits erwähnten randomisierten Kontrollstudie von Hoffman et al. konnte nach 8 Wochen Achtsamkeitstraining eine signifikante Reduktion im Bereich von Ängsten und Depression festgestellt werden. Zusätzlich ergaben sich in dieser Studie auch Hinweise auf positive Effekte in den Bereichen des körperlichen und psychosozialen Wohlbefindens.

Wie bereits erwähnt, besteht das generelle Problem vieler Studien zu Frauen mit Brustkrebs und MBSR in den zu weit gefassten Einschlusskriterien. Obwohl in der hier durchgeführten Studie am Achtsamkeitstraining nur postmenopausale Frauen mit Brustkrebs und adjuvanter Aromatasehemmertherapie teilnahmen, muss kritisch bemerkt werden, dass dennoch der Altersunterschied zwischen den einzelnen Teilnehmerinnen teilweise 20 Jahre betrug. Die MBSR-Trainerin hatte im Rahmen des 8-wöchigen Kurses den Eindruck gewonnen, dass es innerhalb der Gruppe der postmenopausalen Frauen weitere altersbezogene Unterschiede

gegeben habe. So sei die Aufgeschlossenheit gegenüber dem Achtsamkeitstraining bei den älteren Frauen größer gewesen als bei den jüngeren Frauen.

Bei Studien zum MBSR-Training bei Brustkrebspatientinnen mit größerer Fallzahl wurde bei der Beurteilung des Therapieeffektes nicht zwischen bestimmten Altersgruppen oder Therapieformen unterschieden.

Bei den publizierten Studien wurden entweder allgemein Frauen mit Brustkrebs in den (nicht metastasierten) Stadien I-III untersucht (wie zum Beispiel in der Studie von Hoffman et al.) oder aber Frauen im metastasierten Tumorstadium IV (wie zum Beispiel in der Studie von Eyles et. al, siehe unten). Auf diese Weise wurden größere Stichproben möglich. Gezielte Aussagen zu bestimmten Subgruppen (z.B. Therapieformen) sind dann aber nicht möglich.

Die eigentlich erforderliche weitere Unterteilung in Subgruppen (wie zum Beispiel Frauen unter Aromatasehemmertherapie) würde zu sehr kleinen Stichproben führen (ähnlich der hier vorgelegten Studie).

Eine jahrelang einzunehmende antihormonelle Begleittherapie mit einem bestimmten Nebenwirkungsprofil (zum Beispiel mit Muskel-, Gelenk- und Gliederschmerzen) bleibt nicht ohne Auswirkung auf Körpergefühl, Mobilität und Lebensfreude. Gemäß den derzeit gültigen Behandlungsleitlinien wurde den Frauen die Therapie empfohlen. Das immunhistochemische Rezeptorprofil des entnommenen Tumorgewebes ist die Grundlage für diese Empfehlungen der Tumorkonferenzen. Mittlerweile erfolgen zusätzliche molekulargenetische Untersuchungen, um weitere Aussagen über das mögliche individuelle Risikoprofil machen zu können.

Die Therapieempfehlung richtet sich nach den Ergebnissen dieser Laborergebnisse. Obwohl letztlich jede betroffene Frau für sich selbst entscheiden kann, ist sie letztlich auf die aktuell gültigen wissenschaftlichen Empfehlungen angewiesen, will sie sich nicht einem erhöhten Rezidiv- oder Metastasierungsrisiko aussetzen.

Mit der Einnahme des Aromatasehemmers soll sich das Risiko für ein Tumorrezidiv bei einer Nachbeobachtungszeit von 2 Jahren um über 40% vermindern.<sup>495</sup> Es erscheint notwendig, zur Erhöhung der Aussagekraft bei empirischen Untersuchungen nicht nur auf große Stichproben, sondern auch auf möglichst homogene Gruppen zu achten. Selbst eine Unterteilung in „endokrine Therapie“ und „nicht endokrine Therapie“ dürfte zu grob sein, um exakte Aussagen machen zu können, da in der Regel eine endokrine Therapie mit Tamoxifen mit anderen Nebenwirkungen verbunden ist als eine endokrine Therapie mit einem Aromatasehemmer (Anastrozol, Letrozol oder Exemestan).

---

495 Vgl. <http://www.aerzteblatt.de/archiv/40681/Mammakarzinom-Aromatasehemmer-schuetzt-vor-Rezidiv>, aufgerufen am 30.4.2015.

Deshalb können die Ergebnisse der einzelnen Studien nicht ohne weiteres miteinander verglichen werden. Es muss im Einzelfall sehr genau überprüft werden, welche Frauen eingeschlossen wurden und in welchem weiteren therapeutischen Kontext diese sich gerade befanden.

In einer Metaanalyse von Cramer et al.<sup>496</sup> wurden 3 randomisierte Kontrollstudien mit insgesamt 327 Frauen mit Brustkrebs berücksichtigt. Bei diesen drei Studien wurde MBSR in einem Fall mit der regulären Betreuung verglichen, in einer anderen Studie wurde MBSR mit einem Stressmanagement freier Wahl verglichen, also einem Setting, das der hier vorliegenden Studie ähnelt. Eine dritte Studie war dreiarstig und verglich MBSR neben der regulären Betreuung auch mit einer Ernährungsschulung.

Das Ergebnis der Metaanalyse ergab deutliche Effekte von MBSR auf die Reduktion von Angst ( $p = 0.0009$ ) und Depression ( $p = 0,01$ ). Es wurden keine signifikanten Zusammenhänge zwischen einem MBSR-Training und einer Zunahme von Spiritualität ( $p = 0,41$ ) festgestellt.

Die Autoren hatten sich neben Studien zu MBSR auch mit einer weiteren Variante des Achtsamkeitstrainings auseinandergesetzt, der MBCT (mindfulness-based cognitive therapy), die ebenfalls aus der Verhaltensmedizin kommend zur Rückfallprophylaxe von Depressionen angewandt wurde und jetzt auch Eingang in die Behandlung von Brustkrebspatientinnen findet. Hier gebe es aber noch keine verlässlichen randomisierten Kontrollstudien.

Insgesamt wurde MBSR als eine Möglichkeit zur Verbesserung der seelischen Gesundheit gewertet, wobei die Effekte auf das körperliche Wohlbefinden eher gering seien.

In der hier durchgeführten Studie ließen sich ebenfalls keine signifikanten Verbesserungen der körperlichen Beschwerden und der Lebensqualität zeigen.

Eine Studie von Eyles et al.<sup>497</sup> bei Frauen mit metastasiertem Brustkrebs ergab, dass ein MBSR-Training Ängste reduziert und auch die Lebensqualität zu verbessern vermag, vorausgesetzt, die Patientinnen stehen dem Training positiv gegenüber:

„In conclusion, this feasibility study provided encouraging evidence that MBSR is acceptable to those participants willing to commit to the program. MBSR can be

496 Cramer H. et al., „Mindfulness-based stress reduction for breast cancer – a systematic review and meta-analysis“, *Current Oncology*, Vol 19, Number 5, October 2012, pp. e343-352.

497 Eyles C. et al., „Mindfulness for the Self-Management of Fatigue, Anxiety, and Depression in Women with Metastatic breast Cancer: a mixed Methods Feasibility Study“, *Integrative Cancer Therapies* 2015, Vol 14(1), 42-56.

delivered to patients with MBC [= metastatic breast cancer] although an adapted shortened MBSR course may improve recruitment and adherence.”<sup>498</sup>

Diese Schlussbemerkung von Caroline Eyles et al. beinhaltet zwei wichtige Aspekte, die sich auch durch die hier vorgelegte Studie ergeben haben:

- Das Achtsamkeitstraining setzt eine gewisse innere Bereitschaft zum Training voraus.
- Ein adaptiertes, verkürztes und an die Teilnehmer besser angepasstes Achtsamkeitstraining kann diese Bereitschaft stärken.

Dieses Resümee von Caroline Eyles et al. entspricht den Eindrücken der MBSR-Lehrerin K. Hensel im Zusammenhang mit dem 8-wöchigen Achtsamkeitstraining bei Frauen mit Brustkrebs unter Aromatasehemmertherapie.

#### Genaueres Hinschauen im Rahmen eines Achtsamkeitstrainings

Um von einem Achtsamkeitstraining zu profitieren, ist es erforderlich, den Lernprozess mit den Höhen und Tiefen des täglichen Übens selbst als etwas Positives zu betrachten. Dies wäre ein erster Schritt, in einen „interessierten, freudigen Modus“ mit sich selbst zu kommen. Was dies heißt, soll kurz erläutert werden. Im Falle eines anhaltenden körperlichen Gebrechens kann es dazu kommen, dass ein „gestörtes Verhältnis“ zu den erkrankten oder als insuffizient erlebten Bereichen des eigenen Körpers entstanden ist. Häufig kommt dies zum Beispiel bei Schlaganfallpatienten vor, die den Bezug zur gelähmten Seite verlieren und sich in ihren Lebensvollzügen notgedrungen an der nicht gelähmten Körperhälfte orientieren.

Ein weiteres Beispiel wäre ein Krebspatient mit nicht verheilenden Bauchdecken, der außerstande ist, trotz der täglichen Verbandswechsel den Blick auf den eigenen Bauch zu richten.

Bei Brustkrebspatienten kann die Auseinandersetzung mit der erkrankten Brust mit schmerzlichen Empfindungen verbunden sein. Mit der Brust sind auch Erinnerungen an Pubertät, sexuelle Erfahrungen oder Schwangerschaften verbunden. Narben, Schmerzen und therapiebedingte Beschwerden nach einer bösartigen Brustkrebserkrankung können auf vielfältige Weise Erinnerungen und Erfahrungen beeinflussen.

---

498 Ebd., S. 53.



Ein „interessierter und freudiger Modus“ würde bedeuten, trotz Trauer und Wut den Blick auf die erlittenen seelischen und körperlichen Verletzungen zu richten, ohne diese bewerten zu wollen. Es ist eine Form, auch unliebsam gewordenen körperlichen Einschränkungen das gleiche Interesse, „freudiges Interesse“, entgegenzubringen wie weniger schambesetzten Körperregionen. Dies wäre ein gewaltiger Schritt. Ein Marathonläufer, der beim Lauftraining erstmals Rückenschmerzen verspürte, was zur Diagnose eines bereits metastasierten Tumors führte, sagte zum Beispiel, *er fühle sich von seinem Körper im Stich gelassen*. Die Kränkung war so groß, dass er sich ein körperbetontes Meditationstraining nicht vorstellen konnte.

Ein Körper, der mit Gefühlen von Scham und Insuffizienz behaftet ist, kann sich beim genaueren Hinschauen fremd und bedrohlich anfühlen. Die Bereitschaft zum genaueren Hinschauen dürfte in den verschiedenen Bearbeitungsphasen einer Krebserkrankung unterschiedlich sein. Wenn die Krebsdiagnose Jahre zurückliegt (wie bei den Patientinnen dieser Studie), haben sich Denk- und Verhaltensstrukturen angepasst und gefestigt. Die Bereitschaft, nach Jahren nochmals in das Geschehene hineinzufühlen, könnte dann erschwert sein. Ein Achtsamkeitstraining soll dieses genauere Hinschauen fördern, ohne bewerten zu wollen. Wenn dann nach einem selbst als abgeschlossen empfundenen Verarbeitungsprozess das Hineinfühlen gestärkt werden soll, kann dies zu einem Wiederaufflammen von als überwunden geglaubten inneren Konflikten führen. Die Transformation eines bewertenden Modus in einen sich selbst gegenüber freundlichen Modus des Hinschauens und des sich Hineinfühlens stellt einen Lernprozess dar, der mit Widerständen und Schwierigkeiten verbunden sein kann. Bewährte Bewältigungsstrategien zu verlassen, stellt aber einen erneut erforderlichen Adaptationsprozess dar, der als belastend und störend empfunden werden kann, wenn verdrängtes Unangenehmes zu Tage tritt. Die Folge können dann neue Entwertungen und Selbstzweifel sein. Das Achtsamkeitstraining soll aber gerade die Angst vor der Konfrontation mit schambesetztem Unangenehmen nehmen, das heißt ein interessierter, freudiger Umgangsmodus mit sich selbst sein.

#### Der „mäeutische Prozess“

Der griechische Philosoph Sokrates (469 v.Chr. – 399 v. Chr.) band die Wahrheitssuche in einen dialogischen Prozess ein, bei dem es darum ging, die richtigen Fragen zu stellen. Er bezeichnete sein Vorgehen als „Hebammenkunst“. Mäeutik ist die latinisierte Form des altgriechischen Begriffes „Maieutik (μαϊευτική)“ und bedeutet „Hebammenkunst“. Ein „freudiger, interessierter Mo-

das“ könnte bedeuten, sich in die innere Haltung zu versetzen, die wesentlichen Fragen überhaupt stellen zu können. Den sokratischen Dialog machte sich zum Beispiel auch der österreichische Nervenarzt und Psychotherapeut Viktor Frankl zu Nutze. Es geht hierbei darum, dem Patienten zu helfen, die Sinnhaftigkeit und Stimmigkeit in seinem Leben trotz Grenzerfahrungen und Bedrohung durch Krankheit selbst wiederzufinden.

In Bezug auf die Situation der Frauen mit Brustkrebs unter der belastenden antihormonellen Therapie könnte sich eine freundliche Haltung gegenüber der eigenen Lebensgeschichte und dem eigenen Körper in Fragen ausdrücken wie:

- Was brauchst Du?
- Was hat die Krankheit und die Diagnose in mir ausgelöst?
- Was hat mich am meisten getroffen?
- Wo sind meine Ressourcen?
- Wie kann ich die Übungen für mich nutzen?
- Ich lerne etwas, um zu entspannen

Ein häufiges Missverständnis bei den Teilnehmerinnen scheint darin bestanden zu haben, dass Dinge, in die man Zeit und Aufmerksamkeit investiert, etwas „bringen müssen“. Etwas zu tun, ohne bestimmte Erwartungen zu haben, kann befremdlich oder ungewohnt sein. So wäre die Erwartung naheliegend, dass ein bestimmtes Training zu einer Verbesserung führt. Der Verzicht auf eine bestimmte Erwartung kann in sich unlogisch erscheinen.

Bei den Frauen, die bereits seit mehreren Jahren eine endokrine Therapie durchführen, haben sich nach Einschätzung der MBSR-Lehrerin zwei Bewältigungsstrategien besonders herauskristallisiert.

- Einerseits waren die Freundinnen wichtig, vor allem, wenn mit dem Lebens- oder Ehepartner wenig gesprochen wurde oder die Partner nicht auf die Probleme der Frauen eingingen.
- Andererseits zeichneten sich bei einigen Frauen Tendenzen zu rigiden Alltagsabläufen ab (zum Beispiel mussten bestimmte Dinge zu festgelegten Zeiten in einer bestimmten Weise verrichtet werden).

Durch das Achtsamkeitstraining (zum Beispiel Tag der Stille) kamen solche festgelegten Abläufe (zum Beispiel Einkaufen am Samstag zu einer bestimmten Uhrzeit) durcheinander. Es erforderte daher Mut, Abweichungen oder Störungen anzunehmen und zuzulassen.

Diese Einbrüche in festgelegte, bewährte Abläufe ist aber auch eine Metapher für innere Prozesse, die parallel ablaufen und bedeuten, die eigenen Gren-

zen anzunehmen, wie sie sind. Im Rahmen der Entspannung soll in verdrängte körperliche Grenzen hineingespürt werden bzw. es sollen bewusst Grenzen vor dem „inneren Auge“ ausgesprochen oder nachgefragt werden. Diese Prozesse können schmerzhaft sein und zur eigenen Abwertung führen. Der Lernprozess bedeutet dann, die durch das Hinschauen gemachten Erfahrungen und Gefühle nicht zu bewerten.

Sehr problematisch erwies sich bei den infolge der Tumoroperationen körperlich eingeschränkten Frauen die Übung des „Body Scan“. Im Rahmen der körperbetonten Meditation können zum Beispiel infolge der Übungen körperliche Einschränkungen im Bereich von Geschlechtsorganen, der Brust, des Zwerchfells und der Narben vermehrt wahrgenommen werden, die im normalen Alltag unter Umständen ausgeblendet worden wären. Solche Erlebnisse können traurig machen und sogar stressauslösend sein.

Verschiedene Autoren, so auch Caroline Eyles, befürworten daher eine Verkürzung und Abwandlung des 8-wöchigen MBSR-Curriculums. Dies war auch eine wichtige Schlussfolgerung der hier durchgeführten Achtsamkeitsstudie. Der MBSR-Kurs erwies sich als zu streng für diese Gruppe. Das MBSR-Training sollte daher an die jeweilige Gruppenkonstellation und die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst werden. Infolge der Studiensituation waren jedoch im Wesentlichen die Vorgaben des 8-wöchigen Curriculums eingehalten worden, was sowohl von der MBSR-Trainerin als auch den Teilnehmerinnen als zu anstrengend empfunden wurde.

Ausdruck dieser vermehrten Anstrengung und inneren Anspannung durch das genauere „Hinschauen“ könnten bei der Meditationsgruppe im Vergleich zur Sportgruppe die wesentlich stärkeren Ausschläge im Antwortverhalten in den positiven als auch den negativen Bereich sein (vgl. Abb. 27) sein. Das Antwortverhalten der beiden Gruppen hatte sich dann nach 16 Wochen wieder angeglichen.

Stress ist ein lebensnotwendiges Anpassungsphänomen. Es wäre zu einfach, Stress als etwas „Negatives“ darzustellen. Änderungen in Denk- und Verhaltensmustern dürften zwangsläufig auch mit Stress verbunden sein. In der Studie ergaben sich Hinweise für einen Anstieg der nachmittäglichen Cortisolwerte bei der Meditationsgruppe. Kritisch muss hier bemerkt werden, dass zur Einschätzung der Stressbelastung die Messung nur eines Wertes pro Tag problematisch ist. Da der Cortisolspiegel einer zirkadianen Tagesrhythmik (das heißt, die Cortisolausschüttung ist morgens nach dem Aufwachen am höchsten und fällt im Tagesverlauf deutlich ab) unterliegt, wäre die Analyse der jeweiligen Cortisoltagessprofile mit mindestens 3 Messungen zu unterschiedlichen Tageszeiten erforderlich gewesen. Umso erstaunlicher ist es, dass sich bereits aus der nachmittäglichen Cortisolbestimmung ein Gruppenunterschied darstellen lässt. Die erhöhten

Werte nach 8 Wochen Training in der Meditationsgruppe können einen Hinweis auf eine erhöhte Stressbelastung sein.

Wie komplex jedoch die Einschätzung des Cortisolwertes sein kann, ergibt eine Studie von Bränström et al.<sup>499</sup> Bränström vermutet, dass es durch das MBSR-Training zu einer Anpassung der Cortisolwerte kommt:

*„The results suggest an adjustment of cortisol levels as a result of MBSR. This study gives preliminary support indicating that MBSR can influence the hypothalamic-pituitary-adrenocortical (HPA) axis functioning.”*<sup>500</sup>

Interessanterweise ergaben sich die Effekte bei der Bränström-Studie erst bei genauerer Betrachtung. Patientinnen mit initial niedrigerem morgendlichen Cortisolspiegel zeigten nach 3 Monaten eine Zunahme, während Patientinnen mit initial erhöhtem morgendlichen Cortisolspiegel nach 3 Monaten eine Abnahme des Cortisolspiegels aufwiesen, so dass sich insgesamt die Effekte innerhalb der Gruppe aufhoben. Diese Ergebnisse zeigen, wie komplex und differenziert die Zusammenhänge letztlich sein können, so dass sich die Anpassungsphänomene in den physiologischen Parametern in jedem Einzelfall und je nach individueller Ausgangslage sehr unterschiedlich darstellen können.

Es zeigt sich, dass sich ein 8-wöchiges Achtsamkeitstraining auf die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (sogenannte „Stress-Achse“) auswirkt. Die Bewertung dieser Veränderungen und Anpassungen bedarf weiterer Untersuchungen.

Ziel dieser Studie war es auch, zu überprüfen, ob sich infolge des Achtsamkeitstrainings Hinweise auf Änderungen im Immunprofil ergeben. In der Studie wurde auch das Differentialblutbild untersucht. Hierbei wird die Gruppe der Abwehrzellen, die Leukozyten (weiße Blutkörperchen) in weitere Untergruppen unterteilt.

Die Monozyten sind im Blut zirkulierende Abwehrzellen und gehören in die Gruppe der Leukozyten (weiße Blutkörperchen). Im Gewebe fungieren sie als Gewebsmakrophagen bzw. dendritische Zellen und präsentieren nach Phagozytose als körperfremd erkanntem Material Teile dieses Fremdmaterials an ihrer Zelloberfläche. Auf diese Weise wird das Fremdmaterial auch für andere Immunzellen „sichtbar“. In der hier durchgeführten Studie konnten nach dem 8-wöchigen Training keine signifikanten Effekte in Bezug auf die Zahl der Monozyten festgestellt werden.

Lengacher et al.<sup>501</sup> untersuchten bei 142 Brustkrebspatientinnen im Tumorstadium 0-III nach einem 6-wöchigen MBSR-Training die Telomeraseaktivi-

499 Bränström R. et al., „Effects of mindfulness training on level of cortisol in cancer patients“, *Psychosomatics*, 2013 Mar-Apr; 54(2): 158-64.

500 Ebd., S. 158.

tät in Blutmonozyten. Hier zeigte sich ein signifikanter und kontinuierlicher Anstieg der Telomeraseaktivität über einen Zeitraum von 12 Wochen bei den Teilnehmerinnen des MBSR-Trainings, während in der Kontrollgruppe kein Anstieg zu verzeichnen war.

Die Telomerase ist ein Enzym, das sich in den Zellkernen von teilungsaktiven Zellen befindet. Die Immunzellen gehören ähnlich wie auch Krebszellen zu Zellen, die eine hohe Zellteilungsaktivität aufweisen. Die Telomerase stellt im Rahmen des Zellteilungsvorgangs die Endstücke der Chromosomen wieder her. Die Telomere sind die aus repetitiver DNA und assoziierten Proteinen gebildeten Endstücke von Chromosomen. Die Studie von Lengacher et al. wäre somit ein Hinweis, dass ein MBSR-Training zu immunologischen Auswirkungen auf zellulärer Ebene führen kann.

Diese Veränderungen dürften aber in Anbetracht des Gesamtblutbildes geringfügig sein. In der hier durchgeführten Studie ergaben sich im Verlauf keine signifikanten Blutbildveränderungen.

Die Studie von Lengacher et al. macht aber deutlich, dass sich die Veränderungen zunächst auf zellulärer und molekularer Ebene ergeben und eine bloße Bestimmung des Differentialblutbildes nicht geeignet ist, diese Veränderungen zu erfassen.

Auf eine immunzytologische Typisierung der Leukozyten war in der Studie verzichtet worden. Eine Typisierung hätte es zum Beispiel ermöglicht, die Zahl von natürlichen Killerzellen im Verlauf zu messen. Es gibt aber Hinweise, dass ähnlich wie bei den Blutmonozyten bei den Killerzellen weniger die im Blut gemessene Anzahl entscheidend ist als vielmehr die Zellaktivierung selbst oder aber zum Beispiel bei metastasierten Tumorpatienten die Zahl der natürlichen Killerzellen im Tumorgewebe (und nicht im Blut). Vermutlich würde es gelingen, unter Zuhilfenahme aufwändiger zellbiologischer Techniken die Auswirkungen eines MBSR-Trainings auf zellulärer Ebene weiter aufzuschlüsseln.

Die Studie von Lengacher ist diesbezüglich ein vielversprechender Ansatz.

Dieselbe Arbeitsgruppe<sup>502</sup> untersuchte bei 41 Brustkrebspatientinnen vor und nach einem MBSR-Training verschiedene Biomarker und stellte fest, dass es Zusammenhänge zwischen einer Symptomverbesserung und bestimmten Biomarkern gebe. So würden sich bestimmte Lymphozytensubgruppen als Prädiktoren für ein Ansprechen eines MBSR-Trainings eignen. Die Autoren knüpf-

501 Lengacher CA et al., „Influence of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on telomerase activity in women with breast cancer“, *Biol Res Nurs* 2014 Oct; (16): 438-47.

502 Reich RR, Lengacher CA et al., „Baseline immune biomarkers as predictors of MBSR(BC) treatment success in Off-treatment breast cancer patients“, *Biol Res Nurs* 2014 Oct; 16(4): 429-37.

ten daran die Hoffnung, Patienten detektieren zu können, die besonders gut auf MBSR ansprechen würden. Hier wäre kritisch zu fragen, ob es nicht einfacher wäre, den Patienten selbst zu fragen. Ein kurzfristiges Ansprechen von Biomarkern dürfte wenig über den weiteren Langzeitverlauf aussagen. So wäre vorstellbar, dass zum Beispiel auf einen starken Anstieg von B-Lymphozyten im Verlauf ein ebenso starker Abfall folgt. Vielleicht haben gerade jene Patienten einen besseren Langzeitverlauf, die zunächst einen nur mäßigen initialen B-Lymphozytenanstieg aufweisen. Diese Fragen sollen zeigen, dass aufgrund von Erhebungen an kleinen Stichproben nur vorsichtige Überlegungen angestellt werden können. Messungen über Zeiträume von wenigen Wochen an nur wenigen Patienten sind sicherlich in der Aussagekraft eingeschränkt.

Festzuhalten wäre die Tatsache, dass sich ein MBSR-Training auf die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse auswirkt und dass dies ausgeprägter sein kann als zum Beispiel bei einem wöchentlichen moderaten Lauftraining. Verschiedene Studien legen Veränderungen auf immunzytologischer und zellulärer Ebene nahe. Im konventionellen Differentialblutbild können aber diese Veränderungen nicht gemessen werden.

In der hier durchgeführten Studie ergab sich bei den Frauen der Meditationsgruppe nach 8 Wochen Achtsamkeitstraining eine Zunahme von Schlafstörungen. Diese Ergebnisse stehen im Widerspruch zu einer dänischen Studie<sup>503</sup>, bei der 336 Brustkrebspatientinnen im Stadium I-III in Bezug auf Schlafprobleme während und nach einem 8-wöchigen MBSR-Training untersucht wurden. In der Studie von Anderson et al. ergab sich eine signifikante Abnahme von Schlafproblemen in der MBSR-Gruppe unmittelbar nach der Intervention. Dieser Unterschied zwischen MBSR-Gruppe und Kontrollgruppe hob sich im Verlauf eines Jahres auf. In dieser Studie wurde nicht auf verschiedene Therapieformen eingegangen. Es wäre interessant, ob sich bei bestimmten Subgruppen (z.B. Frauen mit oder ohne antihormonelle Therapie) Abweichungen ergeben hätten.

Eine weitere mögliche Differenzierung wären zum Beispiel verschiedene Altersgruppen. Die MBSR-Trainerin dieser Studie hatte den Eindruck, dass die älteren Brustkrebspatientinnen offener und aufgeschlossener waren als die jüngeren Teilnehmerinnen. Bei einer Gruppenstärke von nur 10 Teilnehmerinnen lässt sich dies statistisch nicht weiter analysieren. Interessant wäre es zum Beispiel, ob Schlafstörungen eher jüngere oder eher ältere Frauen unter einer antihormonellen Therapie betreffen. Diese Fragen bedürften weiterer Untersuchungen und größerer Stichproben.

---

503 Andersen SR et al., „Effect of mindfulness-based stress reduction on sleep quality: results of a randomized Trial among Danish breast cancer patients“, *Acta Oncol.* 2013 Feb; 52(2): 336-44.

Dieselben Autoren der oben bereits erwähnten dänischen Studie hatten neben der Schlafqualität auch weitere Faktoren, wie zum Beispiel Angst und Depression sowie körperliche Symptome, Achtsamkeit und spirituelles Wohlbefinden, untersucht.

Hierbei ergaben sich eine signifikante Abnahme von Ängsten ( $p = 0.0002$ ) und depressiven Gefühlen (SCL-90 r,  $p < 0.0001$ ; CES-D,  $p = 0.0367$ ) im 12-Monats-Verlauf (follow-up).<sup>504</sup>

Bezüglich der krankheitsbedingten Beschwerden ergab sich bei derselben Stichprobe (336 dänische Frauen mit Brustkrebs der Stadien I-III) eine vorübergehende Verbesserung nach 6 Monaten. Nach 12 Monaten waren diesbezüglich keine Unterschiede zwischen den Gruppen festzustellen. Positive, langanhaltende Effekte ergaben sich dagegen auch noch 12 Monate nach dem MBSR-Training bei der Erfassung von Gefühlen von negativem Stress („distress“) und Achtsamkeit im Gruppenvergleich. Dies galt nicht für das spirituelle Wohlbefinden.<sup>505</sup>

Im Gegensatz hierzu zeigte sich bei den Frauen der hier vorgelegten Studie eine signifikante Zunahme der Brustbeschwerden und Schlafstörungen unmittelbar nach Abschluss des 8-wöchigen MBSR-Trainings im Vergleich zur Kontrollgruppe.

Vermutlich können Brustkrebspatientinnen, deren Krebsdiagnose unterschiedlich lange zurückliegt und die eine unterschiedliche medikamentöse Langzeittherapie einnehmen, nicht miteinander verglichen werden. Eine Patientin, die im Verlauf von Jahren an die krankheitsbedingten und therapiebedingten Beschwerden adaptiert hat, kann unter Umständen völlig anders auf ein Achtsamkeitstraining reagieren als zum Beispiel eine Frau, deren Chemotherapie gerade abgeschlossen ist und die hierüber sehr erleichtert sein dürfte. Es ist somit entscheidend, genau hinzusehen, welche Frauen miteinander verglichen werden. Randomisierte Studien mit größeren Fallzahlen (zum Beispiel Fallzahlen zwischen 100 – 300) sind durch die Vermischung von verschiedenen Therapieformen nicht unbedingt aussagekräftiger.

Die dänische Studie gehört aber zweifellos zu den größten randomisierten Kontrollstudien bezüglich MBSR und Frauen mit Brustkrebs der Stadien I – III.

504 Vgl. Würtzen H. et al., „Mindfulness significantly reduces self-reported levels of anxiety and depression: Results of a randomized controlled trial among 336 Danish women treated for Stage I-III breast cancer.“, *Eur J Cancer* 2013 Apr; 49(g): 1365-73.

505 Vgl. Würtzen et al., „Effect of mindfulness-based stress reduction on somatic symptoms, distress, mindfulness and spirituell wellbeing in women with breast cancer: Results of a randomized controlled trial.“, *Acta Oncol.* 2015 Mar 9: 1-8.

Deshalb ist es wichtig, die Ergebnisse dieser großen Studie mit in die Diskussion einzubinden.

In Zusammenschau aller Ergebnisse kann festgehalten werden, dass ein MBSR-Training sich bei Frauen mit Brustkrebs positiv auf das seelische Wohlbefinden (Ängste, Depressionen, Distress) auswirkt.

Körperliche Beschwerden scheinen sich eher in geringerem Ausmaß durch ein MBSR-Training verbessern zu lassen. Es kann sogar sein, dass im Zusammenhang mit dem Training vermehrte Brustbeschwerden auftreten. Schwere Schmerzzustände oder Durchbruchschmerzen (z.B. bei nachlassender Wirksamkeit einer bestehenden Schmerzmedikation) bedürfen eines multimodalen Therapiekonzeptes, das sich aus vielen Elementen zusammensetzt (medikamentöse Schmerztherapie nach dem WHO-Stufenschema, Physiotherapie, psychosoziale Unterstützung, Achtsamkeitstraining etc.). Hierbei kann ein Achtsamkeitstraining eine wichtige und hilfreiche Ergänzung sein. Die Studienlage deutet aber darauf hin, dass die Effekte des Achtsamkeitstrainings zur Reduktion von Schmerzzuständen und körperlichen Beeinträchtigungen begrenzt sind. Eine realistische Einschätzung der Möglichkeiten und Grenzen des Achtsamkeitstrainings ist daher notwendig, um Enttäuschungen und falschen Erwartungen vorzubeugen.

Das Achtsamkeitstraining kann helfen, mit einer aufgrund von körperlichen Einschränkungen und rezidivierenden Schmerzen unerträglich gewordenen Lebenssituation umgehen zu lernen.

David Hume hatte am Beispiel von Patienten mit Lähmungen aufgezeigt, wie schnell die scheinbare Herrschaft über den eigenen Körper enden kann. Solche auferlegten Grenzen können demoralisierend und beängstigend wirken. Da die Stärke des Achtsamkeitstrainings im Hinblick auf die Studienlage aber gerade Ängste und depressive Gefühle positiv und nachhaltig beeinflussen kann, ist hier der entscheidende Ansatzpunkt, um bisher ungeahnte (durch Ängste verdeckte) Ressourcen zu mobilisieren. Ein Achtsamkeitstraining kann hierbei keine spirituelle Lebenseinstellung ersetzen.

Offensichtlich ist Meditation, von der sich das Verfahren der MBSR ableitet, keineswegs eine Ausdrucksform von Spiritualität, wenn man unter Spiritualität die Erfahrung einer transzendenten, das eigene Ich übersteigenden Wirklichkeit versteht, die alle Lebensbereiche durchdringen sollte.

Meditation und insbesondere das Verfahren der MBSR sind keine Glaubensinhalte, sondern Verfahren, um neue Erkenntnisse durch die Erfahrung des eigenen Körpers zu gewinnen. Es kann hierbei vor allem aus westlicher Sicht das Missverständnis entstehen, Meditation selbst sei ein Glaubensinhalt und eine Form von Spiritualität.



Im westlichen Sinne gibt der Glaube Ergebnisse, Ziele, Gebote und Erlösungsvorstellungen vor, während Meditation nur das Verfahren vorgibt, aber die Erfahrungen hieraus dem Individuum überlässt, also inhaltslos und somit völlig leer ist.

In zwei Studien konnte keine Verbesserung des spirituellen Wohlbefindens festgestellt werden. Spiritualität und Achtsamkeit sind demnach nicht „deckungsgleich“. Diesen Schluss legt die dänische Studie nahe. Spirituelles Wohlbefinden kann gemessen werden als der selbstempfundene Fortschritt bei der Suche einer Sinnggebung der eigenen Existenz. Die westliche Auffassung des Christentums liefert hier lückenlose und durch die Glaubensinhalte vorgegebene unabänderliche Antworten. Spiritualität als Weg der Versöhnung mit der eigenen Existenz scheint durch Meditation allein nicht möglich zu sein.

Spiritualität als eine den gesamten Lebensvollzug durchdringende und über die zweckgebundenen Ziele eines Ich hinausreichende Wirklichkeit dürfte mehr als eines regelmäßigen Achtsamkeitstrainings bedürfen. Die Studien ergaben übereinstimmend einen signifikanten Einfluss des Achtsamkeitstrainings auf Ängste und depressive Gefühle. Der Ansatzpunkt des Achtsamkeitstrainings sind die mit dem Ich-Bewusstsein verbundenen Ängste und Sorgen. Durch körperliche Beruhigung, zum Beispiel durch die Konzentration auf den eigenen Atem, können angst- und sorgenvolle innere Bilder „entschärft“ werden. Die Betrachtung angsteinflößender Gedanken und Gefühle wird durch eine verlängerte und vertiefte Atmung und eine Verringerung der Atemfrequenz von zum Beispiel 12-mal pro Minute auf 6-mal pro Minute weniger bedrohlich erlebt. Dies sind wichtige körperliche Selbsterfahrungen. Auf diese Weise vergrößert sich der Abstand zu den eigenen Gedanken und Gefühlen. Dies kann ein erster eigener Schritt aus der Ich-Bezogenheit sein. Wenn Spiritualität aus der Ich-Bezogenheit hinausführen soll, kann dies nur gelingen, wenn sich das Verhältnis zu den eigenen Ich-bezogenen Ängsten und Gefühlen ändert.

Insofern könnte das Achtsamkeitstraining helfen, eine gewisse Vertrautheit (im Sinne von weniger Angst) auch mit den Schattenseiten des eigenen Ichs zu erlangen, so dass es möglich wird, über die eigenen Grenzen hinauszuwachsen. Spiritualität im Sinne einer Versöhnung mit der eigenen Existenz und den bisher gemachten Erinnerungen und Erfahrungen bedarf aber der Fantasie und Kreativität. Eine Meditationserfahrung könnte helfen, die in Angst- und Sorgenbildern gebundenen Energien zu lösen.

Sigmund Freud bezeichnete das Ich als die eigentliche Angststätte des Menschen. Eine wichtige Funktion in der Angstregulation kommt der Amygdala (Mandelkern) des limbischen Systems zu. Hier wirkt unter anderem auch Cortisol als Neurotransmitter und Modulator von Erinnerungen in Abhängigkeit vom Schlaf- und Wachrhythmus. In der Studie konnte gezeigt werden, dass sich

im Zusammenhang mit dem MBSR-Training Effekte im Schlaf-Wachrhythmus (Schlafstörungen) als auch beim peripheren Cortisolspiegel ergeben. Eine Schlafstörung im Zusammenhang mit einer genaueren Selbstbetrachtung muss nicht etwas Schlechtes bedeuten, sondern kann wichtige Umdenkprozesse anstoßen. Die Amygdala als „Gefühlsinstanz“ scheint wesentlich an der Entscheidungsfindung beteiligt zu sein. Das ergaben experimentelle Untersuchungen von Bechara und Damasio<sup>506</sup>, die zeigen konnten, dass die Amygdala wesentlich an komplexen kognitiven Leistungen, die das Sozialverhalten betreffen, beteiligt ist. Von daher ist die Vorstellung, über einen veränderten Umgang mit den eigenen Gefühlen bisher ungeahnte eigene Möglichkeiten zu erschließen, keineswegs abwegig. Das Achtsamkeitstraining soll das Hinschauen ohne Bewertung lehren. Dieser Vorgang kann zu Stress in Form von Schlafstörungen und innerer Anspannung führen, gerade dann, wenn ungeliebte Gefühle normalerweise ausgeblendet werden.

Die Amygdala ist an der gefühlsbetonten Speicherung von Erinnerungen beteiligt. So konnten experimentelle Untersuchungen der Arbeitsgruppe von Deissreoth<sup>507</sup> zeigen, dass zum Beispiel bei Mäusen eine kleine Neuronenpopulation der Amygdala für die Entstehung eines Drogenengraves rekrutiert wird. Kokain führt zu starker psychischer Abhängigkeit, was demnach auf ein entsprechendes Kokainengram in der Amygdala zurückzuführen wäre. Der Amygdala scheint demnach eine Schlüsselposition bei gefühlsbetonten Abhängigkeiten und der Entstehung von Ängsten zuzukommen.

Der Psychiater William Marchand bewertete in einer Rezension verschiedene Studien zur funktionellen Magnetresonanztomografie im Zusammenhang mit Achtsamkeitstraining und Meditation. Er verweist hierin auch auf das Problem, dass die Studien nicht miteinander verglichen werden können. Dennoch ergeben sich eine Vielzahl von Hinweisen, dass Meditation zu Veränderungen im medialen Kortex führt:

„The studies reviewed herein increase our understanding of the neural processes associated with mindfulness. A limitation of the literature is the fact that multiple methodologies have been utilized and a diverse population studied. Thus direct comparison of studies is not feasible. [...] This review of this literature revealed

- 
- 506 Vgl.: Bechara A., Damasio H. and Damasio AR, „Role of the amygdala in decision-making“, *Ann N Y Acad Sci* 2003 Apr; 985: 356-69.
- 507 Vgl. Hsiang, Hl., Deissreoth K et al. „Manipulating a ‘Cocaine engram’ in mice“, *J Neurosci* 2014, Oct 15; 34(42): 14115-27.

compelling evidence that mindfulness impacts the function of the medial cortex and associated default mode network as well as insula and amygdala.“<sup>508</sup>

Durch die verbesserten Möglichkeiten der bildgebenden Darstellung neuronaler Prozesse ergeben sich Hinweise, dass eine regelmäßige Meditationspraxis zu Veränderungen in Hirnregionen führen kann, die an der Speicherung von Erinnerungen sowie der Entstehung von Gefühlen und Ängsten beteiligt sind. Da die Amygdala als Teil des limbischen Systems auch in mentale Entscheidungsprozesse eingebunden ist, kann angenommen werden, dass ein über Jahre praktiziertes Meditationstraining die Entscheidungsfindung beeinflusst.

Vereinfachend könnte die Amygdala mit den in ihr gespeicherten Erinnerungen, Ängsten und Gefühlen als eine „Schnittstelle“ eines sogenannten Ich-Bewusstseins bezeichnet werden.

Eine jahrelang praktizierte regelmäßige Meditationserfahrung kann sich umstrukturierend auf bestimmte Hirnregionen auswirken.

Da es sich hierbei um Hirnregionen handelt, die für die Angstentstehung wichtig sind, ist es nicht verwunderlich, dass ein Meditationsprozess vor allem in den psychologischen Funktionen signifikante Verbesserungen zeigt. Dies belegen die Ergebnisse einer Meta-Analyse von Huang<sup>509</sup> et al. an Brustkrebspatientinnen. In die Metaanalyse wurden die Studien mit einer Gesamtzahl von 964 Teilnehmerinnen eingebracht, wobei sich die MBSR-Gruppe durch eine signifikante Verbesserung in den Bereichen Depression ( $p < 0.00001$ ), Angst ( $p < 0.00001$ ), Stress ( $p < 0.00001$ ) bemerkbar machte. Die Metaanalyse ergab auch eine Verbesserung der Lebensqualität ( $p < 0.03$ ).

Eine der wesentlichen Stärken des Achtsamkeitstraining liegt in der Angstreduktion. Damit greift diese Meditationsform an einer Schlüsselstelle des Ich-Bewusstseins an. Freud sah im Ich die eigentliche Angststätte. Demnach scheint ein Achtsamkeitstraining geeignet zu sein, einen anderen Umgang mit den eigenen Ängsten zu lernen, der weniger entwertend erlebt wird.

Ohne die betrachtende (nicht bewerten wollende) Auseinandersetzung mit den eigenen Angstbildern würde der Meditationsprozess auf dieser Ebene erliegen. Es ist einfacher, sich durch äußere Zerstreuungen Ablenkung zu verschaffen, um Unliebsamem oder Uneingestandenem zu entfliehen. Diese Flucht kann

508 Marchand, W. R., „Neural mechanisms of mindfulness and meditation: Evidence from neuroimaging Studies“, *World J Radiol.* 2014 Jul 28; 6(7): 471-479, p. 475.

509 Huang HP et al., „A meta-analysis of the benefits of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on Psychological function among breast cancer (BC) survivors“, *Breast Cancer.* 2015. Mar 28.

dann zum Beispiel im Rahmen von leidvollen Erfahrungen ein jähes, unfreiwilliges Ende nehmen.

Wenn nun im Weiteren zu diskutieren sein wird, inwieweit eine sinnerfüllte Wirklichkeit erfahrbar werden kann, die über die Zwecke eines Ichs hinausreicht, so dürfte der Weg dorthin zunächst über das Erreichen eines größeren Abstandes zu den eigenen Angstbildern führen.

1937 schrieb der US-amerikanische Soziologe René Fülöp-Miller (1891 – 1963) in seiner „Kulturgeschichte der Heilkunde“:

*„Niemals hat das logische, bewusste Denken über das letzte ‘Warum?’ und ‘Wozu?’ des Leidens Aufschluss zu erteilen vermocht. Einzig und allein die Angst, die in Bildern sieht, und die Religion, die in Mythen denkt, hat sich an jene Frage heranwagen dürfen und den Sinn des Leidens, die Ursache von Schmerz du Siechtum zu deuten versucht.“*<sup>510</sup>

Das Betrachten-Können eigener (unter Umständen schambesetzter und in erkrankte Organe projizierte) Angstbilder ist Bestandteil des mit dem Achtsamkeitstraining verbundenen Lernprozesses. Ein solcher Lernprozess stellt eine lebenslange Herausforderung dar, die mal mehr und mal weniger gut gelingt und Mut erfordert. Die Metaanalysen verdeutlichen, dass die Angstreduktion eine wesentliche Stärke eines Achtsamkeitstrainings sein kann.

In der hier dargelegten Studie ergab sich eine Verbesserung der kognitiven Funktionen 4 Monate nach Studienbeginn bei der MBSR-Gruppe. Diese Effekte waren unmittelbar nach Beendigung des Trainings noch nicht festzustellen.

Die australische Psychologin Elizabeth Foley hat sich in verschiedenen Studien mit einer ebenfalls von der vipassanā-Meditation abgeleiteten verhaltensmedizinischen Therapieform, der MBCT (mindfulness-based cognitive therapy) im Zusammenhang mit Krebspatienten befasst. In einer randomisierten Kontrollstudie<sup>511</sup> untersuchte sie 115 Patienten mit Krebserkrankungen verschiedener Tumorentitäten und Tumorstadien. Wie in anderen Studien ergab sich auch hier eine deutliche Verbesserung in den Bereichen Angst, Depression und Stress. Wie in anderen Studien auch wurden hier Patienten mit verschiedenen Tumorentitäten verglichen. In einer kleinen, nicht randomisierten Pilotstudie verglich Foley ein 8-wöchiges MBCT-Training mit 22 Sitzungen bei Frauen mit Brustkrebs und anderen gynäkologischen Tumoren mit einem 6-wöchigen Meditationsprogramm (6-week „mindfulness meditation program“ MMP) mit lediglich 9 Sitzungen. Die nicht-randomisierte Studie zeigte keine signifikanten Unterschiede zwischen

510 Fülöp-Miller, R., „Kulturgeschichte der Heilkunde“, 1937, Bruckmann-Verlag München, S. 5.

511 Foley E., et al., „Mindfulness-based cognitive therapy for individuals whose lives have been affected by Cancer: a randomized controlled trial.“ J Consult Clin Psychol. 2010. Feb; 78(1): 72-9.

dem 22 Sitzungen umfassenden MBCT-Training und der 9 Sitzungen umfassenden Kurzversion MMP. Foley räumt abschließend ein, dass ein adaptiertes, verkürztes Achtsamkeitstraining weniger belastend („resource intensive“) und unter Umständen auch attraktiver für die teilnehmenden Krebspatientinnen sei.

Wenn ein Achtsamkeitstraining in erster Linie dazu dienen soll, mit Ängsten und depressiven Gefühlen umgehen zu lernen, so ist unter Umständen ein an die Patienten angepasstes, reduziertes Training ausreichend. Auf diese Weise kann keine Heilung von Erkrankungen bewirkt werden. Es ist aber möglich, Patienten zu helfen, besser mit ihrer Situation umzugehen. Dies erläuterte Foley in einem am 13. Dezember 2008 in einer australischen Zeitung gegebenen Interview:

„Certainly mindfulness helps people live with cancer, lets it be part of their lives without taking over their lives. It's about quality of life, about coping with the illness and having a really rich, wonderful life in spite of the diagnosis.“<sup>512</sup>

Das Achtsamkeitstraining kann somit eine wertvolle Bereicherung des therapeutischen Angebotes für Krebspatienten sein und helfen, im Rahmen einer multimodalen Therapie ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

Im Hinblick auf die Texte der Upanischaden wird jedoch deutlich, dass die Einsichtsmeditation zu tieferer Erkenntnis führen will als zur bloßen Angstverminderung. Dasselbe Verfahren, das in vereinfachter und adaptierter Form von praktischem Nutzen im klinischen Alltag sein kann, könnte aber auch genutzt werden, um alle Lebensbereiche nachhaltig zu beeinflussen. Es wäre wie eine nächste Stufe nach den ersten Achtsamkeitserfahrungen. In dieser Hinsicht ist es interessant, zu untersuchen, auf welche Weise und ob überhaupt ein Achtsamkeitstraining zu nachhaltigen Effekten führt. In diesem Zusammenhang ist eine randomisierte Kontrollstudie von MacCoon<sup>513</sup> von Interesse, bei der 31 Teilnehmer einer MBSR-Gruppe mit 32 Teilnehmern eines „Programms zur Gesundheitsverbesserung“ („Health Enhancement Program (HEP)“ als aktive Kontrollgruppe) verglichen wurden. Die Teilnehmer waren keine Patienten. Die Studie ergab überraschenderweise keine nachhaltige Beeinflussung des aufmerksamen Einfühlungsvermögens („attentional sensitivity“) sowie der anhaltenden

512 Foley E. im Interview: „Meditation no cure, but it helps – More effective cancer treatments are one reason for the growing popularity of a meditation technique, writes Eleanor Limprecht“, The Australian December 13, 2008. <http://www.theaustralian.com.au/news/health-science/meditation-no-cure-but-it-helps/story-e6frg8y6-1111118292205>, aufgerufen am 4.5.2015.

513 Vgl. D G MacCoon et al., „No Sustained Attention Differences in a Longitudinal Randomized Trial Comparing Mindfulness Based Stress Reduction versus Active Control“, PloS One 2014; 9(6) e97661.

Aufmerksamkeit („sustained attention“) bei der MBSR-Gruppe. Diese Ergebnisse widersprechen scheinbar den Ergebnissen einer von Katherine Mac Lean (Center for Mind and Brain, University of California) et al. publizierten Studie<sup>514</sup>, die nach intensivem Meditationstraining eine Verbesserung von anhaltender Aufmerksamkeit und differenzierter Wahrnehmung („perceptual discrimination“) feststellen konnte. Beide Studien wurden nicht bei Krebspatienten durchgeführt, können aber in ihrer Zusammenschau Hinweise darauf geben, wie sich ein Meditationstraining je nach Intensität und Ausrichtung unterschiedlich auf die kognitiven Fähigkeiten auswirken kann. MacCoon orientierte sich an dem 8-wöchigen MBSR-Curriculum, während die Teilnehmer der Meditationsgruppe bei MacLean et al. 5 Stunden pro Tag über 3 Monate meditierten, was sich in dieser Form und Intensität in einem normalen Alltagsleben eher nicht realisieren lässt.

Die Ergebnisse der MacLean-Studie können deshalb nicht ohne weiteres mit anderen MBSR-Studien verglichen werden, da sich das dortige intensive Meditationstraining mehr an der ursprünglichen buddhistischen monastischen Tradition orientierte.

MacCoon stellte bei den Teilnehmern des MBSR-Trainings indirekte Veränderungen fest wie eine Verbesserung des Mitgefühls („Compassion for self and others“), der Geduld („patience“) und Neugier („curiosity“) sowie in Bezug auf Gleichmut und Emotionen im Rahmen zwischenmenschlicher Beziehungen.

Es scheint, dass ein 8-wöchiges MBSR-Training zu kurz ist, um nachhaltige und dauerhafte Veränderungen bei der Aufmerksamkeitsfähigkeit zu bewirken. Es ist anzunehmen, dass kein langfristiger, lebensverändernder Effekt von einem mehrwöchigen Achtsamkeitstraining zu erwarten ist.

MacCoon et al. ziehen in ihrer Publikation folgende Schlussfolgerungen:

- „First, it is possible that MBSR training does not improve sustained attention per se, but exerts effects on attention through indirect mechanisms, [...]
- Second, it is possible that MBSR training does not improve sustained attention, but affects other aspects of attention.
- Third, it is possible that 8 weeks of MBSR training does not provide a sufficient dose to achieve measurable changes in sustained attention specifically.

---

514 Mac Lean, K. A., et al., „Intensive meditation Training Improves Perceptual Discrimination and Sustained Attention“, Psychol Sci. 2010 June; 21(6): 829-839.

- Fourth, MBSR is a secular form of intervention whereas other research, including MacLean et al., investigates more traditional Buddhist training.”<sup>515</sup>

Bemerkenswert erscheinen die beiden letzten Schlussfolgerungen, zum einen, dass ein 8-wöchiges Training nicht geeignet ist, spezifische und nachhaltige Veränderungen zu bewirken, zum anderen, dass es sich um eine säkularisierte Interventionsform handelt, die nicht ohne Weiteres mit spirituellen Praktiken einer monastischen Tradition verglichen werden kann.

Das Achtsamkeitstraining erscheint insgesamt als eine im klinischen Alltag gut praktikable Methode, um Patienten bei der Krankheitsbewältigung eine Hilfe zu sein. Es darf aber nicht übersehen werden, dass diese säkularisierte und entmythologisierte Form eine nur begrenzte spirituelle Wirksamkeit entfaltet und nicht dazu geeignet ist, ohne anhaltende Fortführung der Meditationspraxis zu einer dauerhaften Lebensveränderung zu führen.

Die Studienergebnisse legen aber nahe, dass das Achtsamkeitstraining an einer Schlüsselstelle des Ich-Bewusstseins, nämlich bei den Ängsten, sich positiv bemerkbar machen kann. Die Möglichkeiten eines 8-Wochen-Kurses sind aber begrenzt. Insbesondere die Vorstellung, ein Achtsamkeitstraining allein könne das Einfühlungsvermögen nachhaltig und wesentlich beeinflussen, erscheinen nicht realistisch.

Wie Studien sowohl im Bereich der Hypersensitivitätsforschung als auch bei skandinavischen Gefangenen gezeigt haben, scheint es bei der Ausprägung des individuellen Einfühlungsvermögens eine starke genetische Komponente zu geben. Durch das Netzwerk der Spiegelneurone sind Primaten in besonderer Weise befähigt, sich das Leiden eines Gegenübers als das eigene Leiden vorzustellen und dieses auch als eigenen Schmerz zu empfinden. Dieses Vorstellungsvermögen scheint aber einer individuell vorgegebenen genetischen Variationsbreite zu unterliegen und lässt sich vermutlich nur bedingt durch ein Achtsamkeitstraining nachhaltig verändern.

Was sich aber bereits in einer frühen Phase eines Meditationstrainings erreichen lässt, das ist ein zunehmender Abstand zu sich selbst, der sich in mehr Gelassenheit, Gleichmut oder Geduld ausdrückt. Insgesamt ergaben sich auch Hinweise, dass die Wachheit zunimmt und sich vermehrte Aufmerksamkeit auf die zwischenmenschlichen Beziehungen richtet. Ein Wirkmechanismus eines Meditationstrainings, durch eine veränderte Bewertung von Ängsten und depres-

---

515 MacCoon, D.G., „No Sustained Attention Differences in a Longitudinal Randomized Trial Comparing MBSR versus Active Control”, *PloS One*. 2014; 9(6): e97551, S. 8.

siven Gefühlen zu wirken, und zwar nicht durch ein Wegschauen, sondern durch ein Unterlassen von Bewertung.

Die Angst, als lebensnotwendig eingestufte Bedürfnisse nicht befriedigen zu können, vermindert sich, so dass Gelassenheit und Ruhe zunehmen.

Diese innere Haltung der Ruhe und Gelassenheit kann es ermöglichen, bisher verdrängte und abgeschobene Bilder und Fragen betrachtend zuzulassen, ohne dass es einer sofortigen Reaktion oder Antwort bedürfte.

Dieses „absichtliche“ Zulassen von Fragen oder eines „In-Fragestellens“ von als unantastbar Geglaubtem kann als Konzept für ein Leben auf einem höheren Erkenntnisgrad aufgefasst werden.

Es erfordert Mut, Dinge, die sich bewährt haben, mit Abstand und Distanz zu betrachten und allein die Möglichkeit zuzulassen, dass in Jahren Bewährtes zumindest unter dem Aspekt nochmals betrachtet wird, ob es nicht auch andere Möglichkeiten geben würde. Die MBSR-Trainerin der Studie verwies darauf, dass einige der Teilnehmerinnen ihre Bewältigungsstrategien hartnäckig verteidigten und wenig Verständnis aufbrachten, bewährte Strategien zu reflektieren. Reflexion kann zu einer Zunahme von Angst führen, da sich in der Betrachtung Sicherheiten und Lebenswege als trügerisch erweisen können.

Der Weg der Achtsamkeit und Meditation ist geeignet, bei fortlaufender und täglich praktizierter Übung zu Erkenntnissen zu führen, die über die unmittelbare Bedürfnisbefriedigung im Sinne einer bloßen Angstregulierung hinausgehen.

Es kommt darauf an, unter welcher lebensbezogenen Prämisse ein Achtsamkeitstraining durchgeführt wird. So kann ein adaptiertes, verkürztes Achtsamkeitstraining zu einer Hilfe im Umgang mit Ängsten in einer konkreten Leidenssituation werden, das Training kann sich aber auch bereichernd auf andere Lebensbereiche auswirken. Voraussetzung wäre hierfür, dass sich die Übenden diesem lebenslangen und alle Lebensbereiche durchdringenden Lernprozess zu stellen bereit sind.

In diesem Fall können Meditation und Achtsamkeitstraining mehr sein als eine verhaltensmedizinische Hilfsmaßnahme. Es liegt demnach in der Hand jedes Einzelnen, wohin die meditative Praxis führen soll. Die Chance bestünde nun darin, einen bewussten und intendierten Selbstreflexionsprozess in den Lebensalltag einzubinden. Die zahlreichen Angebote im Gesundheitswesen richten sich vor allem an leidende Konsumenten. Was gesund und was krank ist, kann in verschiedenen Kontexten unterschiedlich bewertet werden. In der Regel haben die Menschen Vorstellungen davon, was für sie gesund und was krank ist. Wenn ein bisheriges Leben infolge einer Krankheit nicht mehr wiedererlangt werden kann, können eigene feste und erstarrte Bewertungsmuster zur eigentlichen Ursache von Angst und Depression werden. Ein wesentlicher Wunsch der Teil-



nehmerinnen der hier dargelegten Studie war es, das bisherige Leben zurückzubekommen. Dies sind Wünsche, die zwangsläufig unrealistisch sind und kreative Aufbrüche verhindern können. Wenn es nun gelingt, diese bedürfnisorientierte Haltung zu verlassen, Bewertungsmuster zu ändern und neue eigene Ressourcen trotz der Leiderfahrung zu erschließen, dann kann Leben wieder Sinn und Freude schenken. Dies gelingt aber nur durch einen inneren Reifungsprozess, auch aus dem Zerbrochenen heraus eine Idee zu bilden. Ein solcher Zustand könnte mit dem Begriff „Seelenruhe“ umschrieben werden. Die Seele ist ein Begriff, der sich logischem Denken entzieht, und dem Bereich der Gefühle zuzuordnen wäre. Eine Seele lässt sich verkaufen, sie kann aber auch zur Ruhe kommen. In Psalm 131 des Alten Testaments wird die „Seelenruhe“ mit einem entwöhnten, abgestillten Kind verglichen:

„... so ist meine Seele in mir wie ein entwöhnet Kind bei seiner Mutter.“<sup>516</sup>

Dieses archaische Bild ist geeignet, um eine Vorstellung davon zu geben, worum es letztlich bei solchen Reifungsprozessen gehen könnte. Der Seelenbegriff lässt sich mit dem Willensbegriff bei Schopenhauer oder der Vorstellung von Ideen vergleichen. Allen diesen Begriffen ist gemeinsam, dass sie in Form von Transformationsprozessen verwandelbar sind. Sie drücken „Aggregatzustände“ aus. Der blinde Wille (damit die nicht reflektierte Abhängigkeit vom eigenen Wollen und Wünschen) bei Schopenhauer kann durch Objektivierung (Selbstreflexion, Kreativität oder Mitgefühl mit anderen Geschöpfen) „sichtbar“ (sozusagen bewusst gemacht) und damit „seiner blinden Macht beraubt werden“. Dies ist ein erster Schritt aus einem fremdbestimmten Leben. Die Selbstreflexion kann über die Konfrontation mit sich selbst das Leid sogar noch verstärken. Ein Beispiel hierfür sind zum Beispiel Künstler, die an ihrer Kunst zerbrechen.

Letztlich ersehnt sich jeder Mensch die Realisation von positiven Bildern für sein Leben. Es sind positive Vorstellungen von einem glücklichen Leben und einer Überwindung von Krankheit und Leiden. Dies sind innere Bilder, deren Heilkraft eine Selbstheilung zu induzieren vermag. Die verstärkte Betrachtung zurückliegender positiver Erfahrung, die Stärkung von kommunikativen und sozialen Fähigkeiten, die Beeinflussung stressverschärfender Gedanken (wie zum Beispiel Grübeln oder Gedankenkreisen), Bewegungstraining, Körperwahrnehmungen sowie Kompetenzerweiterung im Umgang mit schwierigen Gefühlen sind wichtige Hilfen im Umgang mit schwerwiegenden Erkrankungen. Es kann auch versucht werden, im Rahmen einer Selbstsuggestion positive Gewissheiten und optimistische Vorstellungen zu aktivieren. Diese Ebenen sind wichtig. Sie verbleiben jedoch auf der Stufe der mehr oder weniger realistischen Träume und

516 Der 131. Psalm, Die Heilige Schrift, Berlin, preußische Bibelgesellschaft, MDCCCCIV, S. 621.

Sehnsüchte. Es sind die Träume von einem glücklichen Leben, das jeder Mensch für sich beansprucht. Schopenhauer lehnte die Vorstellung von einem Anrecht auf ein persönliches glückliches Leben ab. Er sah diese Vorstellungen skeptisch und somit letztlich nur als Verkleidungsformen des blinden Willens (also der zweckgebundenen individuellen Wünsche und Bedürfnisse).

Ein Emanzipationsprozess, der zu tieferer Erkenntnis oder gar Erleuchtung führen könnte, verlässt auch diese Ebene der positiven Gedanken und Gefühle. Dies zu vermitteln, erscheint „unlogisch“ und eben „unzweckmäßig“. Die Frage, die sich stellt, ist nun, ob es gelingen kann, hinter die Ebene der Hoffnungen und Träume zu schauen und auf diese Weise das Denken über positive als auch negative Grenzen hinweg zu „entgrenzen“.

Es wäre ein auf ein ganzes Leben ausgerichteter Lernprozess, der weiterführen könnte als der Bereich individueller Sehnsüchten nach Selbstheilung und Glück. Was damit gemeint sein kann und wie dies stufenweise gelingen könnte, soll im Folgenden an dem konkreten Beispiel im Umgang mit „Krebserkrankungen“ erläutert werden.

Hierzu soll der Nationale Krebsplan vorgestellt werden, der zeigt, wie die sich im Gesundheitswesen Verantwortlichen eine stärkere Einbindung der Patienten vorstellen. Dass es hierzu aber vermutlich einer anderen kulturellen Einstellung bedarf, soll im Folgenden erläutert werden.

#### Achtsamkeit und Nationaler Krebsplan

Der Nationale Krebsplan<sup>517</sup> wurde vom Bundesministerium für Gesundheit, der deutschen Krebshilfe und der Arbeitsgemeinschaft Deutscher Tumorzentren initiiert. Wie wichtig ein koordiniertes Vorgehen ist, geht aus den vorgestellten Zahlen hervor. So seien 2006 in Deutschland 426.800 Menschen an Krebs erkrankt, die Krebsinzidenz habe seit 1980 bei Frauen um 35 Prozent zugenommen (von 145.000 auf 206.000 im Jahr 2004), bei Männern sogar um mehr als 80 Prozent (von 124.000 auf 230.000 im Jahr 2004).<sup>518</sup> In dem Thesenpapier wird geschätzt, dass bei mehreren Millionen Menschen in Deutschland ein Bedarf an Informationen, Beratung und Hilfe bei einer Krebserkrankung bestehe. *Die Gruppe der Gesunden, die Informationen zur Krebsvorbeugung wünschten, sei aber um ein Vielfaches größer.*<sup>519</sup> In diesen Jahren ließ sich (laut RKI) die 5-

517 [http://www.bmg.bund.de/fileadmin/dateien/Downloads/N/Nationaler\\_Krebsplan/Nationaler\\_Krebsplan-Zieluebersicht.pdf](http://www.bmg.bund.de/fileadmin/dateien/Downloads/N/Nationaler_Krebsplan/Nationaler_Krebsplan-Zieluebersicht.pdf), aufgerufen am 07.05.2015.

518 Vgl. Zielpapier zum Nationalen Krebsplan, S. 3 (Stand 2.5.2011).

519 Ebd., S. 3.

Jahresüberlebensrate bei Männern von 38 % (80er Jahre) auf 53 % sowie bei Frauen von 50 auf 60 % verbessern. Die Zahlen verdeutlichen die erhebliche gesellschaftliche Bedeutung der Thematik.

Im Nationalen Krebsplan werden vier Handlungsfelder genannt:

- Weiterentwicklung der Krebsfrüherkennung
- Weiterentwicklung der Versorgungsstrukturen und Qualitätssicherung
- Onkologische Behandlung (Arzneimittelversorgung)
- Stärkung der Patientenorientierung

Im Hinblick auf die Thematik dieser Arbeit soll das Handlungsfeld 4 („Stärkung der Patientenorientierung“) genauer betrachtet werden. Ausgangspunkt war die Frage, welche Hilfe Krebspatienten von der Medizinwissenschaft erwarten können und inwieweit auf eigene Ressourcen zurückgegriffen werden kann.

Im Bereich des Handlungsfeldes 4 des Nationalen Krebsplanes wird betont, dass der Patient als eigentlicher „Nutzer“ in den Mittelpunkt gestellt werden solle: *„Die Politik erkenne die veränderte Rolle der Patientin und des Patienten im Gesundheitssystem an ...“*<sup>520</sup>

Festgestellt wird dementsprechend eine derzeit noch bestehende Informationsasymmetrie zwischen Ärzten und Patienten. Dadurch und dass die Krebsdiagnose große Ängste auslöse, richte sich eine große Hoffnung bei Patienten und Angehörigen *„in neue wissenschaftliche Erkenntnisse und neuartige, häufig als ‘Innovationen’ bezeichnete Behandlungsweisen“*.<sup>521</sup>

Im Zielpapier des Nationalen Krebsplanes ist auch angemerkt, dass ein großes Interesse an Verfahren mit unbewiesener und nicht belegter Wirksamkeit bestehe.

Eine Erklärung für das große Interesse an alternativen Heilverfahren wird nicht gegeben. Es könnte sein, dass gerade die Sehnsucht der Menschen nach personenzentrierter Medizin in Verbindung mit dem Wunsch nach „Ganzheitlichkeit“ ein solches Interesse hervorruft. Aus Enttäuschung über die konventionelle Medizin erhoffen sich Patienten das Ermangelte und Ersehnte in Heilsangeboten zu finden, die den Anspruch ganzheitlicher Behandlung erheben. Das Dilemma scheint aber darin zu liegen, dass alternative Heilsysteme in der Regel eher sehr begrenzt „ganzheitlich“ und umfassend zu behandeln vermögen, sowie in dem Missverständnis, dass Ganzheitlichkeit nicht äußeren Zutuns, sondern vielmehr eigener Anstrengungen und Bemühungen bedarf.

520 Vgl. Nationaler Krebsplan, Zielpapier (Stand 2.5.2011), S. 4.

521 Ebd., S. 5.

Im Zielpapier des Nationalen Krebsplanes werden „Qualitätskriterien für Gesundheitsinformationen“ erhoben, z.B. eine redaktionelle und weltanschauliche Unabhängigkeit, eine kritische Bewertung von Informationen, die Darstellung evidenzbasierter Studienergebnisse, die Förderung einer informierten Entscheidung entsprechend der Lebenssituation des Patienten, die Vergleiche verschiedener Optionen, die Darstellung patientenrelevanter Ergebnisse, niederschwelliger und kostenloser Zugang etc.

Die Qualität des in zahlreichen Kommunikationsmedien angebotenen Informationsmaterials reiche von sehr guten bis sehr schlechten Angeboten.

Anhand des Zielpapiers wird deutlich, dass das Hauptaugenmerk sich darauf richtet, allen Patienten einen Zugang zu verlässlichen und hochwertigen Informationen zu verschaffen.

In einer Untersuchung zu den Bedürfnissen nach Patienteninformationen bei Brustkrebspatientinnen stellten die Autoren Weissenberger et al.<sup>522</sup> fest, dass es zum Beispiel im Internet große Unterschiede zwischen deutschen und englischsprachigen Informationsseiten gebe.

So sei zwar das Interesse an Informationen aus dem Internet vor allem bei älteren Brustkrebspatientinnen deutlich gestiegen. Das Problem stellen hierbei die Sprachbarrieren dar, da die englischen Seiten qualitativ hochwertiger und informativer seien. Auf deutschen Seiten seien vor allem deutlich mehr Informationen über palliative und alternative Medizinangebote zu finden als auf englischen Seiten, bei denen wesentlich mehr Informationen über neue Studienergebnisse und Arzneimittel zu finden seien.

Diese Problematik verdeutlicht die Notwendigkeit, diese kulturell bedingten Einseitigkeiten zu überwinden. Es sollte mehr hochwertige Informationsseiten in der jeweiligen Muttersprache geben.

Bei den Patientinnen zeichnet sich ein Trend ab von der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe hin zum Austausch über Internetforen. In Brandenburg/Havel wurde die Brustkrebsselfsthilfegruppe wegen zu geringer Teilnahme aufgelöst. Eine Patientin sagte, sie vermute, dass dies an der Möglichkeit bestehe, sich über das Internet die nötigen Informationen zu beschaffen.

Im Nationalen Krebsplan erfolgt auf der patientenbezogenen Handlungsebene eine Schwerpunktsetzung im Bereich der Informationsverbesserung. Eine Befragung an über 200 eigenen geheilten Krebspatienten<sup>523</sup> hatte aber ergeben, dass Informationen keineswegs an erster Stelle genannt werden, wenn geheilte

---

522 Weissenberger C. et al., „Breast Cancer: patient information needs reflected in English and German websites“, *Br J Cancer* 2004, Oct 18: (91(8): 1462-1487.

523 Vgl. Mattes, J.F., „*Psychische und biografische Einflüsse bei Krebspatienten*“, Masterarbeit, Europa-Universität Viadrina, Frankfurt/Oder, 2013.

Patienten gefragt werden, was für den Heilungsprozess am wichtigsten war. Neben dem Rückhalt bei Freunden und der Familie wurde vor allem eine positive und optimistische Grundhaltung als besonders wichtig eingeschätzt. Letztlich ist es auch die Familie, die bestehende Defizite ausgleicht. So ist es nicht verwunderlich, wenn selbst Rentner ohne PC über detaillierte Kenntnisse bezüglich neuer Arzneimittel verfügen. Es sind dann oftmals die Kinder oder Enkel, die sich helfend eingeschaltet haben. Solange intakte Familienstrukturen bestehen, können viele Defizite ausgeglichen werden. Was aber kein Familienmitglied und kein Freund abnehmen können, das ist eben die schmerzvolle Krankheit selbst. Deshalb erscheint es so wichtig, in einem multimodalen Konzept Patienten zu einem selbstbestimmten Leben zu verhelfen. Die Hauptfigur ist der Patient selbst und damit auch der entscheidende kreative Mitgestalter in der Auseinandersetzung mit der Erkrankung. Das mag abgehoben klingen, kann aber letztlich ganz einfach sein. So kann es ein Unterschied sein, ob ich als Leidender meinem Gegenüber in einer freundlichen oder aggressiven Haltung entgegentrete. Es handelt sich hierbei um völlig unterschiedliche Erfahrungsdimensionen, aus denen sich wiederum völlig andere Möglichkeiten für die Zukunft ergeben können.

In der hier durchgeführten Studie mit geheilten Brustkrebspatientinnen während einer nebenwirkungsbehafteten, jahrelang einzunehmenden Aromatasehemmertherapie wünschten sich die meisten schlichtweg ihr „altes Leben“ zurück. Dies geht aus dem Protokoll der MBSR-Trainerin der hier vorgestellten Studie hervor. Die von den Patientinnen geschilderte Sehnsucht zeigt, dass das lebensgeschichtlich Widerfahrene keineswegs überwunden oder wirklich akzeptiert wurde. Sehr viel Energie scheint somit in einer Form von Trauer über das verlorene krankheitsfreie Leben gebunden zu sein. Kritisch zu hinterfragen wäre auch, ob es sich bei dem Wunsch nach dem „alten Leben“ nicht auch um verinnerlichte Erwartungen des Patientenumfeldes (alte Freunde und Familie) handeln könnte. Das würde bedeuten, dass die Patientinnen dann in dem Konflikt wären, sich möglichst so zu verhalten, als wäre die Krebserkrankung nie geschehen. Wenn dann in einem Prozess der Selbstreflexion dieser Mechanismus aufgedeckt würde, können Stressreaktionen als Anpassung auf die neuen Erkenntnisse auftreten.

Auf der Homepage<sup>524</sup> einer Berliner Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Krebs wird darauf verwiesen, dass ein Drittel der jungen Patienten nach der Krebsheilung nicht mehr ins Berufsleben zurückfindet. Hieraus wird deutlich, dass es eines Konzeptes bedarf, das mehr umfasst als die Gewährleistung verständlicher und zugleich hochwertiger Informationen. Die trotz eines hochleis-

---

524 <https://zurueck-ins-leben-nach-krebs.de/>; aufgerufen am 8.5.2015.

tungsfähigen Gesundheitssystems hohe Zahl an Patienten, die trotz Heilung nicht mehr ins Berufsleben zurückfinden, zeigt, dass das eigentliche kulturelle und gesellschaftliche Problem viel tiefer reicht. Vermutlich bedarf es eines umfassenderen, alle Lebensbereiche durchdringenden Konzeptes. Vielversprechend erscheint hier ein Lösungsansatz der Berliner Initiative „Kobra“, die sich als Partnerin von Frauen versteht, *„die ihre berufsbioграфische Gestaltungskompetenz stärken und erweitern wollen“*.<sup>525</sup> Diese Initiative ist Teil einer Berliner Beratungsinfrastruktur zum lebenslangen Lernen. Ein auf ein ganzes Leben ausgerichteter Ansatz geht somit weiter als zum Beispiel die konkreten Vorschläge des Nationalen Krebsplanes.

Ein tiefergehendes Problem scheint darin zu bestehen, dass viele Menschen keine Vorstellung davon haben, wie sie eine durch einen kranken Körper erzwungene Lebenssituation durch eine veränderte innere Haltung verändern können. Wenn die bisherige Lebenseinstellung durch eine Konsumhaltung geprägt war, ist es verständlich, dass bei einer Krebserkrankung der Wunsch besteht, auch Heilung und Ganzheitlichkeit wie ein Warenangebot bestellen zu können.

Dass es hierfür eigener großer Anstrengungen bedarf, wird oftmals übersehen. Präventive Maßnahmen, wie ein Verzicht auf Nikotin, mehr Bewegung oder eine Umstellung von Ernährungsgewohnheiten, erfordern viel Geduld und Disziplin. Geduld und Disziplin sind aber wenig attraktiv.

Die Meditation wird aber in ihrer geschichtlichen Entstehung von selbstgewählter Askese begleitet. Dadurch drückt sich bereits das Bestreben nach Abstand zu den Bedürfnissen des Ichs aus. Meditation ohne Askese ist dagegen vorwiegend eine modische Wellness- und Konsumform.

Im Hinblick auf die deutliche Zunahme der Krebsinzidenz seit den 80er Jahren stellt sich die Frage, ob es nicht eines grundlegenden kulturellen Umdenkens in der Herangehensweise bedarf. Wie erklärt sich die dramatische Zunahme an Krebserkrankungen seit den 80er Jahren des 20. Jahrhunderts trotz des zunehmenden technischen und zivilisatorischen Fortschrittes? Könnte es sein, dass es zwar infolge des Fortschritts besser gelingt, Krankheiten zu diagnostizieren und zu therapieren, es andererseits aber auch infolge des Fortschritts zur Zunahme zum Beispiel von Herz-Kreislauf und Krebserkrankungen gekommen ist?

Könnte es sein, dass nicht nur Unterentwicklung, sondern gerade auch die Lebenssituation in hochzivilisierten Gesellschaften Krebskrankheiten begünstigt?

Es lässt sich schwer abschätzen, wie groß der Anteil der Folgen des technischen und zivilisatorischen Fortschrittes an der Zunahme der Krebserkrankungen

---

525 Vgl. <http://www.kobra-berlin.de/>; aufgerufen am 08.05.2015.

zum Beispiel in Deutschland ist. Die Ursachen dürften multifaktoriell sein. Dennoch sollten allein die deutlichen Zahlen dazu Anlass geben, Überlegungen anzustellen, ob es nicht tiefer greifender kultureller Veränderungen bedürfte, um Abhilfe zu schaffen.

Die Maßnahmen sollten sich an der Lebensgeschichte des jeweiligen Menschen orientieren, der sich als die eigentliche „konstituierende Einheit“ erst begreifen muss. Viele haben keine Vorstellung davon, wie sie die Bruchstücke des eigenen Lebens wieder zusammenfügen sollen. Organmedizinisch geheilt zu sein bedeutet noch lange nicht, den alten Faden wieder aufnehmen zu können. Wenn ein Drittel der im Beruf stehenden Krebspatienten sich trotz medizinischer Heilung nicht mehr imstande sieht, in ihren Beruf zurückzukehren, so zeigt dies, dass Gesundheit und Heilung anderer Anstrengungen bedürfen, als nur den krankheitsspezifischen biochemischen Defekt zu beheben.

In einer schnelllebigen und beschleunigten Zeit ist es naheliegend, dass eine Krebserkrankung möglichst rasch zielgerichtet bekämpft wird, um eine möglichst rasche Fortsetzung des bisherigen Lebens zu ermöglichen. Die Sichtweise auf die Dinge ist, wie sich auch bei den Teilnehmerinnen der hier dargestellten Studie zeigte, die Frage: „Was kann es mir nützen?“ Wir sind es gewohnt, effizienzorientiert zu denken. Das bedeutet, dass mir eine Maßnahme etwas „bringen muss“, wenn ich dafür Zeit investiere. Wenn etwas „nichts bringt“, droht es fallengelassen zu werden. Diese Lebenseinstellung kann dann in einer existenziellen Krise zum eigentlichen Hindernis werden, gerade dann, wenn der durch die Krankheit nicht mehr wunschgemäß funktionierende Körper das Diktat übernimmt und die eigenen Vorstellungen von Zeit, Effizienz und Nutzen ad absurdum geführt werden.

Tatsächlich ergeben sich Möglichkeiten, der dramatisch zunehmenden Krebsinzidenz entgegenzuwirken. Eine Möglichkeit könnte zum Beispiel eine veränderte Lebenseinstellung sein, die aber, wie sich in einer epidemiologischen Studie zur Meditationspraxis zeigt, jahrelanger Übung bedarf. So ist zum Beispiel von einem mehrwöchigen Verzicht auf das Rauchen kaum eine veränderte Krebsinzidenz in Bezug auf das Lungenkarzinom zu erwarten.

Interessant ist eine epidemiologische Studie von Sara Robb et al.<sup>526</sup>, die bei MBSR-Lehrern einen Zusammenhang zwischen einer langjährigen Meditationspraxis und der Krebsinzidenz bei kolorektalen und zervikalen Tumoren nachweisen konnte. Das bedeutet, je länger (auf ein Leben bezogen) die Meditationspraxis praktiziert wurde, desto wahrscheinlicher ergaben sich moderate positive

526 Robb, S. W., et al., „Mindfulness-based stress reduction teachers, practice characteristics, Cancer incidence, and health: a nationwide ecological description“, *BMC Complementary and Alternative Medicine* (2015) 15:24.

Effekte bei der Krebsinzidenz. Somit ergeben sich epidemiologische Hinweise, dass eine über Jahre in das alltägliche Leben integrierte Meditationspraxis eine vorbeugende und protektive Funktion haben kann.

Wenn nun im Nationalen Krebsplan der Wissensbedarf von Gesunden an Informationen zur Krebsvorbeugung im Bereich von vielen Millionen Menschen vermutet wird, so sind alle lebensverändernden Maßnahmen, die der Krebsprävention dienen könnten, von besonderem Interesse.

#### Grundsätzliche Frage: Was erhält den Menschen gesund?

Mit der Frage, was den Menschen gesund erhält und befähigt, Krankheiten besser zu bewältigen, haben sich viele Disziplinen seit der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts beschäftigt. Trotzdem ist die Krebsinzidenz bei den Männern in den vergangenen 30 Jahren um 80 % angestiegen. Hieraus ergibt sich auch die Notwendigkeit, sich gesellschaftlich und individuell dieser Frage zu stellen und nach Lösungen zu suchen. An dieser Stelle soll anhand eines Exkurses gezeigt werden, in welchem Zusammenhang dieser Frage erstmals intensiver nachgegangen wurde.

Was den Menschen gesund erhält und befähigt, existenzielle Krisen zu bewältigen, waren für den österreichischen Psychoanalytiker Viktor Frankl (1905-1997) sowie den US-amerikanisch-israelischen Soziologen Aaron Antonovsky (1923-1994) von besonderer Bedeutung. Ihr gemeinsamer Ausgangspunkt war die Frage, wie es Menschen gelingen kann, trotz unvorstellbarem Leid und einer aussichtslosen und unabwendbaren Situation eine kreative Antwort zu geben.

Das Lebenszeugnis des im KZ Auschwitz ermordeten Librettisten Löhner-Beda (1883 – 1942), der bis zuletzt mit seinen Gedichten und Liedern seine Mitgefangenen tröstete, war für den Psychiater und Psychoanalytiker Viktor Frankl eine Bestätigung seiner Thesen zur Logotherapie und Existenzanalyse. Antonovsky versuchte, in seinem Salutogenese-Modell Faktoren zu bestimmen, die Menschen dazu befähigen, besser als andere mit existenziellen Krisen umzugehen. Letztlich muss kritisch angemerkt werden, dass es Antonovsky nicht gelungen ist, mit seinem SOC („Sense of Coherence“) das gesamte Spektrum menschlicher gestalterischer Möglichkeiten bis hin zu Fantasie und Kreativität zu erfassen. In dem Bestreben Antonovskys zeigen sich die Grenzen empirischer Forschung. Viele Phänomene können durch exakte Datenerhebung aufgeschlüsselt werden. Der Mensch in seiner individuellen Ganzheitlichkeit entzieht sich aber äußerer-objektiver Entschlüsselung. Der Schlüssel scheint in jedem einzelnen Menschen verborgen zu sein.



Das Beispiel von Fritz Löhner-Beda kann zeigen, dass Menschen auch in aussichtslosen Situationen über ihr durch Leid und Tod begrenztes Ich hinauswachsen können. Für Frankl geschieht dies dadurch, dass ein Mensch selbst in einer todbringenden, aussichtslosen Situation diese noch selbstbestimmt bejahen (existenziell ergreifen) könne.

Ein solcher Wachstumsprozess kann nicht mehr mit bloß „positivem Denken“ oder einer „optimistischen Haltung“ erklärt werden, da sich zum Beispiel Fritz Löhner-Beda nach mehreren Jahren im Konzentrationslager bewusst gewesen sein durfte, dass die Hoffnung auf ein Entkommen aus dem Konzentrationslager ziemlich unwahrscheinlich sein würde.

Dies kann nicht Ergebnis reinen Nachdenkens sein, sondern vielmehr einer gestalterischen Kreativität, die alle Lebensbereiche zu durchdringen vermag.

Hieraus könnte sich eine Chance ergeben, Menschen zu befähigen, ihre eigene gestalterische Kompetenz zu entdecken. Dies setzt aber eine Selbstreflexion und Selbstbesinnung voraus, die zum „Stachel“ werden kann. Es ist naheliegender, Unangenehmes und Schmerzverursachendes zu meiden oder auszublenden.

Meditation und Achtsamkeit können hierbei ein wichtiges Instrument oder gar eine Voraussetzung sein, zunächst den nötigen Abstand zu sich selbst und einer leidvollen Situation aufzubringen.

Die Kräfte, die Menschen zu einer derartigen über-menschlichen, transzendentalen Haltung befähigen können, scheinen jenseits von zweckgebundenen Vorstellungen über Gesundheit und Krankheit zu liegen. Es stellt sich damit die Frage, ob es nicht möglich ist, sich durch einen lebenslangen Lernprozess vorzubereiten, um Tod, Krankheit und Leid anders begegnen zu können. Durch den gewonnenen Abstand zu sich selbst könnten die Befriedigung eigener Zwecke und Bedürfnisse ein wenig in den Hintergrund treten, was letztlich durch einer Verminderung von Angst befreiend wirken könnte. Ein großer Teil der Lebensangst dürfte darin bestehen, die jeweils für wichtig erachteten Daseinszwecke nicht verwirklichen zu können. Eine Krankheit kann zum Beispiel der Befriedigung von berechtigten Daseinszwecken (Schmerzfreiheit, sich bewegen können, essen und trinken können, Spaß und Freude haben) ein jähes Ende setzen. Wenn aber bereits eine Einsicht in die stets mögliche Zerbrechlichkeit und Leidhaftigkeit des Lebens vorhanden ist, kann es leichter sein, Unangenehmes zu akzeptieren und Angenehmes loszulassen.

#### Entwurf einer neurobiologischen Selbstregulation: Hinführung

Ein großer Teil der vorgelegten Arbeit befasste sich mit philosophischen Fragen. Es soll versucht werden, die verschiedenen Betrachtungswinkel in einer „Theorie

der Meditation“ zusammenzuführen. Zunächst soll umrissen werden, was genau unter einer bewussten Aufmerksamkeitslenkung (Achtsamkeitsmeditation) verstanden werden soll. Hierzu gehören

- die Vergegenwärtigung im Augenblick
- die nicht-wertende Achtsamkeit
- die Konzentration auf den Atem (achtsames Atmen)

In Bezug auf den Umgang mit Gefühlen, Gedanken und Emotionen sei auf das im Pāli-Kanon erläuterte Achtsamkeitsgebot verwiesen (vgl. Kapitel 2.4, S. 209).

Entscheidendes Meditationselement soll hierbei die nach innen gerichtete, anhaltende Aufmerksamkeitslenkung im Augenblick sein.

Eine solche Theorie bedarf eines Rahmens und einer Zielsetzung. Einleitend ist es daher erforderlich, sich mit dem Leib-Seele-Problem und den derzeit zur Verfügung stehenden empirischen Möglichkeiten zu beschäftigen. Die Fragen wären hierbei, was ist gesichert und welche anderen Gründe könnte es für Zusammenhänge geben. Es soll der Entwurf einer neurobiologischen Selbstregulation versucht werden. Eine grundsätzliche Frage ist hierbei das psychophysische Problem, was ist Materie, was sind Körper und Geist und in welchem Verhältnis stehen diese zueinander.

Materie ist in der westlichen Philosophie ein Begriff, der unter anderem Aristoteles (384 – 322 v. Chr.) zugeschrieben wird, tatsächlich aber erst durch eine Übersetzung von Cicero<sup>527</sup> (lateinisch *materia* = Stoff, Ursache) verwendet wurde. Cicero übersetzte das aristotelische „*ὑλη*, *hylē*“ mit „*materia*“.

In der indischen Philosophie kann dem aristotelischen *hyle* der Sanskrit-Begriff *Prakriti* gegenüber gestellt werden (*Prakriti*: vgl. hierzu Kapitel 2.5, S. 241).

In der westlichen Philosophie ergaben sich nun Jahrtausende anhaltende Diskussionen um die genauere Beschreibung von Materie, vor allem bezüglich deren Abgrenzung zur Idee bzw. zum Geist. Die damit aufgeworfenen bis heute umstrittenen Fragen können an dieser Stelle nicht beantwortet werden. Es ist aber hilfreich, zunächst in den Originaltexten der aristotelischen *Metaphysik* nachzulesen, welche Überlegungen Aristoteles zu seinem Begriff „*hyle*“ anstellte. In Abgrenzung hierzu sollen dann eigene Überlegungen zu Materie gemacht werden.

---

527 Marcus Tullius Cicero (106-43 v.Chr.) wollte die Gedankenwelt der griechischen Philosophie den Römern zugänglich machen [vgl. philosoph. Dialog in fünf Büchern „*De finibus bonorum et malorum*“]. Die griechische Philosophie Platons und seines Schülers Aristoteles begann im Ggs. zu den Vorsokratikern dualistisch zu begreifen.

Aristoteles schreibt in seinem 7. Buch über die Metaphysik über das Wesen als Substrat:

„[...] Substrat aber ist dasjenige, von dem das übrige ausgesagt wird, während es selbst von keinem ausgesagt wird; daher muss man zuerst darüber Bestimmungen festsetzen; denn am meisten Wesen scheint das erste Substrat zu sein. In gewissem Sinne heißt nun Substrat der Stoff, in anderem Sinne die Gestalt und in drittem Sinne das aus beiden Verbundene. [...] Wenn also die Form früher ist und mehr seiend als der Stoff, so muss sie aus demselben Grund auch früher sein als das aus beiden Verbundene.“<sup>528</sup>

Aristoteles kreist schließlich um die Frage, was wohl das Wesen sei und was Stoff:

„Wenn nämlich dieser [gemeint ist der Stoff] nicht Wesen ist, so entrinnt es uns zu sagen, was sonst Wesen sein sollte. Denn nimmt man alles übrige weg, so bleibt nichts übrig. Das Sonstige besteht einerseits in Affektionen, Wirkungen und Vermögen der Körper, andererseits sind Länge, Breite und Tiefe in gewisser Hinsicht Quantitäten, aber kein Wesen (denn das Quantum ist kein Wesen); [15] viel eher ist das ein Wesen, an dem als dem Ersten, diese Dinge vorhanden sind.“<sup>529</sup>

Für die eigenen Betrachtungen steht das psychophysische Problem im Vordergrund. Wie sollen nun Körper und Geist in Bezug auf Materie (Substanz) gedeutet werden. Es ist müßig, in die unendlich scheinende Diskussion westlicher Philosophie einzutauchen, da eine abschließende Klärung dieser Frage unmöglich scheint. In der buddhistischen Sichtweise bedeutet Erkenntnis die Einsicht in die Abhängigkeit aller Erscheinungen (geistig-leibliche Einzelwesenheit) von Ursache und Wirkung:

„[...] in der letzten Wache der Nacht, kam ihm das Gesetz der Entstehung in Abhängigkeit richtig in der Reihenfolge nach vorwärts und rückwärts auf folgende Weise zum Bewusstsein: Wenn das besteht, so wird jenes. Durch das Entstehen von jenem wird dies hervorgebracht. Durch das Aufhören von jenem wird dieses vernichtet. Das bedeutet. Durch das Nichtwissen bedingt sind die Triebkräfte, durch die Triebkräfte bedingt ist das Bewusstsein, durch das Bewusstsein bedingt ist Name und Gestalt [geistig-leibliche Einzelwesenheit], [...]. Durch restloses Dahinschwinden und durch das Aufhören des Nichtwissens vergehen die Triebkräfte. Durch das Erlöschen der Triebkräfte tritt das Aufhören des Bewusstseins ein. Schwindet das Bewusstsein, so vergehen auch Name und Gestalt [geistig-leibliche Einzelwesen-

528 Aristoteles, „Metaphysik“, Reclam, „VII. Buch, 3. Das Wesen als Substanz“, S. 166f.

529 Aristoteles, „Metaphysik“, Reclam, hier: VII. Buch, „3. Das Wesen als Substanz“, S. 167.

heit]. Durch das Aufhören von Name und Gestalt wird der Bereich der sechs Sinne ausgelöscht. [...] Durch das Aufhören der Geburt vergehen Alter und Tod, es schwinden Leid, Klagen, Unglück, Verzweiflung und Ruhelosigkeit. So kommt es zum Aufhören all dieses Leides.“<sup>530</sup>

Im Folgenden sollen in Vorbereitung einer eigenen „Theorie der Meditation“ die Begriffe „Körper“ und „Geist“ als (abhängige) Gegenstände von Ursache und Wirkung definiert werden. Materie („Stoff“) wäre dann ein Oberbegriff, der beide Begriffe, Geist und Körper, beinhaltet.

#### Was ist Materie?

Materie unter Fortführung des auf S. 350f vorgestellten Denkmodells wäre alles, was als Gegenstand einer Ursache oder Wirkung beschrieben werden kann.

Jeder Körper ist ein Unterfall dieser allgemeinen Definition, denn er ist sowohl als Ursache für von ihm veranlasste Wirkungen beschreibbar als auch als Wirkung einer außerhalb liegenden Ursache. Die Vorstellung von „Geist“ liegt innerhalb der Vorstellung von Materie, denn „Geist“ wird erkannt entweder als Ursache oder als Wirkung und durch dieses Erkennen zum Gegenstand der Selbstwahrnehmung durch Selbstbetrachtung = Bewusstsein. Körper und Geist sind somit unterhalb des Oberbegriffs Materie. Materie wäre in diesem Denkansatz der Oberbegriff von Körper und Geist.

Wissenschaftlich fassbar sind Körper und Geist, wenn sich die ihnen zugeschriebenen Eigenschaften bei gleichliegender Versuchsanordnung stets in gleicher Weise einstellen.

Das wäre zum Beispiel, wenn ein Medikament im Rahmen einer Behandlung stets die gleiche Wirkung entfaltet (empirischer Beweis der Wirksamkeit). Das gilt auch für eine Behandlung gleich welcher Art, die im Rahmen einer genauen Normierung ihrer Art und Weise stets den gleichen körperlichen Zustand hervorruft oder eine immer gleiche Selbstwahrnehmung (Ruhe, Erregung, Kontemplation, Zorn, Versöhnung, Verwirrung, Klarheit, Abstandnahme).

Die Selbstwahrnehmung wäre bei dieser Betrachtung eine Tatsache, die von anderen durch Selbsterleben bei gleicher Behandlung oder Meditation geteilt werden könnte. Hierbei könnte bei der Meditation die Verbindung von körperlicher Einwirkung (Aufmerksamkeitslenkung, Zurücknahme, Ruhe, Askese) auf

530 Buddha, *„Reden des Buddha. Aus dem Pāli-Kanon“*, II. Dhamma („die Lehre“), 5. Das Entstehen in Abhängigkeit, der „*Paticcasamuppāda*“, S. 44f.

das Selbsterleben zum Gegenstand wissenschaftlich-empirischer Forschung gemacht werden.

Auf diesem Zusammenhang beruht die moderne Medizin, indem sie die körperliche Einwirkung auf das darauf folgende Erlebnis zum Gegenstand von Versuchsreihen macht. Besonders anschaulich ist dies bei der Entwicklung der Psychopharmaka. In umgekehrter Richtung, nämlich beim Erlebnis ansetzend und der darauf eintretenden körperlichen Auswirkung, scheint die Forschung weit weniger erfolgreich gewesen zu sein.

Hier war Freud einer der ersten, der einen Zusammenhang zwischen Erleben, das heißt dem Durchleben einer neurotischen Störung, und neurologischen Ausfällen ohne physische Ursache erkannte und erforschte (vgl. hierzu Kapitel 2.2, S. 170f).

Hieraus ergibt sich:

1. Die Vorstellung von Materie ist eine rein logische Erkenntnis, dass Gegenstände als Ursache oder Wirkung betrachtet werden können.
2. Körper ist ein geeigneter Gegenstand sowohl einer Ursache oder einer Wirkung.
3. Geist ist Selbstbetrachtung aufgrund von Selbstwahrnehmung. Unbestreitbar stehen Geist und Körper wechselseitig als Ursache und Wirkung in ständiger Verbindung, sind jedoch auch Gegenstand der Forschung auf verschiedenen Gebieten, die die enge Verbindung als notwendige Einheit nicht ausreichend beachten oder ganz aus dem Blick verlieren.
4. Bei der Meditation werden bewusst Körper und Geist in ständigem Wechsel als Ursache und Wirkung füreinander erlebt. Durch dieses Erlebnis wird dem Meditierenden das Verständnis von Materie möglich.

Im Folgenden soll modellhaft eine Meditationstheorie vorgestellt werden.

#### Wissenschaftliche Aspekte bei der Beschreibung der Meditation

Meditation ist in vielfacher Weise untersucht und versucht worden, wissenschaftlich beschrieben zu werden, ohne dass es bisher gelungen wäre, aus körperlichen Vorgängen direkt Bewusstseinsinhalte abzuleiten (grundlegendes Translationsdefizit). Dies ist vergleichbar mit der binären Darstellung von Gleichungen, die Zahlen in einer Darstellung des Dezimalsystems enthalten, ohne dass ein Übersetzungscomputer zur Verfügung stünde, die den identischen Bedeutungsgehalt vermitteln. Der Stein von Rosette, der den gleichen Text in altgriechischer Schrift und ägyptischen Hieroglyphen als Nebeneinander desselben

Bedeutungsgehaltes erkennen ließe, ist noch nicht gefunden. Im Folgenden wird trotz dieser Schwierigkeit auf die bisherigen Ergebnisse eingegangen, die dieses Dilemma zeigen.

Die bisherigen Studienergebnisse deuten darauf hin, dass sich eine regelmäßige Meditationspraxis verändernd auf bestimmte kognitive Funktionen auswirkt. Es ergaben sich keine Belege, dass eine Meditationspraxis zu exklusiven spirituellen oder transzendenten Wahrnehmungen führen würde. Die Frage ist deshalb, welche neurobiologischen Veränderungen können auf Meditation zurückgeführt werden. In der psychiatrischen Nomenklatur lassen sich Meditationszustände den qualitativen Bewusstseinszuständen im Sinne einer Bewusstseinsweiterung zuordnen. Was könnte dies nun neurobiologisch bedeuten?

Mitte des 19. Jahrhunderts war es anhand der damaligen neurobiologischen Erkenntnisse zu einem Materialismusstreit gekommen (vgl. Kapitel 1.3, S. 89f). Die Denkvorgänge wurden erstmals als stoffliche (elektrochemische) Prozesse erkannt. Hieraus wurde geschlussfolgert, dass Gedanken biologisch nichts anderes seien als „Stoffwechselprodukte“ des Gehirns.

Neuere Untersuchungen deuten darauf hin, dass es infolge einer Meditation und der damit einhergehenden Abwendung von äußeren Reizeinflüssen zu einer verzögerten Erregungsausbreitung zwischen den Zellen der Großhirnrinde (Cortex) und Zellen des Thalamus kommt.

Dies belegen EEG-Studien<sup>531</sup> an Teilnehmern eines 3-monatigen Shambhavi-Meditationstrainings. Gleichzeitig wurde eine abnehmende inhibitorische Wirkung nachgeschalteter neuronaler Verbindungen zwischen dem ventralen Thalamus („Thalamic reticular Nucleus“ TRN) und nachgeschalteter Kerngebiete („Secondary relay nuclei“) festgestellt. Diese Veränderungen scheinen sich im Verlauf eines mehrwöchigen Meditationsprozesses zu festigen.

Das bedeutet, dass weniger Reize von außen auf den Thalamus einwirken, der Thalamus selbst aber weniger hemmende Impulse von anderen Hirnarealen erhält. Dies würde bedeuten, dass sich im Meditationszustand insbesondere die Thalamusregion in einem veränderten Kommunikationsmodus mit anderen Hirnarealen befindet.

Unklar ist nun, welche besondere Bedeutung der Thalamus für das Bewusstsein hat. Bezüglich der Biologie des Bewusstseins werden zur Zeit zwei Hypothesen diskutiert, einerseits die Theorie des neuronalen Darwinismus von Edelman, andererseits die „Global Workspace Theory“ von Baars (vgl. Kapitel 2.5, S. 241f). Für die weitere Diskussion ist es aber weniger entscheidend, ob es ein integratives Bewusstseinszentrum (zum Beispiel im Thalamus) gibt oder ob

531 Vgl. Saggar M et al., „Mean-field thalamocortical modeling of longitudinal EEG acquired during intensive meditation training“, *Neuroimage* 2015 Apr 8. ppi: S1053-81 19(15)00269-4.

sich die Bewusstseinswahrnehmung als Ergebnis der neuronalen (bidirektionalen) Kommunikation entfernter Hirnareale einstellt.

In beiden Fällen ist es denkbar, dass eine trainierte und gelenkte Aufmerksamkeit, die in einer besonderen Art und Weise stattfindet und immer wieder geübt wird, zu dauerhaften Umformungen der neuronalen Netzwerke führen kann.

Evolutionsgeschichtlich sind der Reizwahrnehmung im Bewusstsein verschiedene „Filter“ vorgeschaltet, die dazu dienen, die zahllosen Reize in ihrer Wichtigkeit zu filtern und zu sortieren. Nur die relevanten Reize werden dem höheren Bewusstsein zugeführt.

In jeder Sekunde erhält das Großhirn zahlreiche Informationen, die von dort (noch ohne bewusst wahrgenommen zu werden) an andere Kerngebiete des Gehirns (das Striatum) weitergeleitet werden.

Die Informationen gelangen über erregende Bahnen vom Großhirn in das Striatum. Erregende Informationen lösen gleichzeitig auch hemmende Impulse aus, so dass Reize und Informationen möglichst dosiert dem Bewusstsein zugeführt werden.

Noch bevor Informationen bewusst werden, erfolgt bereits ein Abgleich mit Hirnarealen, die zum Beispiel für Bewegung und Reflexe verantwortlich sind.

Dies geschieht zum Beispiel über Kernkomplexe des Mittelhirns, wie zum Beispiel die Substantia nigra, der eine wichtige Funktion bei der Bewegungsplanung zukommt sowie den Globus pallidus. Der Globus pallidus (das Pallidum) fungiert hierbei als Gegenspieler des Striatum. Eine erregende Informationsweitergabe führt somit gleichzeitig zur Aktivierung hemmender Impulse. Auf diese Weise ergibt sich eine komplexe Balance zwischen Erregung und Hemmung.

Vermutlich ist evolutionsgeschichtlich überhaupt erst durch diese vorgeschalteten Filter die Voraussetzung zum Nachdenken abseits sofortiger Triebbefriedigung entstanden. Man könnte nun schlussfolgern, dass der Mensch neurobiologisch durch entsprechende Filterfunktionen verschiedener Hirnareale über „Reflexionsfreiräume“ verfügt, die durch regelmäßiges Üben verstärkt oder durch Vernachlässigung aufgegeben werden können.

Die evolutionsgeschichtlich entstandene Fähigkeit, reflektieren zu können, ist wiederum die Voraussetzung dafür, im Nachdenken selbst einen eigenständigen Wert zu erkennen, der sogar den Wert oder den Genuss sofortiger Triebbefriedigung übersteigen kann. Wie wichtig Selbstreflexionsprozesse für die Gesundheit sein können, zeigen Krankheitsbilder, bei denen der Zusammenhang zwischen Körper und Geist unabweislich wird.

Bei diesen dem Bewusstsein vorgelagerten „Filter- und Umschaltvorgängen“ stellt der Riechnerv insofern eine Ausnahme dar, da dessen Sinneseindrücke ohne weitere Umschaltung im Thalamus direkt in den Mandelkern (=

Amygdala, ein paariges Kerngebiet des limbischen Systems) weitergeleitet werden.

Der Mandelkern, die Amygdala, gilt nach dem heutigen Kenntnisstand als eine wichtige Hirnregion für die Bewertung von angstausslösenden Situationen. Die dort eintreffenden Informationen sind abgesehen von den „direkt“ eintreffenden Geruchsinformationen bereits mehrfach „gefiltert“ worden. Diese „Filterung“ äußerer Sinneseindrücke nach Wichtigkeit und Relevanz dürfte ein evolutionär gewachsener Vorteil sein, um das Bewusstsein und das Gefühlszentrum vor einer Reizüberflutung und einer Überforderung zu schützen.

Inzwischen legen neueste Forschungen die Vermutung nahe, dass die neuronalen Bahnen zwischen Großhirn (Cortex) und Thalamus durch dynamische Synapsen flexibel sind. Es ist demnach möglich, dass je nach Aktivitätszustand eine unterschiedliche Menge an Informationen zum Thalamus durchgeleitet wird. Dies zeigen Untersuchungen von Crandall et al.<sup>532</sup>, die in dieser Fähigkeit eine Anpassung an unterschiedliche Verhaltenserfordernisse vermuten.

Hier stellt sich die Frage: Welche Fähigkeiten und Möglichkeiten sind evolutionär fest gewachsen und welche erfordern ein entsprechendes kulturelles Umfeld?

Edelman geht in seiner Theorie des neuronalen Darwinismus davon aus, dass ungenutzte neuronale Verbindungen zerfallen. Durch Reentry-Mechanismen werden Strukturen geschaffen und erhalten.

Meditation ist kein lebensnotwendiger Bewusstseinszustand. Die durch einen stetigen Meditationsprozess bewirkte neurobiologische Transformation erfordert regelmäßiges Üben. Auf diese Weise können neuronale Strukturen plastisch umgeformt werden.

Kann eine Aufmerksamkeitslenkung in Grenzsituationen gesundmachend sein? Abgespaltene, traumatische Erfahrungen könnten im Ruhezustand aus dem Erinnerungsreservoir ins Bewusstsein gelangen. Ist es ratsamer, sich um Zerstreuung (Beschäftigungstherapie) und Ablenkung zu bemühen?

Die inhibierende Filterfunktion der Basalganglien in Bezug auf den Thalamus stellt vermutlich einen Schutzmechanismus dar.

Reize, die am Thalamus (bzw. dem Bewusstsein) vorbei direkt an die Bewegungszentren geleitet werden, sind zur Bewältigung von Gefahrensituationen unabdingbar (z.B. spontanes Wegziehen des Fingers bei Kontakt mit Feuer).

Selbstreflexionsprozesse entwickeln sich ab dem frühen Kindesalter. Wie sich aus Krankheiten in dieser Phase ergibt, können Bewusstseinsprozesse auch bei Kindern zu schwerwiegenden Folgen führen.

---

532 Vgl. Crandall et al., „A corticothalamic switch: controlling the thalamus with dynamic synapses“, *Neuron*. 2015 May;68(3): 768-82.



Besonders dramatisch macht sich der Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Gesundheit beim Krankheitsbild der frühkindlichen Anorexie bemerkbar, die nicht Folge eines körperlichen Gebrechens, sondern durch eine gestörte familiäre Situation bedingt ist. Die medizinische Abhilfe einer unter Umständen lebensbedrohlichen Unterernährung beim Kind kann nicht darüber hinweg täuschen, dass eine Heilung nur durch gegenseitige Lernprozesse bei Eltern und Kindern möglich wird. Kinder mit frühkindlicher Anorexie sind sozial interaktiv und keineswegs innerlich zurückgezogen. Das bedeutet, dass gerade das intelligente Potential (somit das Vermögen zur Selbstreflexion) eines Kindes begünstigend für die kindliche Anorexie war. Selbstreflexion kann körperliche Krankheiten bedingen oder auch zur Heilung führen.

Die EEG-Studien deuten darauf hin, dass im Rahmen der Meditation einerseits erregende (äußere) Einflüsse vom Großhirn zum Thalamus als dem „Tor zum Bewusstsein“ abnehmen, gleichzeitig aber innere Reize durch die in der Meditation herabgesetzte hemmende Einwirkungen anderer Kerngebiete auf den Thalamus zunehmen. Die Abnahme äußerer Reize bei gleichzeitiger Zunahme innerer Reize kann zu völlig neuen Betrachtungswinkeln führen, die weder positiv noch negativ sein müssen. Die Konfrontation mit dieser veränderten Reizbalance (weniger von außen, mehr von innen) könnte Menschen überfordern oder erschrecken. Dies bedarf der Übung und Erfahrung, um ungeordnete Gedanken und Gefühle in einem Zustand der Zurücknahme und körperlichen Ruhe nicht-wertend ziehen zu lassen.

Wenn dies gelingt, können scheinbar starke positive oder negative Gedanken und Gefühle ihre eventuell leidverursachende Bedeutung und Wirkmacht verlieren.

Durch den Ruhezustand entfiele die Notwendigkeit, Gedanken und Gefühlen Handlungen folgen zu lassen. Durch die Technik der nicht-wertenden Achtsamkeit könnte es gelingen, bislang als unangenehm empfundene Gedanken und Gefühle im Zustand der Meditation zuzulassen.

Da kein Handeln beabsichtigt wird, wären sie im Zustand der Meditation folgenlos. Festgefahrene Rangordnungen von Bedeutungen und Wichtigkeiten können auf diese Weise aufgelockert werden.

Hierin grenzt sich die bewusste Aufmerksamkeitslenkung in Form einer nicht-wertenden Achtsamkeit vom „positiven Denken“ ab. Wenn Rangordnungen bedeutungslos werden, könnten Dinge gedacht werden, die bisher nicht im Bereich des Möglichen lagen.

Eine Zurücknahme in der Meditation kann aber problematisch werden, wenn durch eine Abnahme äußerer Reize unkontrolliert verdrängte, schambesetzte innere Bilder erstmals oder erneut ins Bewusstsein gelangen und zu starken körperlichen Reaktionen führen. Um starke körperliche Reaktionen abmildern zu

können, erscheint die körperliche Rückkoppelung in Form des achtsamen Atmens als besonders hilfreich. Durch die Aufmerksamkeitslenkung auf das Atmen können auch negativ empfundene körperliche Reaktionen neutralisiert werden.

Im Gegensatz hierzu würden beim „positiven Denken“ oder „Positive Thinking“ vor allem erbauliche, heilende und stärkende Gedanken und Gefühle gefördert werden. Das bisherige Bewertungs- und Koordinatensystem, das besagt, was positiv und was negativ ist, bliebe bestehen. Bei Meditation in Form einer nicht-wertenden Achtsamkeit wären Gedanken und Gefühle gleich welcher Art weder wichtig noch unwichtig.

Die Meditation beseitigt die verstandesmäßige Ordnung eines lebensgeschichtlich gewachsenen und in kulturellen Kontexten entstandenen Bewertungs- und Koordinatensystems. Dieser Prozess geschieht freiwillig und ist beabsichtigt. Die Selbstreflexion und in dieser Form die Meditation kann es aber nur in einer Umgebung geben, wo ein kritischer Diskurs des Individuums in Bezug auf sich und die Umgebung möglich ist und auf fruchtbaren Boden fällt. Auf diese Weise kann das evolutionär angelegte Vermögen dazu genutzt werden, zum Beispiel im Rahmen des Meditationsprozesses eine gewachsene Einordnung von Inhalten in einen Bewertungsrahmen zu lösen, indem die neuronale Verbindung verschiedener Hirnregionen und damit deren gegenseitige Beeinflussung durch eine veränderte Reizweiterleitung moduliert wird.

Die hieraus ableitbaren Konsequenzen für den meditativen Prozess könnten dann folgendermaßen aussehen:

Zunächst lässt sich zwischen Inhalten und deren Anordnung im Gesamtgefüge der neuronalen Netzwerke des Gehirns unterscheiden. Indem die durch andere neuronale Netzwerke bedingte Anordnung von Inhalten vorübergehend entfällt, werden die im Thalamus und der Amygdala als dem angeschlossenen „Gefühlszentrum“ gespeicherten Inhalte einem veränderten „neuronalen Rahmen“ ausgesetzt.

Inhalte sind alle erinnerbare, lebensgeschichtlich erfahrenen Eindrücke. Durch den Meditationsprozess verändert sich vorübergehend die neuronale Vernetzung von Thalamus und Amygdala, so dass dort gespeicherte lebensgeschichtliche Erinnerungen und Erfahrungen auf „passive Weise“ und weniger durch einen aktiven Willensprozess zur „Ruhe“ und letztlich zur „Neuordnung“ kommen. Dieses Geschehen ist mehr ein Geschehen-lassen als ein aktives Tun. Teresa von Ávila verweist darauf, *dass bei diesem spirituellen Geschehen derjenige mehr tue, der weniger denkt und weniger tätig sei.*<sup>533</sup>

---

533 Teresa von Ávila: „Ich bin ein Weib – und obendrein kein gutes“, Herder, 9. Aufl. 2012, S. 64.

Der daraus resultierende „Gewinn“ führt nur zu einer sehr verdünnten mittelbaren Wohltat. Die Meditation ist in der inneren Haltung der Absichts- und Zwecklosigkeit nicht mit einem Lustgewinn oder einem Gefühl tiefer Freude zu verwechseln. Die Meditation dient gerade nicht als Mittel unmittelbaren Lustgewinnes. Dies zeigt sich daran, dass sich die Auswirkungen auf der kognitiven Verstandesebene bemerkbar machen in Form einer langsamen Neuordnung.

Dies resultiert möglicherweise in einem entfernteren, nicht kurzfristig bemerkbaren Gewinn für das Leben und das Individuum.

Letztlich lässt sich die Meditation als ein Verfahren zur freiwilligen Ausschaltung einer ordnenden Verstandesleistung bezeichnen.

Repetitive Meditationsleistungen, wie sie zum Beispiel auch Bestandteil verschiedener religiöser Gebetstraditionen sind (z.B. Rosenkranzgebet), erscheinen „sinnentleert“, können aber dazu dienen, die individuelle ordnende Vernunft abzustellen. Solche repetitiven Gebetstexte führen vermutlich zu einem der Meditation ähnlichen Bewusstseinszustand. Sie greifen auf verschiedenen Ebenen in die bestehende Ordnung ein.

Die einfachste Ordnung ist die in zeitlicher Ordnung, das heißt als Vor- und Nacheinander. Weitere Ordnungen sind solche nach Ursache und Wirkung oder Mischformen. Diese Ordnungen werden im Meditationsprozess aufgehoben.

In der Meditation bzw. beim Sprechen repetitiver Gebetstexte verlieren vertraute und wichtige Begrifflichkeiten des Verstandes, wie zum Beispiel Raum und Zeit, ihre Bedeutung. Dadurch können tiefere Bedeutungsinhalte, die den Verstandesbegrifflichkeiten vorgelagert sind und nicht mit Raum und Zeit in Widerspruch stehen, geschaut und erfahren werden. Diese Bedeutungsinhalte stehen direkt mit der menschlichen Existenz in Beziehung und sind vom betrachtenden Subjekt unabhängig. Subjekt und Objekt, Mikrokosmos und Makrokosmos werden relativ und verlieren ihre Gegensätzlichkeit:

*„Jeder ist also in diesem doppelten Betracht die ganze Welt selbst, der Mikrokosmos, findet beide Seiten derselben ganz und vollständig in sich selbst. Und was er so als sein eigenes Wesen erkennt, dasselbe erschöpft auch das Wesen der ganzen Welt, des Makrokosmos: auch sie also ist, wie er selbst, durch und durch Wille, und durch und durch Vorstellung, und nichts bleibt weiter übrig.“*<sup>534</sup>

Schopenhauer betont in seiner ontologischen Enddeutung die Relativität von Subjekt und Objekt.

Dies ergibt sich daraus, dass es keine Erkenntnisse geben kann, die vom betrachtenden Subjekt unabhängig sind. Dazugehört die Verstandesleistung, sich

---

534 Schopenhauer, A., „Die Welt als Wille und Vorstellung I“, §29, S. 227.

alle möglichen Erscheinungsformen menschlicher Existenz vorzustellen und daraus Wahrscheinlichkeiten zu erkennen.

Für diesen Vorgang ist keine Regelmäßigkeit zu formulieren. Es lässt sich aber im Bereich der darstellenden Kunst eine stete Reihe ihrer Resultate seit Beginn der Menschheit nachvollziehen, was sich daran zeigt, dass die Höhlenmalereien von Lascaux (ca. 17.000 v.Chr.) keineswegs „primitiver“ aussehen als die Büste der Nofretete (1350 v.Chr.) und diese nicht „primitiver“ aussieht als die Statuette der Uta von Naumburg (13. Jh.) oder die Figuren von Alberto Giacometti (1901 – 1966). Sie lassen daran zweifeln, ob sie der Gegenwart entstammen oder der Steinzeit. Kultur und Zivilisation haben einen unsicheren Bestand. Sie werden nicht automatisch genetisch weitergegeben. Letztlich bewirkt die Tradition deren Fortbestand. Kultur ist demnach ohne eine Form von Tradition nicht einfach implantierbar. Die Tradition muss aber in irgendeiner Form erfahrbar sein und auf eigenen Erlebnissen, und zwar bestätigender Art, beruhen.

Eine bewusste, intendierte Selbstreflexion ist von kulturellen Bedingungen abhängig. Vermutlich führte ein entsprechender kultureller Kontext im 5. (Buddha) bzw. 4. Jahrhundert (Sokrates) vor Christus dazu, dass Menschen begannen, ihr eigenes Menschsein mit großer Ernsthaftigkeit zu reflektieren. Karl Jaspers bezeichnete Buddha, Sokrates, Jesus und Konfuzius als die vier maßgebenden Menschen. Das besondere Kennzeichen bei diesen vier Menschen ist die Tatsache, dass sie selbst keine Schriftzeugnisse hinterließen:

„Die historische Realität dieser Großen ist nur fühlbar und dann mit Wahrscheinlichkeit erkennbar in der außerordentlichen Gewalt ihres Wesens auf die Umgebung und in deren Widerhall durch die Nachwelt. Diese Wirkung ist nachweisbar, insofern sie sich ausdrücklich auf sie zurückbezieht.“<sup>535</sup>

Die Wirkmacht dieser Menschen bestand darin, dass geschichtlich nachfolgende Menschen angeregt wurden, die Möglichkeiten des eigenen Menschseins zu hinterfragen.

Eine Bewusstseinskultur würde bedeuten, Momente des Nachdenkens und der Reflektion in den Lebensalltag zu integrieren. Dies dient weniger dazu, in Bezug auf Vergangenes oder Zukünftiges über ein alternatives Leben (zum Beispiel „Sehnsucht nach dem alten Leben“) nachdenken zu wollen, sondern vielmehr einen anderen Umgang mit dem Gegebenen zu ermöglichen. In verschiedenen Studien konnte gezeigt werden, dass ein Achtsamkeitstraining depressive

---

535 Jaspers, K., „Die maßgebenden Menschen; Sokrates, Buddha, Konfuzius, Jesus“, Piper, S. 149f.

Gedanken vermindert. Depressionsfördernd wäre es, über eine unbefriedigende Vergangenheit nachzudenken und diese in eine ebenso unbefriedigende Zukunft zu extrapolieren. Der eigentliche spirituelle Gewinn der Meditation liegt darin, dieser Versuchung nicht zu erliegen, sondern die Gegenwart unter Ausschöpfung aller (bereits vorhandener, aber bisher nicht erkannter) Möglichkeiten sofort in Angriff zu nehmen. Wie dies auf künstlerischem Weg geschehen kann, haben zum Beispiel Künstler wie Antony Gormley und Joseph Beuys gezeigt.

Dies erfordert ein kulturelles Umfeld, das dem Einzelnen diese Freiheit zugesteht. Wenn diese kulturellen Bedingungen Veränderungen entgegenstehen, wird es auch für den Einzelnen schwer sein, einen Zustand herbeizuführen, der Bewertungen und gewohnte Ordnungen aufhebt. Einerseits unterstützt Tradition den kulturellen Fortbestand, andererseits kann es in Kulturen der Beschränktheit dazu kommen, dass Wissen gerade deswegen abgelehnt wird, da es tradierte Werte zu zerstören scheint.

Die zahlreichen empirischen Studien haben gezeigt, wie wichtig experimentelle, qualitativ hochwertige Untersuchungen für den kulturellen und zivilisatorischen Fortschritt sind. Lernprozesse allein führen aber nur bedingt zur Einsicht. Molekulargenetische oder neurowissenschaftliche Erkenntnisse sind abstrakt und nicht konkret erfahrbar. Religiöse Rituale sind dagegen konkret und erfahrbar. Es ist deshalb verständlich, dass sich kulturelle Veränderungen erst dann ergeben, wenn sie in Form von Tradition erfahrbar und weitergegeben werden. Religionen werden auf diese Weise erfahrbar.

Sinnfragen, die über die Bedürfnisse und Zwecke der Gegenwart hinausreichen, sind letztlich spirituelle Fragen. Insofern sind spirituelle Fragen zutiefst menschlich und mit der menschlichen Wesenheit verbunden. Sie lassen sich in einem funktionierenden Leben weitgehend ausblenden, können aber in Grenzsituationen zur existenziellen Krise führen. Genauso wie die spirituellen Sinnfragen gehören Glaubensphänomene zum menschlichen Dasein. Tradierte Ordnungen können lange Zeit einen festen Halt darstellen, können aber in existenziellen Krisen zerbrechen.

Vor diesem Hintergrund der Fragilität des Lebens erscheint ein Gesundheitsmodell, das Gesundheit nicht als statische Größe, sondern als ein fließendes Gleichgewicht aus Aufbau und Zerfall sieht, der Wirklichkeit angepasster als ein Modell, das einen gesundheitlichen Idealzustand zu definieren versucht. Deshalb ist das Salutogenese-Modell von Aaron Antonovsky mit der Vorstellung von Gesundheit als eines immer wieder aufzubauenden Zustandes genauso realitätsnah wie die immer wiederkehrende Sinnfrage des Existenzialisten.

Gesundheit kann jederzeit zerbrechen und unter Umständen nie mehr wiedererlangt werden. Gerade dann ergibt sich die eigentliche spirituelle und kreati-

ve Herausforderung an den Menschen, ob sich nicht aus dem Bruchstückhaften etwas Ganzes schaffen lässt.

Gerade durch den Zerfall subjektiver Ordnungen kann jene in festgefahrenen Bildern und Vorstellungen gebundene innere Energie frei werden, die die Erfahrung einer das Ich übersteigenden Wirklichkeit zulässt.

Pierre Janet entwickelte sein Kraft-Spannungsmodell in der Vorstellung, dass nur bei einer ausreichenden Spannung eine ausreichende Kraft fließen könne. Spannungen ergeben sich aus Gegensätzen wie zum Beispiel Zerstreuung und Stille. Die Spannung scheint beide Zustände zu erfordern. Daraus würde sich ergeben, dass ein Rückzug in die Stille genauso „kraftlos“ wäre wie eine ausschließliche Zerstreuung in Aktivität. Nach dem Spannungsmodell von Pierre Janet würde dies bedeuten, dass infolge der Einseitigkeit die nötige Spannung nicht aufgebaut werden kann, damit eine Kraft fließen kann.

Diese Sprache und Bilder sind metaphorisch und stehen im Gegensatz zu einer auf empirischen Untersuchungen beruhenden Wissenschaftssprache.

Eine exakte Beschreibung des individuellen, kreativen meditativen Prozesses lässt sich mit biometrischen und empirischen Forschungsergebnissen nicht durchführen. Deshalb sind grundsätzliche Überlegungen, wie aus neurowissenschaftlicher Sicht mit dieser Problematik umgegangen werden soll, sinnvoll.

Der dänische Neuroanthropologie Andreas Roepstorff verweist in einem Thesenpapier zur „zellulären Neurosemiotik“ auf die entscheidende Frage:

*„The most basic and fundamental question of neuroscience is, ‘how come that brain, a vast network of relatively simple units, display this ability both for representing the world and for acting upon it?’“<sup>536</sup>*

Die Frage bleibt letztlich unbeantwortet. Eine naheliegende Erklärung hierfür könnte in der Entstehungsgeschichte des menschlichen Gehirns liegen.

Der menschliche Erkenntnisapparat, konkret das Gehirn, hat sich in seiner atomaren Beschaffenheit und Elementverteilung<sup>537</sup> den gegebenen atmosphärischen Bedingungen angepasst. Vermutlich liegt in der „einfachen“ Tatsache, dass das Gehirn stofflich aus denselben atomaren Grundlagen besteht wie die Sinneseindrücke selbst, die Voraussetzung für die Möglichkeit zum tieferen Verstehen. Vielleicht wäre zum Verstehen einer anderen Welt eine andere atomare Beschaffenheit mit einer anderen Elementverteilung erforderlich.

536 Roepstorff, A., „Cellular neurosemiotics: Outlines of an interpretive framework“, Studien zur Biologie, Band 6, in: Joachim Schult (Hg.): Biosemiotik; S.133.

537 Elementverteilung im menschlichen Körper: Sauerstoff 56.1 Gew.% (25.5 Atom%), Kohlenstoff 28.0 Gew.% (9.5 Atom%), Wasserstoff 9.3 Gew.% (63 Atom%) etc., Quelle: <http://www.chemie.fu-berlin.de/medi/suppl/mensch.html>, aufgerufen am 19.05.2015.

Warum an dieser Stelle auf Roepstorff eingegangen werden soll, liegt in seiner Idee zur sprachlichen Transformation stofflicher Vorgänge in ein Zeichensystem begründet. Dieselben zugrundeliegenden Vorgänge können auf verschiedene Weise betrachtet werden. Die Transformation ergibt sich durch eine unterschiedliche Betrachtungsweise.

Die stofflich-morphologischen Grundlagen neurobiologischer Vorgänge können auf verschiedene Weise dargestellt werden. Roepstorffs Überlegungen gehen nun dahin, die Funktionsweise neuronaler Netzwerke nicht analog in Form biochemischer Prozesse, sondern in digitaler Form aufzufassen. Die elektrische Erregung einer Zelle erfolgt nach dem „Alles-oder-Nichts-Gesetz“. Eine Zellerregung erfolgt entweder vollständig oder gar nicht. Wenn infolge einer Erregung Ionenkanäle geöffnet werden und es zu einem Ioneneinstrom kommt, so bleibt die Zelle solange „stumm“, bis infolge des Ionenstroms eine genau festgelegte Membranspannung (Schwellenpotential) erreicht wird. Erst dann kommt es zur vollständigen Depolarisation der Zelle. Es ist demnach durchaus vorstellbar, intrazerebrale Prozesse weniger neurobiologisch als vielmehr bio-semiotisch darzustellen:

*„In this version, the neuron becomes an advanced switch board that relatively passively transfers information from one end to another. [...] The initial move from a neuroscience to a semiotic perspective can simply be done by lifting the usual words into a novel context.“*<sup>538</sup>

Eine digitale Betrachtungsweise von Zellen, die sich entweder in einem Ja- (Depolarisation) oder Nein- (keine Depolarisation) Modus befinden, lässt zunächst an ein binäres System denken. Die Nervenzellen kommunizieren wie Sender und Empfänger, wobei sich der Status einer bestimmten Nervenzelle (Sendemodus Ja, Sendemodus Nein; Empfänger-Modus Ja, Empfänger-Modus Nein) in ständigem Fluss befindet.

Die bisherigen bildgebenden Verfahren können lediglich Aussagen darüber machen, ob und in welcher Intensität Kommunikationsprozesse zwischen verschiedenen Hirnregionen stattfinden. Es ist aber derzeit nicht möglich Aussagen darüber zu machen, in welcher Richtung diese Kommunikationsvorgänge (welche Hirnregion ist im gegenwärtigen Augenblick Sender, welche Hirnregion ist Empfänger) erfolgen.

Die neuronalen Netzwerke sind so beschaffen, dass sie Kommunikationsvorgänge in beiden Richtungen (Bidirektionalität) ermöglichen. Das bedeutet, dass die bidirektionale Kommunikation zwischen Hirnregionen mit bildmorphologischen Mitteln nur unzureichend erfasst werden kann. Deshalb ist die Idee,

---

538 Roepstorff, A., s.o., S. 135.

biochemische Prozesse zwischen kommunizierenden neuronalen Netzwerken in ein Zeichensystem zu übertragen, ein interessanter Lösungsvorschlag. Es wäre wie die Entschlüsselung eines neuronalen Kommunikationscodes. Es ist anzunehmen, dass eine bewusste Aufmerksamkeitslenkung wie z.B. die Achtsamkeitsmeditation in erheblichem Maß in diese Kommunikationsprozesse eingreift.

Was Roepstorff versucht, ist die Übersetzung biochemischer Prozesse in ein Zeichensystem. Dadurch sollen Kommunikationsvorgänge „sichtbar“ gemacht werden:

„Indeed, as we shall see, it suggests rephrasing the formation of strong synaptic connections between two neurons in terms of a love-story between pre- and postsynaptic cell.“<sup>539</sup>

Was dies für das Verständnis des meditativen Prozesses bedeuten könnte, soll im Folgenden erläutert werden:

Individuelle und schöpferische Tätigkeiten des Bewusstseins entziehen sich objektiver äußerer Erfassung. Die Darstellung mentaler Prozesse wie die inneren Vorgänge während einer Meditation bedarf kreativer Lösungen.

#### Eigener Ansatz zur Bedeutung der Meditation

Eine entscheidende Komponente im meditativen Prozess ist die Transformation des Zeitfaktors. Zeit verliert ihre Bedeutung als notwendiges Attribut einer jeden Erkenntnis. In der Regel sind solche Grenzerfahrungen der Erkenntnis unerreichbar, da die Menschen gewohnt sind, ihr Leben als eine ununterbrochene Kette aus Ursache und Wirkung zu empfinden, die von der Vergangenheit in die Gegenwart reicht. Dies wird als etwas unabwendbar „Mechanisches“ aufgefasst, genauso als ob sich ein Zeiger auf einem Uhrwerk bewegt. In Wirklichkeit sind diese Anordnungen sinnhafte Abläufe, die auf Bewertung des betrachtenden Menschen beruhen. Die Erleuchtung in der Meditation führt genau zu dieser Erkenntnis.<sup>540</sup>

539 Roepstorff, A., „Cellular neurosemiotics: Outlines of an interpretative framework“, S. 144, in: Studien zur Theorie der Biologie, Band 6, Biosemiotik, Joachim Schult (Hg.), VWB Verlag für Wissenschaft und Bildung, 2004.

540 Vgl. S.N. Goenka: „Meditation Now“, S. 113: „The Buddha proclaimed so clearly that one who understands the law of cause and effect, understands Dhamma, and one who understands Dhamma, understands the law of cause and effect. The law of cause and effect is never sectarian.“



Meditation verändert keine Inhalte (lebensgeschichtliche Erinnerungen oder Erfahrungen). Die Inhalte können aber durch Transformationen auf der Zeitebene neu geordnet werden. Das Denken wird durch Hinzufügen einer temporalen Präposition zum eigentlichen Nachdenken („Meditieren“). Vorbeiziehende Gedanken und Gefühle werden zeitlich (vorübergehende „Unterbrechung“ von Afferenzen aus Cortex und Striatum) „moduliert“. Die Betrachtung erfolgt ohne den Zustrom neuer Sinneseindrücke und ohne den hemmenden Einfluss von Basalganglien auf den Thalamus. Damit könnte das „Tor zu Bewusstsein“ (Thalamus) in einem Zustand äußerer Ruhe weiter geöffnet werden, als dies zum Beispiel im Zustand einer aktiven Zerstreuung oder im Schlafzustand der Fall wäre. Wurmser sah in der Scham die „Hüterin“ des Bewusstseins. Genau hierin liegen nun die Gefahren der Meditation, da nicht absehbar ist, welche schuld- und schambesetzten Gedanken und Gefühle durch den in der Meditation veränderten Bewusstseinszustand „zu Tage treten“ können.

Vermutlich bedarf es eines lebenslangen Lernprozesses, um das nötige Vertrauen wachsen zu lassen, dass sich jenseits der Betrachtung schmerzhafter Gefühle und Gedanken neue Erfahrungshorizonte ergeben können.

Durch den Meditationsprozess scheinen andere Zeitfaktoren (im Sinne einer vorübergehenden veränderten neuronalen Interaktion) im Wechselspiel zwischen Cortex (äußere Sinneseindrücke), Striatum (Filterfunktion), Thalamus (Erfahrungen und Erinnerungen) und Amygdala (Gefühle) in Verbindung mit einer Beruhigung körperlicher Funktionen (zum Beispiel Atem- und Herzfrequenz) dazu zu führen, dass ohne aktives Zutun oder tätiges Denken auf passive Weise Inhalte eine andere (weniger zeitgebundene) Ordnung erfahren. Dies kann als „Zustand der Zeitlosigkeit“ empfunden werden.

Das menschliche Gehirn scheint befähigt, sowohl im Schlafzustand als auch im Wachzustand in einen unterschiedlichen Zeitmodus springen zu können. Im Schlaf wären dies zum Beispiel der REM-Schlaf (ca. 25 % des Schlafes), der mit einem schnellen Augenbewegungen, einem erhöhten Blutdruck und Puls sowie vermehrter Traumtätigkeit verbunden ist, sowie der Non-REM-Schlaf. Dem Schlaf vergleichbar ließe sich der Wachzustand auch in zwei Zustände unterteilen: Einen „aktiven“ Zustand der assoziativen („vernetzenden“) Sinnesverarbeitung und einen „passiven“ Zustand dissoziativer („trennender“) Bewusstseinstätigkeit. Somit könnten sowohl dem Schlaf als auch dem Wachzustand jeweils ein „On“ und ein „Off“-Modus zugeordnet werden. Dissoziative Bewusstseinsprozesse, wie sie der Meditation zugeordnet werden können, wären demnach lediglich eine weitere Möglichkeit, zu der das menschliche Gehirn fähig ist. In einer beschleunigten, leistungsorientierten Welt scheint diese sozusagen „vierte“ Möglichkeit anpassungsbedingt in den Hintergrund getreten zu sein.

Bleibt diese „vierte“ Arbeitsweise des Gehirns völlig ungenutzt, so dürfte dies langfristig Auswirkungen auf die Art und Weise haben, wie lebensgeschichtliche Erinnerungen und Erfahrungen gespeichert und damit langfristig bewertet werden.

Die Speicherung von Erinnerungen im Schlaf- und Wachzustand steht unter dem Einfluss von Neurotransmittersystemen, die tags- und nachtsüber unterschiedliche Auswirkungen haben können. So kann ein erhöhter intracerebraler Cortisolspiegel tagsüber Erinnerungen stabilisieren und nachts destabilisierend wirken (und somit der Speicherung von Erinnerungen entgegenwirken).

Der Meditationsprozess entspricht einem bestimmten Bewusstseinszustand, der als qualitative (Bewusstseinsenerweiterung) und nicht quantitative (Schlaf) Veränderung eher dem Wachzustand zuzurechnen ist. Es ist anzunehmen, dass der Meditationsprozess zu veränderten intracerebralen Cortisolkonzentrationen führt. Unter dem Einfluss veränderter Neurotransmitterkonzentrationen können lebensgeschichtlich bedeutsame Erfahrungen und Erinnerungen in veränderter Weise angeordnet werden. Einteilungen wie „gut“ und „böse“, „positiv“ und „negativ“ oder „hell“ und „dunkel“ verlieren an Bedeutung.

Eine solche Erfahrung kann als subjektive Existenzwahrheit lebensverändernde Auswirkungen haben. Meditation und Lebenswirklichkeit sind keine sich ausschließenden Gegensätze. Dies verdeutlicht gerade die buddhistische Lehre, bei der bloße Meditation ohne rechtes Handeln sinnlos wäre.

### Metaphysik am Krankenbett

Die Ausgangsfrage war, was den Menschen in seinen Lebensvollzügen gesund erhält (vgl. Einleitung). Gibt es für Metaphysik am Krankenbett eine Berechtigung?

Teresa von Ávila sah den größten Schaden für den Menschen darin, es zu versäumen, sich selbst zu erkennen:

„Es wäre aber kein geringerer Schaden und höchst bedauerlich, wenn wir versäumten, uns selbst zu erkennen und nicht wüssten, wer wir sind“.<sup>541</sup>

Wenn dem so ist, wäre es schädlich, metaphysische Fragen vom Krankenbett fernzuhalten. Arzt und Patient werden mit diesen Fragen konfrontiert. Auch

541 Teresa von Ávila, „Ich bin ein Weib – und obendrein kein gutes“, Herder, Freiburg, 9. Aufl. 2012, S. 36.

wenn es nicht für alle Fragen Antworten geben kann, so scheint es spezifisch menschlich zu sein, Fragen zu stellen.

Für Karl Jaspers entfaltet sich das Menschsein in der Selbsterkenntnis. Für Ludwig Feuerbach ist „Sünde“ in erster Linie ein Zustand des Widerspruchs mit dem Menschsein. Hannah Arendt hoffte, dass *das Denken von der neuzeitlichen Entwicklung noch am wenigsten Schaden genommen habe*.<sup>542</sup>

Die bewusste, intendierte Selbstreflexion als eine spezifisch menschliche Haltung kann helfen, Antworten zu finden oder aber Fragen stehen zu lassen. David Hume und Immanuel Kant haben ihr gesamtes Leben damit verbracht, Fragen zu stellen oder aber aufzuzeigen, worin die Grenzen menschlicher Erkenntnisfähigkeit liegen. In Ihren Betrachtungen vollzieht sich Menschsein in besonderer Weise, nämlich als die Ursache der Frage und als die Grenze der Antwort.

Teresa von Ávila hatte betont, dass es zum Heilen nicht notwendig sei, kontemplativ veranlagt zu sein: *„Man kann auf andere Weise vollkommen sein. Ja, die Nichtkontemplative kann größeres Verdienst haben, denn sie hat es schwerer [...]“*.<sup>543</sup>

Dieser Hinweis an ihre Schwestern macht deutlich, worum es geht, nämlich nicht, das Kontemplative über das Nichtkontemplative zu stellen, sondern Mut zu haben, die eigenen Möglichkeiten auszuschöpfen und kennenzulernen.

Die Frage, die sich stellt, ist die, inwieweit ein spirituelles Geschehen mit einer wissenschaftlichen Betrachtungs- und Herangehensweise vereinbar ist. Hier könnte der von Dariusz Aleksandrowicz geprägte Begriff einer (bewusst gewählten) kulturellen Beschränktheit hilfreich sein. Es gehe „Kulturen der Beschränktheit“ nicht darum, unwissend zu sein, sondern vielmehr darum, etwas (bewusst) nicht wissen zu wollen, weil es mit Glaubensinhalten und Überzeugungen im Widerspruch steht oder diese infrage stellt.

Dies genau kann in einem medizinwissenschaftlichen Umfeld hinderlich sein. Spiritualität sollte Fantasie und Kreativität beflügeln und keine Angst vor Wissen erzeugen.

Wenn die Sinnfragen als spirituelle Fragen bezeichnet werden können, dann ist verständlich, dass es in Grenzsituationen oder Zeiten der Verunsicherung zu Orientierungslosigkeit kommen kann. Dann können sich äußere tradierte spirituelle Angebote als hilfreich und emotional entlastend erweisen. Starre religiöse Normen und Traditionen können im Bemühen um einen veränderten Blickwinkel hinderlich sein. Der Lehrstuhlinhaber für „Spiritual Care“ an der Universität Zürich, Simon Peng-Keller verweist in einem Interview auf die religiösen Be-

542 Vgl. Arendt, H., „Vita activa“, S. 414.

543 Teresa von Ávila, „Ich bin ein Weib – und obendrein kein gutes“, Herder, 9. Aufl. 2012, S. 58.

dürfnisse von Schwerkranken. Er sieht „Spiritual Care“ als Ausdruck eines tiefgreifenden Wandels im Gesundheitswesen. Er könne keinen generellen Widerstand bei den Ärzten beobachten.<sup>544</sup>

Somit wird einerseits die zunehmende Bedeutung von spirituellen Bezügen in der modernen Medizin erkannt, andererseits zeigen die weltweiten Konflikte, dass starre religiöse Überzeugungen konfliktverschärfende Auswirkungen haben können.

Eine Untersuchung von Basedau et al.<sup>545</sup> ergab Hinweise auf den überwiegend negativen Einfluss von Religionen im Zusammenhang mit weltweiten Konflikten.

Hier zeigt sich, mit welch bitterem Ernst erkannte Glaubensinhalte verteidigt werden. Äußere Normen geben in Form von Tradition Halt und Orientierung. Den Mächtigen sind sie ein Mittel zur Kontrolle und zum Machterhalt. Ein Zerfall würde Haltlosigkeit und Ängste hervorrufen.

Gerade hierin zeigt sich, dass religiöse Strukturen dann fragwürdig werden, wenn die einzelnen Menschen eigentlich nicht wissen, was sie tun und was sie wollen oder davon abgehalten werden, genau darüber nachzudenken. Wenn religiöse Strukturen fragwürdig werden und sich Menschen mit ihren spirituellen Fragen allein gelassen fühlen, so kann dies das seelische und körperliche Leiden verstärken.

Eine Medizin mit spiritueller Ausrichtung könnte wertfreie Räume abseits von religiösen Dogmen schaffen. Ein Blick in die populärwissenschaftliche Literatur zeigt, wie schwierig es für die Betroffenen sein kann, wenn die spirituelle Bedürftigkeit unberücksichtigt bleibt. Dies geht aus einem Bestseller-Buch der australischen Palliativschwester und Sterbebegleiterin Bronnie Ware hervor:

„In der modernen Gesellschaft wird bei der Pflege Sterbender – oder allgemein Kranker – so wenig Gewicht auf das spirituelle und emotionale Wohlergehen gelegt. Wenn sie sich nicht gerade in einem Zentrum befinden, in dem diese Aspekte des Lebens ebenso betrachtet werden, müssen sie normalerweise allein über diese Fragen nachdenken, und es isoliert sie. In unserer Gesellschaft klafft eine große Lücke zwischen der Behandlung der körperlichen Gesundheit und der Erkenntnis, dass die spirituelle und emotionale Gesundheit in Verbindung stehen.“<sup>546</sup>

544 Peng-Keller, S., „Welche religiösen Bedürfnisse haben Schwerkranke?“, CIG Nr. 7/2016, S. 74.

545 Basedau M. et al, „Bad Religion? Religion, Collective Action, and the Onset of Armed Conflict in Developing Countries“, *Journal of Conflict Resolution*, July 24, 2014, S. 6ff.

546 Ware, B, „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“, Goldmann München, 7. Aufl. 2015, S. 253.

Es bedarf eines Rahmens für den spirituellen Nachdenkprozess, um den Fragen, die sich nicht unterdrücken lassen, den notwendigen Raum zu geben.

Karl Jaspers bezeichnete in seinen Erörterungen über die vier maßgebenden Menschen Sokrates, Buddha, Konfuzius und Jesus das wesentliche des Menschseins als eine immerwährende Frage:

*„Gemeinsam aber bleibt ihnen dies: in ihnen werden Erfahrungen und Antriebe des Menschseins im Äußersten kund. [...] Wir sind ergriffen von dem ihnen Gemeinsamen, weil wir mit ihnen in der Situation des Menschseins stehen. Keiner von ihnen kann uns gleichgültig sein. Jeder ist wie eine keine Ruhe lassende Frage an uns.“*<sup>547</sup>

Dies wäre das Mindestmaß an Metaphysik, das zusammen mit der notwendigen Wissenschaftlichkeit ans Krankenbett gehört. Es scheint mehr darum zu gehen, die keine Ruhe lassenden Fragen überhaupt zuzulassen, ohne sogleich Antworten erwarten zu wollen. Diese innere Haltung könnte als spirituell bezeichnet werden. In der hier durchgeführten Studie mit Brustkrebspatientinnen ergab sich eine Verbesserung der kognitiven Funktionen 2 Monate nach einem Achtsamkeitstraining. Vorausgegangen waren vermehrte Schmerzen in der erkrankten Brust sowie Schlafstörungen. Es dürfte schwieriger sein, solche Bewusstseinsprozesse in Anbetracht der kurzfristig eher geringen Wohltaten als Chance zu begreifen, tiefere Dimensionen des eigenen Menschseins zu entdecken. Auf diese Weise könnten sich Erfahrungen und Erkenntnisse ergeben, die tiefergehend sind als konventionelle Vorstellungen von Krankheit und Gesundheit. Empirische Studien sind jedoch darauf ausgerichtet, in überschaubaren Zeiträumen klinische Effekte zu messen. Es könnte sein, dass diese Messinstrumente wenig geeignet sind, den tatsächlichen Wert von Selbstreflexion „zu messen“. Für Sokrates war die Grundvoraussetzung menschlicher Erkenntnis zunächst die Bewusstwerdung der eigenen Schranken. Dieser lebenslange Prozess kann statt zu Antworten zu weiteren Fragen führen. Dieser inneren Haltung des Fragens gerade auch in Situationen, wo es keine Antworten geben kann, wird dann zum Übergang von Wissen zu Spiritualität.

Wie kann eine solche Haltung den Lebensfragen gegenüber konkret aussehen? Das Ziel ist dabei weniger, Lösungen und Antworten zu finden als vielmehr eine bestimmte Einstellung dem Leben gegenüber. In der buddhistischen Lehre wird Philosophie gelebt. Ein ähnlicher Vorgang „ungewollter“ Philosophie vollzieht sich im absichtslosen (nicht zielgerichteten) künstlerischen Schaffen.

In Kapitel 2 wurde ausführlich auf die Kunst als Erkenntnisprozess eingegangen. Welche Schlussfolgerungen ergeben sich hieraus für den klinischen

547 Jaspers, K., „Die maßgebenden Menschen“, Piper Verlag, S. 163f.

Alltag? Die Kunst als absichtslose Betrachtung ermöglicht einen Perspektivenwechsel, der das nicht Sichtbare sichtbar macht. Vielleicht benötigt der Umgang zwischen Kranken und Heilenden gerade auch diese absichtslose Perspektive. Auf diese Weise können sich kreative, bisher gebundene Energien entfalten. Paul Klee (1879 – 1940) sieht im Künstler den „ungewollten“ Philosophen:

„*Er ist vielleicht, ohne es gerade zu wollen, Philosoph*“.<sup>548</sup> Was bedeutet dies konkret? Paul Klee sieht den Künstler als weniger gebunden an die gegebene Realität. Der Künstler sieht das Wesen der Dinge nicht in der natürlichen Erscheinung, sondern dringt in seiner Betrachtung tiefer in die zugrunde liegenden formenden Kräfte:

„*Einmal misst er diesen natürlichen Erscheinungsformen nicht die zwingende Bedeutung bei wie die vielen Kritik übenden Realisten. Er fühlt sich an diese Realitäten nicht so sehr gebunden, weil er an diesen Form-Enden nicht das Wesen des natürlichen Schöpfungsprozesses sieht. Denn ihm liegt mehr an den formenden Kräften als an den Form-Enden*“.<sup>549</sup>

Übertragen auf die Situation eines Kranken könnte dies bedeuten, den Blickwinkel von der Betrachtung der äußeren Form (z.B. den kranken Körper) vielmehr auf das „unsichtbare“ Potential „hinter der Form“ zu richten. Hier wäre dann die Frage: Was lässt sich aus dem Vorhandenen oder noch zu Entdeckenden formen?

Der Blick richtet sich dabei weniger auf das Geformte, als vielmehr auf den Stoff, das zu Formende selbst. Kranke und Heilende könnten sich des eigenen schöpferischen Potentials bewusst werden.

Es geht darum, Kranken und Heilenden im klinischen Alltag die Chance zu eröffnen, in der Selbstreflexion und der Betrachtung der eigenen Existenz einen Gewinn zu sehen. Hierbei wird der „mäeutische Prozess“ zum Dialog zwischen Heilenden und Kranken, bei dem die Grenzen zwischen „krank“ und „gesund“ durchlässig werden.

Die Grundidee wäre, Freiräume für neue Erfahrungen und Einsichten zu schaffen. Ergänzende Verfahren – wie zum Beispiel das verhaltensmedizinische Konzept der Akzeptanz- und Commitment-Therapie – können eine hilfreiche Unterstützung sein. Eine ständige Intervention käme aber einer „orthopädischen Schiene“ gleich, die Anpassungsdruck in Richtung eines bestimmten Verhaltens erzeugen kann. Verhaltenstherapeutische Maßnahmen bergen die Gefahr eines Anpassungsdruckes zur Verhaltensänderung. Der psychoanalytische Prozess will dies verhindern.<sup>550</sup>

548 Klee, P., „Über die moderne Kunst“, S. 43.

549 Klee, P., „Über die moderne Kunst“, S. 43.

550 Regressives Verhalten ist im analytischen Prozess explizit erwünscht.

Starre Verfahrens- und Herangehensweisen (ob religiöser, spiritueller oder psychotherapeutischer Art) setzen ein absolutes Wertesystem des behandelnden Therapeuten voraus. Starre Konzepte (verhaltenstherapeutischer, psychoanalytischer oder religiöser Art) setzen die Annahme voraus, dass das Wertesystem des Therapeuten dem des Kranken von vorneherein überlegen ist. Solche Konzepte sind im Hinblick auf einen wirklichen Austausch keineswegs bidirektional. Das zugrunde gelegte Wertesystem wird nicht infrage gestellt oder soll es nicht. Eine gleichberechtigte Interaktion würde jedoch bedeuten, auch auf Therapeutenseite dem eigenen Wertesystem offen gegenüberzustehen.

So wäre es auch vorstellbar, dass ein Heilender durch die Mithilfe eines „Kranken“ in die Lage versetzt wird, sich mit seinem eigenen Leben zu versöhnen. Die vorgestellten Grenzen von Kranken und Heilenden können sich in diesem Geschehen vorübergehend aufheben. Wie sich in der Diskussion zur Meditation gezeigt hat, kann der Mensch die evolutionär gewachsenen neuronalen Strukturen kreativ in vielfältiger Weise nutzen. Obwohl jede Erinnerung ein stoffliches Korrelat im Gehirn eines Menschen hat, ist sie verwoben mit den Erinnerungen anderer Menschen und kann durch Weitergabe Teil von Erinnerungen künftiger Generationen werden. Das dualistische Modell mit der Trennung materieller und immaterieller Prinzipien innerhalb eines Menschen scheint anhand der neurowissenschaftlichen Erkenntnisse überwunden. Dennoch ergibt sich über die Weitergabe von Erinnerungen und Erfahrungen neben der rein biologischen Weitergabe eine Art „geistiges Prinzip“ als besondere Ausdrucksform des Menschseins. Karl Jaspers hatte in seinem philosophiegeschichtlichen Werk „Die vier maßgebenden Menschen“ darauf hingewiesen, dass sich Buddha, Sokrates, Jesus und Konfuzius als historische Persönlichkeiten nur bedingt fassen lassen. Ihr „geistiges Prinzip“ hatte sich in Form von Erinnerungen erhalten und erst spätere Generationen hatten begonnen, diese weitergegebenen Gedanken niederzuschreiben. Sicherlich bedarf es des physischen Vorhandenseins von Menschen, damit Gedanken weitergegeben werden können. Also auch hier ist die stoffliche Grundlage unabdingbar. Dennoch ergibt sich neben einem körperlichen Prinzip ein nicht weniger bedeutsames geistiges Prinzip als besonderer Ausdruck menschlicher Kreativität. Der Mensch ist imstande durch Sprache und Zeichen seinen Gedanken Ausdruck zu verleihen. Dieses Prinzip ließe sich auch noch im Sterben vollziehen. Die Erinnerungen können sich zwar im Bewusstsein nachfolgender Generationen verlieren. Sie gehen aber ein in die unvorstellbaren Weiten eines kollektiven Unbewussten. Von daher ist der Austausch gemeinsamer Erinnerungen und Erfahrungen in Form von Worten, Zeichen oder Gesten eine besondere Dimension menschlicher Existenz. Auf diese Weise wäre ein körperlich und zeitlich begrenzter Mensch Teil einer umfassenderen, das eigene Ich übersteigenden Wirklichkeit.

Diese Wirklichkeit besteht unlösbar aus: der tradierten Kultur als Vorrat an Bewertungsgrundsätzen, dem betrachtenden Individuum und seiner Geschichtlichkeit, seiner körperlichen Existenz und der Wechselwirkung aus diesen Bestandteilen.





## Schlussbemerkungen und Ausblick

In der Einführung wurde die Definition von Gesundheit der WHO aus dem Jahr 1946 zitiert. Diese Definition wurde als utopisch bezeichnet. Sie hat als Sehnsucht und Utopie weiterhin ihren Gültigkeitsanspruch, denn jeder Mensch sehnt sich letztlich nach diesem Zustand vollständigen Wohlergehens. 40 Jahre später formulierte die WHO in der „Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung“<sup>551</sup> notwendige Voraussetzungen, um möglichst vielen Menschen zu einem gesunden Leben zu verhelfen. Neben den politischen und sozialen Voraussetzungen sind dies gerade auch Bewusstseinsprozesse bei den jeweiligen Verantwortlichen sowie jedem einzelnen Menschen. So solle jedem Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung ermöglicht werden. Dieser Prozess sei mit einem lebenslangen Lernen verbunden. Das Gesundheitsbild hat sich bei der WHO demnach von einem eher statischen Wunschbild zu einer Vorstellung von Gesundheit gewandelt, die lebenslange Adaptationsprozesse des einzelnen und des Kollektivs erfordert. Der Mensch soll selber als Träger seiner Gesundheit anerkannt werden.

Dies kann nicht ohne Bewusstseinsprozesse geschehen. Es gibt es Länder, in denen Impfhelfer getötet werden (in Nigeria wurden 2013 11 Impfhelfer erschossen). In Deutschland ist das Bewusstsein, dass noch in den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts in Deutschland jedes Jahr über 4000 Menschen an Kinderlähmung (Polio) erkrankten, nicht mehr präsent. Ein bewusster Rückfall hinter das bisherige Wissen ist abzulehnen und wäre die Ablehnung von Verantwortung wider besseren Wissens. An diesem Beispiel lässt sich zeigen, wie wichtig es ist, Bewusstseinsprozesse so zu gestalten, dass sie offen bleiben für Wissen. Nichtwissen ist kein Problem, solange Wissen nicht bekämpft wird. In Indien ist seit 2012 kein Fall von Kinderlähmung mehr aufgetreten. In anderen Ländern, wie zum Beispiel Nigeria, Pakistan und Afghanistan breitet sich die Krankheit weiter auch auf andere Länder der Welt aus.<sup>552</sup> Dieses Beispiel soll verdeutlichen, wie wichtig die Ideen der Aufklärung sind. Zum Träger der eigenen Gesundheit werden zu können, bedeutet auch, Zugang zu Wissen erhalten zu können. Auf

---

551 Vgl.: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0006/129534/Ottawa\\_Charter\\_G.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf), aufgerufen am 01.06.2015.

552 Vgl.: [http://www.wissenschaft.de/archiv/-/journal\\_content/56/12054/3849530/Der-lange-Kampf-gegen-Kinderl%C3%A4hmung/](http://www.wissenschaft.de/archiv/-/journal_content/56/12054/3849530/Der-lange-Kampf-gegen-Kinderl%C3%A4hmung/); aufgerufen am 01.06.2015.

dieser Grundlage erst können selbstbestimmte Menschen für sich Entscheidungen treffen. Wenn Technik und Fortschritt bewusst abgelehnt werden, so setzt dies das nötige Wissen darüber voraus, ob durch dieses Verhalten (z.B. Impfverweigerung) andere Menschen gefährdet werden.

Eine Bewusstseinskultur setzt voraus, dass Menschen selbstbestimmt entscheiden können und Zugang zu Wissen haben dürfen.

Die WHO hat sich im Verlauf von 40 Jahren zu dieser Erkenntnis durchgerungen und die wichtigsten Forderungen in der Ottawa-Charta formuliert.

Letztlich bedarf es bei jedem einzelnen Menschen eines lebenslangen Anpassungsprozesses zwischen den realisierbaren Sehnsüchten und Wünschen (z.B. Sehnsucht nach vollständigem Wohlergehen) und den tatsächlichen Gegebenheiten einer weniger idealen Wirklichkeit.

Ein „mäeutischer Prozess“ des Fragens könnte dazu beitragen, die gewohnten und vielleicht auch bewährten Denk- und Verhaltensmuster um weitere Möglichkeiten zu bereichern.

In der Ausbildung von Pflegenden wird dies zum Beispiel im mäeutischen Pflege- und Betreuungsmodell der Demenzexpertin van der Kooj umgesetzt. Van der Kooj schreibt in ihrer Dokumentation zum mäeutischen Pflegemodell: *„Es geht nicht nur darum, was ein Bewohner oder Klient nicht mehr kann, sondern vielmehr, wie er dieses Nicht-mehr-Können erlebt. Und es sind vor allem die Pflegenden, die mit diesem Erleben konfrontiert werden.“*<sup>553</sup>

Dies gilt nicht nur für den Heilenden, sondern für jeden Menschen. Ein veränderter Blickwinkel kann zu anderen Fragen führen und umgekehrt.

Was bedeutet dies nun für das weitere Vorgehen in Bezug auf die eigene Studie? Im Gespräch mit einer Teilnehmerin der Meditationsgruppe ergaben sich Hinweise, wie die Realität das während des Meditationstrainings Erlernte zu relativieren droht. Bei der Patientin kam es im Rahmen der frustrierten Arbeitssuche in den Monaten nach dem Training zu verstärkten Gefühlen des „nichts wert Seins“. Wie sich zeigt, können gewohnte Bewertungsmuster („ich weiß, dass ich nichts wert bin“ etc.) in den Bewusstseinsprozess einfließen und diesen letztlich unterbrechen. In diesem Zusammenhang kann es auch zum erneuten Aufflammen von Zukunftsängsten und Sorgen kommen. Losgelöst von der Meditationsgruppe trainierte sie schließlich nur noch sehr unregelmäßig und in immer größeren zeitlichen Abständen.

Hier stellt sich nun die Frage, in welcher Form es gelingen könnte, einen begonnenen Prozess der bewussten Selbstreflexion in Anbetracht einer als ernüchternd erlebten Realität weiterzutragen.

553 C. van der Kooj, „Das mäeutische Pflege- und Betreuungsmodell, Darstellung und Dokumentation“, Huber Verlag, 1. Aufl. 2010, S. 84.

Ein Ansatz könnte sein, den Teilnehmern eines Meditationstrainings von Anfang an einen spirituellen Begleiter zur Seite zu stellen. Die Begleitung könnte unabhängig vom Meditationstraining genutzt werden, um durch die Meditation losgetretene Konflikte kanalisieren zu können.

Ein solcher Spiritual („spiritual coach“) könnte Hilfestellungen geben, wenn insbesondere durch das Training Frustrationen ausgelöst oder verstärkt werden sollten oder es schwer fällt, außerhalb der Meditationsgruppe an den Übungen festzuhalten. Die Aufgabe eines solchen Spirituals könnte sein, den Meditierenden darin zu unterstützen, diejenigen Fragen zu stellen, die weiterführen, z.B.:

Wie kann ich mein Leben sinnvoll gestalten, auch wenn sich die äußeren Umstände („Inhalte“) nicht ändern lassen? Oder: Welche kreativen Möglichkeiten habe ich trotz meiner bleibenden körperlichen Einschränkungen?

Je nach Schweregrad der Schwierigkeiten müsste entschieden werden, ob zusätzliche unterstützende psychotherapeutische Verfahren sinnvoll sind.

Auf diese Weise könnte ein auf jeden einzelnen Teilnehmer zugeschnittenes Konzept erarbeitet werden, das verhindern soll, dass Teilnehmer mit den in der Selbstreflexion aufkommenden Fragen und Gedanken allein gelassen werden.

In jedem Fall sollte der Zeitraum der Begleitung eher Jahre als Monate umfassen und Raum für Bewegung lassen.

Die Idee des „geistigen Begleiters“ ist in verschiedenen Ländern und Kulturkreisen im Bereich der Geburtshilfe vorhanden. Sogenannte Doulas (von altgriechisch δούλη: Dienerin) begleiten werdende Mütter vor und nach der Geburt, ohne dabei Hebamme zu sein. Gerade weil in dieser Zeit der Schwangerschaft und Stillzeit Frauen in Folge der neurohormonellen Umstellung weniger aufnahmefähig sind für äußere Reize, können geistige Begleiterinnen eine wertvolle Unterstützung sein. Mittlerweile gibt es standardisierte Kurse für ein Doula-Training (in Kooperation mit der Middlesex University in London).

In einem Studienrahmen könnten zwei MBSR-Gruppen miteinander verglichen werden, wobei die Teilnehmer der einen Gruppe zusätzlich zum wöchentlichen Training in regelmäßigen Abständen die Möglichkeit haben sollen, mit einem Spiritual („spiritual coach“) zu sprechen.

Diese zusätzliche spirituelle Betreuung könnte über den Zeitraum eines 8-wöchigen MBSR-Trainings hinaus in zeitlich immer größer werdenden Abständen fortgeführt werden (zum Beispiel einmal monatlich über ein Jahr). Es wäre interessant zu sehen, wie sich diese zusätzliche spirituelle Betreuung im Langzeitverlauf auswirkt. Der Langzeitverlauf bedarf aber einer anderen wissenschaftlichen Herangehensweise.

Durch Selbstreflexion ausgelöste Frustrationen und empfundene Schmerzen können als Negativabdruck auch Bilder materialisieren. Konventionelle, messba-

re Normen und Bewertungen von „positiven“ und „negativen“ Gefühlen sind wenig geeignet, heilende Umformungsprozesse darzustellen.

Die Erfassung spiritueller Dimensionen erfordert kreative Lösungen. Der Begründer der modernen Neuropsychologie und Befürworter einer romantischen Wissenschaft, Alexander Romanowitsch Lurija (1902 – 1977), sieht eine vordergründige Aufgabe darin, sich des „Reichtums der Lebenswelt“ anzunehmen:

„Der klassische Wissenschaftler zerlegt Ereignisse in ihre Bestandteile. Schritt für Schritt nimmt er sich wesentliche Einheiten und Elemente vor, bis er schließlich allgemeine Gesetze formulieren kann. [...] Der romantische Wissenschaftler lässt sich von genau entgegengesetzten Interessen, Einstellungen und Vorgehensweisen leiten. [...] Romantiker in der Wissenschaft [...] sehen ihre wichtigste Aufgabe darin, den Reichtum der Lebenswelt zu bewahren, und sie erstreben eine Wissenschaft, die sich dieses Reichtums annimmt.“<sup>554</sup>

Was kann dies nun konkret für die vorliegende empirische Untersuchung bedeuten? Wie könnte dies umgesetzt werden?

Je länger der zeitliche Abstand zur durchgeführten empirischen Untersuchung wird, umso mehr zeigt sich, wie wichtig es wäre, sorgfältige Nachbeobachtungen durchzuführen. Viele Teilnehmerinnen der Studie sind weiterhin in der onkologischen Betreuung. Anhand verschiedenster lebensgeschichtlicher Ereignisse seit Beendigung der Studie zeigte sich bei einigen Frauen eine Änderung in ihren gewohnten Verhaltensmustern. Eine Teilnehmerin, die bereits seit Jahren in die Sprechstunde kommt, ist nachdenklicher, mitunter auch trauriger geworden. Neu ist, dass sie erstmals über ihre Traurigkeit sprechen kann. Eine andere Teilnehmerin war nach dem MBSR-Kurs euphorisch und umso enttäuschter, als sie trotz intensiver Jobsuche nur Absagen erhielt. Umso überraschender ist es, zu sehen, wie sie im Verlauf von Monaten ihr Selbstwertgefühl zurückerlangte und trotz äußerer Frustrationen zu einem Zufriedenheitsgefühl fand. Eine Teilnehmerin der Kontrollinterventionsgruppe, die immer sehr tatkräftig wirkte, ist nach dem Auszug des Lebenspartners psychisch instabil. Diese bedeutsamen lebensgeschichtlichen Ereignisse finden zu verschiedenen Zeitpunkten statt. In empirischen Messverfahren wird angestrebt, möglichst viele Parameter zu einem festgelegten Zeitpunkt bei einer möglichst großen Stichprobe untersuchen zu können. Die Lebenswirklichkeit verläuft ungeplant und unberechenbar. Um lebensgeschichtliche Auswirkungen und Impulse einer in einem MBSR-Training gesetzten „Achtsamkeitsidee“ herausarbeiten zu können, wären

554 Lurija, A. R., „Romantische Wissenschaft, Forschungen im Grenzbereich von Seele und Gehirn“, rororo, 1993, S. 177.

sorgfältige und regelmäßige Interviews über Jahre erforderlich, die dann wiederum einer unabhängigen wissenschaftlichen Bewertung bedürfen. In einer schnelllebigen, erfolgsorientierten (Publikationsdruck, Forschungsvorgaben) Zeit dürften solche umfangreichen und in ihrem Ergebnis unwägbar auf ein Leben hin ausgerichteten Untersuchungen wenig populär sein. Es bleibt demnach der „Eindruck“, dass bei nahezu allen Frauen der Achtsamkeitskurs Spuren hinterlassen hat, die sich gerade in der besseren Bewältigung lebensgeschichtlicher Krisen positiv auszuwirken scheinen.



# Literaturverzeichnis

- Aaronson NK, Ahmedzai S., Bergman B., Bullinger M., Cull A., Duez NJ, Filiberti A., Flechtner H., Fleishman SB, de Haes JCJM, Kaasa S., Klee MC, Osoba D., Razavi D., Rofe PB, Schraub S., Sneeuw KCA, Sullivan M., Takeda F. "The European Organisation for Research and Treatment of Cancer QLQ-C30: A quality-of-life instrument for use in international clinical trials in oncology." *Journal of the National Cancer Institute* 1993; 85: 365-376.
- Acevedo BP, Aron EN, Aron A., Sangster MD, Collins N., Brown LL, „The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions", *Brain Behav.* 2014 Jul; 4(4): 580-94. doi: 10. 1002/brb3.242. Epub 2014 Jun 23.
- Adler, Alfred, "Praxis und Theorie der Individualpsychologie", Anaconda, Köln 2012, ISBN: 978-3-86647-828-2.
- Aleksandrowicz, Dariusz, „Kultur statt Wissenschaft? Gegen eine kulturalistisch reformierte Epistemologie", Frank & Timme, Berlin 2011, ISBN 978-3-86596-397-0.
- Andersen SR, Würtzen H., Steding-Jessen M., Christensen J., Andersen KK, Flyger H., Mitchelmore C., Johansen C., Dalton SO, „Effect of mindfulness-based stress reduction on sleep quality: results of a randomized trial among Danish breast cancer patients." *Acta Oncol* 2013 Feb; 52(2): 336-44. doi: 10.3109/0284 186X.2012.745948. Epub 2013 Jan 3.
- Antonovsky, Aaron, "Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit", Deutsche Herausgabe von Alexa Franke, dgvt Verlag Tübingen 1997, ISBN 3-87159-136-X.
- Arendt, Hannah, „Vita activa oder Vom tätigen Leben", Piper, 14. Aufl. 2014, ISBN 978-3-492-23623-2.
- Aristoteles, "Metaphysik", Studien zur Ersten Philosophie, übersetzt und herausgegeben von Franz F. Schwarz, Reclam, Stuttgart, ergänzte Ausgabe 2000, ISBN: 978-3-15-007913-3.
- Basedau M., Pfeiffer B. and Vüllers J., "Bad Religion? Religion, Collective Action, and the Onset of Armed Conflict in Developing Countries", *Journal of Conflict Resolution* I-30, July 24, 2014. DOI: 10.1177/0022002714541853.
- Bechara A., Damasio H., Damasio AR, „Role of the amygdala in decision-making", *Ann N Y Acad Sci.* 2003 Apr; 985: 356-69.
- Bechert, H. und Simson, G. von (Hrsg.), „Einführung in die Indologie: Stand, Methoden, Aufgaben", wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt, 1979, ISBN: 3-534-05466-0.



- Bengel J., Strittmatter R., Willmann, H., *„Was erhält Menschen gesund? Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung Band 6“*, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln 1998.
- Beuys, Joseph, *„Jeder Mensch ein Künstler“*, hrsg. von Clara Bodenmann-Ritter, Gespräche auf der documenta 5 / 1972, Ullstein, Buch Nr. 34450, Frankfurt, 5. Aufl. März 1994.
- Boeckel, Jan van, *„An Interview with Antony Gormley“*, Quelle: <http://www.resurgence.org/magazine/article3112-an-interview-with-antony-gormley.html>.
- Bosworth, Patricia, *„Diane Arbus, Leben in Licht und Schatten, Eine Biografie“*, Goldmann Verlag, 1984, ISBN 3-442-42584-0.
- Bränström R., Kvillemo P., Akerstedt T., *„Effects of mindfulness training on levels of cortisol in cancer patients“*, Psychosomatics. 2013 Mar-Apr; 54(2): 158-64. doi: 10.1016/j.psyc.2012.04.007. Epub 2012 Dec 4.
- Brown DW, Anda RF, Felitti VJ, Edwards VJ, Malarcher AM, Croft JB and Giles WH, *„Adverse childhood experiences are associated with risk of lung cancer: a prospective cohort study“*, BMC Public Health 2010, 10:20 doi: 10.1186/1471-2458-10-20.
- Brück, Michael von, *„Einführung in den Buddhismus“*, Lizenzausgabe für die wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1. Aufl. 2007, Bestell Nr. 21325-2, © Verlag der Weltreligionen im Insel Verlag Frankfurt am Main und Leipzig 2007.
- Buber, Martin, *„Ich und Du“*, Reclam, Nr. 9342, 11. Aufl., 1983.
- Büchner, Georg, *„Dantons Tod“*, Reclam XL, Nr. 19037, Stuttgart 2013, ISBN 978-3-15-019037-1.
- Büchner, Ludwig, *„Kraft und Stoff“*, Empirisch-naturwissenschaftliche Studien in allgemeinverständlicher Darstellung, Erstdruck Frankfurt 1885 (Meidinger Sohn & Cie); Berliner Ausgabe, 2014, 3. Aufl., Hrsg.: Michael Holzinger, ISBN 978-1484030820.
- Buddha, *„Reden des Buddha“*, Aus dem Pāli-Kanon übersetzt von Ilse-Lore Gunsser, Reclam Universal Bibliothek Nr. 19302, © 1957, 2015 Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart.
- Cao L., Liu X., Lin E., Wang C., Choi C., Riban V., Lin B. and During M., *„Environmental and Genetic Activation of a Brain-Adipocyte BDNF/Leptin Axis Causes Cancer Remission and Inhibition“*, Cell 142, 52-64, July 9, 2010. DOI 10.1016/j.cell.2010.05.029.
- Carlson Linda E., Beattie Tara L., Giese-Davis J., Faris P., Tamagawa R., Fick L., Degelman E and Specia M., *„Mindfulness-based Cancer Recovery and Supportive-Expressive Therapy Maintain Telomere Length Relative to Controls in Distressed Breast Cancer Survivors“*, Cancer, February 1, 2015, 476-483.
- Cerri G., Cabinio M., Blasi V., Borroni P., Idanza A., Fava E., Fornia L., Ferpozzi V., Riva M., Casarotti A., Martinelli Boneschi F., Falini A., Bello L., *„The mirror neuron system and the strange case of Broca's area“*, um Brain Mapp. 2014 Nov 4. Doi: 10.1002/hbm.22682.
- Cramer H., Lauche R., Paul A. and Dobos G., *„Mindfulness-based stress reduction for breast cancer- a systematic review and meta-analysis“*, Curr Oncol, Vol. 19, pp. e343-352; doi: <http://dx.doi.org/10.3747/co.19.1016>

- Crandall SR, Cruikshank SJ, Connors BW, „*A corticothalamic switch: controlling the thalamus with dynamic synapses*“, Neuron. 2015 May 6;86(3). doi: 10.1016/j.neuron.2015.03.040. Epub 2015 Apr 23.
- Dalai Lama, „*Der Sinn des Lebens*“, herausgegeben von Rajiv Mehrotra, Herder Verlag, Freiburg 2008, ISBN: 978-3-451-29989-6.
- Darwin, Charles, „*Über die Entstehung der Arten im Thier- und Pflanzenreich durch natürliche Züchtung oder Erhaltung der vollkommneten Rassen im Kampfe um's Daseyn*“, herausgegeben von Thomas Junker, Wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt, Reprint 2008 der ersten deutschen Ausgabe von 1860, ISBN: 978-3-534-21947-6.
- DeRose, Keith, „*The case for contextualism*“, Clarendon Press Oxford, Oxford University Press, 2009, ISBN 978-0-19-969225-5 (Pbk.).
- Dilthey, Wilhelm, „*Die Philosophie des Lebens*“, Eine Auswahl aus seinen Schriften 1867 – 1910, herausgegeben von Prof. Dr. H. G. Gadamer, Vittorio Klostermann Frankfurt am Main, Lizenz No. 14, 1946.
- Dobberstein, Kristina, „*Über die Auswirkungen von Laufbelastungen unterschiedlicher Intensität auf die exogen GnRH-induzierte Sekretion des luteinisierenden Hormons während der Follikelphase von eumenorrhoeischen Sportlerinnen*“, Dissertation, Köln 1998.
- Dobbs, B.J.T., „*The Janus Face of Genius, The role of alchemy in Newton's thought*“, Cambridge University Press, Cambridge 1991.
- Dostojewski, Fjodor M., „*Die Brüder Karamasoff*“, Roman, Sämtliche Werke in Zehn Bänden, 10. Band, Piper Verlag München/Zürich, Ausgabe 1977, ISBN 3-492-02287-1.
- Dumoulin, Heinrich, „*Die religiöse Metaphysik des japanischen Zen-Meisters Dôgen*“, Saeculum, Jahrbuch für Universalgeschichte, Band 12, Freiburg, München; Verlag Karl Alber, 1961, S. 205-236, Separatdruck aus Professorennachlass.
- Easwaran, Eknath (Hrsg.), „*Die Upanischaden*“, Eingeleitet und übersetzt von Eknath Easwaran, aus dem Englischen von Peter Knobbe, Goldmann, 4. Aufl., München 2008, ISBN 978-3-442-21826-4.
- Echnaton, „*Sonnenhymnen*“, Ägyptisch/Deutsch, Reclam, Nr. 18492, Stuttgart 2007.
- Edelman, Gerald M., Gally, Joseph A. and Baars, Bernard J., „*Biology of consciousness*“, frontiers in psychology, January 2011, Volume 2, Article 4, S. 1-7; doi: 10.3389/fpsyg.2011.00004.
- Edelman, Gerald M. and Gally Joseph A., „*Reentry: a key mechanism for integration of brain function*“, frontiers in integrative neuroscience, August 2013, Volume 7, Article 63, S.1-6., doi: 10.3389/fnint.2013.00063.
- Eversmeyer, Irina, „*Hinduismus und Kastenwesen in Indien, früher und heute*“, Bachelorarbeit, Grin Verlag GmbH, ISBN: 978-3-640-33041-6, 2005.
- Eyles C., Leydon G. M., Hoffman C. J., Copson E.R., Prescott P., Chorooglou M. and Lewith G., „*Mindfulness for the Self-Management of Fatigue, Anxiety, and Depression in Women with Metastatic Breast Cancer: A Mixed Methods Feasibility Study*“, Integrative Cancer Therapies 2015, Vol. 14(1) 42-56; DOI: 10.1177/15347354145416567.

- Faron-Górecka A., Kuśmider M., Kolasa M., Zurawek D., Gruca P., Papp M., Szafran K., Solich J., Pabian P., Romańska I., Antkiewicz-Michaluk L., Dziedzicka-Wasylewska M.; "Prolactin and its Receptors in the Chronic Mild Stress Rat Model of Depression", *Brain Res* 2014 Feb 4 pii: S0006-8993(14)00084-5. Doi: 10.1016/j.brainres.2014.01.031.
- Fayers PM, Aaronson NK, Bjordal K., Groenvold M., Curran D., Bottomley A., on behalf of the EORTC Quality of Life Group. "The EORTC QLQ-C30 Scoring Manual (3rd Edition)." Published by: European Organisation for Research and Treatment of Cancer, Brussels 2001.
- Feuerbach, Ludwig, „Das Wesen des Christentums“, Reclam, Nr. 4571, (Der Text folgt der dritten Auflage, Leipzig 1849), ISBN 978-3-15-004571-8.
- Foley E., Baillie A., Huxter M., Price M., Sinclair E., „Mindfulness-based cognitive therapy for individuals whose lives have been affected by cancer: a randomized controlled trial.“, *J Consult Clin Psychol.* 2010 Feb;78(1): 72-9. doi: 10.1037/a0017566.
- Frankl, Viktor E., „Der unbewusste Gott, Psychotherapie und Religion“, dtv, München, 3. Aufl. 1995.
- Frawley, David, „Yoga und Ayurveda“, Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf, 3. Aufl. 2015.
- Freud, Sigmund, „Gesammelte Werke“, „Jenseits des Lustprinzips, Massenpsychologie und Ich-Analyse, Das Ich und das Es“, Band XIII, Fischer, Frankfurt 1999, ISBN 3-596-503000-0 (Kassette).
- Freud, Sigmund, „Gesammelte Werke, Werke aus den Jahren 1925-1931“, Band XIV, Fischer, Frankfurt 1999, ISBN 3-596-50300-9.
- Frisch, Max, „Stiller“, suhrkamp Taschenbuch, 15. Aufl., Frankfurt 1981.
- Fülop-Miller, René, „Kulturgeschichte der Heilkunde“, 1937, Bruckmann Verlag München.
- Gadamer, Hans-Georg, „Gesammelte Werke 1, Hermeneutik I“, Band 1, Mohr Siebeck, Tübingen 1990, ISBN 3-8252-2115-6 UTB.
- Gadamer, Hans-Georg, „Gesammelte Werke 2, Hermeneutik II“, Band 2, Mohr Siebeck, Tübingen 1993, ISBN 3-8252-2115-6 UTB.
- Goethe, Johann Wolfgang von, „Goethes Werke, Hamburger Ausgabe“ in 14 Bänden, Band IX, Christian Wegner Verlag Hamburg, 2. Aufl. 1957.
- Goenka, S.N., „Meditation Now, Inner Peace through inner Wisdom“, Vipassanā Research Publications, Onalaska, Washington, Third printing 2009, ISBN-10: 1-928706-23-1.
- Haake M., Müller H.H., Schade-Brittlinger C., Basler H.D., Schäfer H., Maier C., Endres H.G., Trampisch H.J., Molsberger A., „German Acupuncture Trials (Gerac) For Chronic Low Back Pain“, *Arch Intern Med.* 2007; 167(17): 1892-1898. Doi: 10.1001/Archinte.167.17.1892.
- Habermas, Jürgen, „Die neue Unübersichtlichkeit, kleine politische Schriften V“, edition suhrkamp, Neue Folge Band 321, 1. Aufl., Frankfurt 1985.
- Habermas, Jürgen, „Glauben und Wissen“, Friedenspreis des Deutschen Buchhandels 2001, Sonderdruck edition suhrkamp, Frankfurt, 1. Aufl. 2001

- Habermas, Jürgen, „*Theorie des kommunikativen Handelns*“, Band 1 und Band 2, suhrkamp taschenbuch wissenschaft 1175, Frankfurt, 9. Auflage 2014.
- Han, Byung-Chul, „*Philosophie des Zen-Buddhismus*“, Reclam, Nr. 18185, © Reclam, Stuttgart 2002, ISBN: 978-3-15-018185-0.
- Hantke, Lydia, „*Trauma und Dissoziation, Modelle der Verarbeitung traumatischer Erfahrungen*“, wvb, ISBN: 3-932089-21-9.
- Harris C.R., Prouvost C., „*Jealousy in Dogs*“, PLoS One 2014 Jul 23;9 (7): e94597. Doi: 10.1371/journal.pone.0094597. eCollection 2014.
- Hayes Steven C., Lillis J., „*Akzeptanz- und Commitment-Therapie*“, aus dem Amerikanischen von Rita Kloosterziel, Ernst Reinhardt Verlag, München Basel, 2013, ISBN 978-3-497-02370-7.
- Hegel, Georg Wilhelm Friedrich, „*Phänomenologie des Geistes*“, Werke 3, suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft 603, 1. Aufl. 1986, © suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main, ISBN 978-3-518-28303-8.
- Heidegger, Martin, „*Sein und Zeit*“, 17. Aufl., Max Niemeyer Verlag, Tübingen 1993.
- Die Heilige Schrift, Berlin, Preußische Haupt-Bibelgesellschaft, 1904.
- Heimes, Silke, „*Künstlerische Therapien*“, UTB, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2010.
- Hein G., Singer T., „*I feel how you feel but not always: the empathic brain and its modulation*“, Curr Opin Neurobiol 2008 Apr; 18(2): 153-8. doi: 10.1016/j.conb.2008.07.012. Epub 2008 Aug 15.
- Helliwell JF, Layard R. and Sachs J., eds. 2013. „*World Happiness Report 2013*“. New York: UN Sustainable Development Solutions Network.
- Herwartz, Christian, „*Brennende Gegenwart, Exerzitien auf der Straße*“, Ignatianische Impulse, Band 51, echter Verlag, Würzburg 2011, ISBN: 978-3-429-03428-3.
- Hirokawa K., Nagata C., Takatsuka N., Shimizu H., „*The relationships of a rationality/antiemotionality personality scale to mortalities of cancer and cardiovascular disease in a community population in Japan*“. J Psychosom Res. 2004 Jan; 56(1): 103-11.
- Hoffman C. J., Ersser S. J., Hopkinson J. B., Nicholls P. G., Harrington J. E. and Thomas P. W., „*Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction in Mood, Breast- and Endocrine-Related Quality of Life, and Well-Being in Stage 0 to III Breast Cancer: A Randomized, Controlled Trial*“, Journal of Clinical Oncology, Volume 30, Number 12, April 20 2012; DOI: 10.1200/JCO.2010.34.0331.
- Horkheimer, M., Adorno Theodor W., „*Dialektik der Aufklärung, Philosophische Fragmente*“, 21. Aufl. 2013, Fischer Verlag, Frankfurt, ISBN 978-3-596-27404-8.
- Hsiang HL, Epp JR, van den ever MC, Yan C., Rashid AJ, Insel N., Ye L, Niibori Y., Deisseroth K., Frankland PW, Josselyn SA, „*Manipulating a 'cocaine engram' in mice*“, J Neurosci. 2014 Oct 15;34(42):14115-27. Doi: 10.1523/JNEUROSCI.3327-14.2014.
- Huang HP, He M., Wag HY, Zhou M., „*A meta-analysis of the benefits of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on psychological function among breast cancer (BC) survivors*.“ Breast Cancer 2015. 2015 Mar 28. PMID: 25820148.

- Humboldt, Alexander von, „*Kosmos – Entwurf einer physischen Weltbeschreibung*“, herausgegeben von Hans Magnus Enzensberger, Eichborn Verlag, Frankfurt am Main 2004, ISBN: 3-8218-4549-X.
- Hume, David, „*Dialoge über die natürliche Religion*“, Holzinger Verlag, Berliner Ausgabe 2013, ISBN: 978-1484032015.
- Hume, David, „*Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand*“, Kommentar von Lambert Wiesing, Suhrkamp Studienbibliothek, 1. Aufl. 2007, Frankfurt. ISBN: 978-3-518-27005-9.
- Ignatius von Loyola, „*Die Exerzitien*“, Johannes Verlag, Einsiedeln, 11. Aufl. 1993.
- Ignatius von Loyola, „*Gründungstexte der Gesellschaft Jesu*“, übersetzt von Peter Knauer, echter, Bd. 2., Würzburg 1998, ISBN: 3-429-01957-5.
- Irwin M L, Cartmel B., Gross C P, Ercolano E., Li F., Yao X., Fiellin M., Capozza S., Rothbard M., Thou Y., Harrigan M., Sanft T., Schmitz K., Neogi T., Hershman D. and Ligibel J., „*Randomized Exercise Trial of Aromatase Inhibitor-Induced Arthralgia in Breast Cancer Survivors*“, Journal of Clinical Oncology, Volume 33, Numer 10, April 1, 2015, DOI: 10.1200/JCO2014.57.1547. p. 1104-1111.
- Janet, Pierre, „*Die Psychologie des Glaubens und die Mystik*“, Matthes & Seitz Berlin, herausgegeben von Gerhard Heim, 1. Aufl. Berlin 2013.
- Jaspers, Karl, „*Die maßgeblichen Menschen: Sokrates, Buddha, Konfuzius, Jesus*“, Piper, Taschenbuchausgabe April 2013, ISBN 978-3-492-30197-8.
- Jaspers, Karl, „*Philosophie II, Existenzerhellung*“, Vierte Auflage, Springer Verlag Berlin, Heidelberg, New York, 1973, ISBN-13: 978-3-540-06324-7.
- Johns SA, Van Ah D., Brown LF, Beck-Coon K., Talib TL, Alyea JM, Monahan PO, Tong Y., Wilhelm L., Giesler RB, „*Randomized controlled pilot trial of mindfulness-based stress reduction for breast and colorectal cancer survivors: effects on cancer-related cognitive impairment.*“, J Cancer Surviv. 2015 Nov 19. [Epub ahead of print].
- Lady Julian of Norwich, „*Offenbarungen von göttlicher Liebe*“, Johannes Verlag, Einsiedeln, 4. Aufl. 2011.
- Jung, C.G., „*Psychologie und Religion*“, Band 35127, C.G. Jung Taschenbuchausgabe in elf Bänden, dtv 59016, herausgegeben von Lorenz Jung, 4. Aufl. 1997, München.
- Jung, C.G., „*Typologie*“, Band 35122, C.G. Jung Taschenbuchausgabe in elf Bänden, dtv 59016, herausgegeben von Lorenz Jung, 4. Aufl. 1997, München.
- Kabat-Zinn, Jon, „*Full Catastrophe Living*“, 2013 Bantam Books Trade Paperback Edition, ISBN 978-0-345-53693-8.
- Kabat-Zinn, Jon, „*Gesund durch Meditation*“, Knauer Menssana, Neuausgabe 2013, ISBN: 978-3-426-87568-1.
- Kaiser, Otto, „*Jenseits des Nihilismus, Christliche Existenz nach der Postmoderne*“, Radius, Stuttgart 2004, ISBN: 3-87173-292-3.
- Kant, Immanuel, „*Was ist Aufklärung*“, Ausgewählte kleine Schriften, Felix Meiner Verlag Hamburg, 1999, Philosophische Bibliothek Bd. 512, ISBN 3-7873-1357-5.
- Kant, Immanuel, „*Kritik der reinen Vernunft*“, Die drei Kritiken in 2 Bänden, Band 1, herausgegeben von Dr. Alexander Ulfig, Parkland-Verlag, Köln 1999, ISBN 3-88059-963-7.

- Kant, Immanuel, „*Kritik der praktischen Vernunft*“, Die drei Kritiken in 2 Bänden, Band 2, herausgegeben von Dr. Alexander Ulfig, Parkland-Verlag, Köln 1999.
- Kant, Immanuel, „*Prolegomena zu einer jeden künftigen Metaphysik, die als Wissenschaft wird auftreten können*“, Reclam, Reclams Universal Bibliothek Nr. 2468, ISBN: 978-3-15-002468-3.
- Kelemen E., Barendt M., Born J. and Inostroza M., „*Hippocampal Corticosterone Impairs Memory Consolidation During Sleep but Improves Consolidation in the Wake State*“, *Hippocampus* 24:510-515 (2014).
- Khoury B., Sharma M., Rush SE, Fournier C., „*Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis.*“ *J Psychosom Res* 2015 Jun; 78(6): 519-28. Doi: 10.1016/j.psychores.2015.03.009.
- Kim , Smith TW, Kang JH, „*Religious Affiliation, Religious Service Attendance, and Mortality*“, *J Relig Health*, 2014 Jun 18. PMID: 24939004
- Klee, Paul, „*Über die moderne Kunst*“, Benteli Verlag, Bern, 2. Auflage 1979.
- Kleist, Heinrich von, „*Die Marquise von O...*“, Reclam XL, Nr. 19127, Stuttgart 2013, ISBN: 978-3-15-019127-9.
- Knipprath Mészáros A., Bihl T., „*‘Menopausale Arthritis’ oder ‘Aromatase-Inhibitor-induziertes Arthralgie-Syndrom’?*“, *Forum Med Suisse* 2013; 13(42): 846-847.
- Kooj, Cora van der, „*Das mæeutische Pflege- und Betreuungsmodell, Darstellung und Dokumentation*“, Huber Verlag, 1. Aufl. 2010, Bern, ISBN: 978-3-456-84807-5.
- Der Koran, In der Übersetzung von Friedrich Rückert, Anaconda, ISBN 978-3-86647-741-4, Köln 2012.
- Koulder S., Andrillon Th, Barbosa L S, Goupil L. and Bekinschtein T A, „*Inducing Task-Relevant Responses to Speech in the Sleeping Brain*“, *Current Biology* 24, 1-7, September 22, 2014 <http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2014.08.016>.
- Krishnamurti, Jiddu, „*Vollkommene Freiheit*“, Fischer Taschenbuch, 7. Aufl., Frankfurt 2014.
- Lehmann K., Raffelt A., „*Karl Rahner Lesebuch*“, Herder Verlag, Freiburg, Sonderausgabe 2014, ISBN 978-3-451-33298-2.
- Kühn S., Brass M., „*Retrospective construction of the judgement of free choice*“, *Conscious Cogn* 2009 Mar; 18(1): 12-21. doi: 10. 1016/j.consog.2008.09.007. Epub 2008 Oct 25.
- Küng, Hans, „*Was ich glaube*“, Piper Verlag, München 2009.
- Kulenkampff, Jens, „*David Hume*“, beck'sche reihe denker, 1. Aufl. 1989, Beck Verlag, München.
- Lacan, Jacques, „*Meine Lehre*“, aus dem Französischen von Hans-Dieter Gondek, Lacans Paradoxa, Verlag Turia + Kant, Wien/Berlin, ISBN 978-3-85132-641-3.
- Lad, Vasant, „*Selbstheilung mit Ayurveda, Das Standardwerk der indischen Heilkunde*“, aus dem Englischen von Theo Kierdorf, O.W. Barth, 2010, ISBN: 978-3-426-29110-8.
- Lammel S., Tye KM, Warden MR, „*Progress in understanding mood disorders: optogenetic dissection of neural circuits*“, Review, *Genes, Brain and Behavior* (2014) 13: 38-51. Doi: 10. 1111/gbb. 12049.
- Lemogne C., Nabi H., Zins M., Cordier S., Ducimetière, Goldberg M. and Consoli SM, „*Hostility May Explain the association between Depressive Mood and Mortality:*

- Evidence from the French GAZEL Cohort Study*", *Psychother Psychosom* Feb 2010; 79(3): 164-174. Doi: 10.1159/000286961.
- Lengacher CA, Reich RR, Kip KE, Barta M., Ramesar S., Paterson CL, Moscoso MS, Carranza I., Budhrani PH, Kim SJ, Park HY, Jacobsen PB, Schell MJ, Jum HS, Post-White J., Farias JR, Park JY, „*Influence of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on telomerase activity in women with breast cancer*“, *Biol Res Nurs* 2014 Oct; 16(4): 438-47. Doi: 10.1177/1099800413519495. Epub 2014 Jan 30.
- Lessing, Gotthold Ephraim, „*Lessings Werke*“, in sechs Bänden, herausgegeben von Gerhard Fricke, Verlag Philipp Reclam, Leipzig.
- Libet B., Gleason CA, Wright EW and Pearl DK, „*Time of Conscious Intention to Act in Relation to Onset of Cerebral Activities (Readiness-Potential): The Unconscious Initiation of a Freely Voluntary Act*“. *Brain*, 1983, 106, 623-642.
- Lorenz J., Rauhut H., Schweitzer F. and Helbing D., „*How social influence can undermine the wisdom of crowd effect*“, *Proc Natl Acad Sci USA* 2011 May 31; 108(22): 9020-9025.
- Lucchetti G., Lucchetti AL, Koenig HG, „*Impact of spirituality/religiosity on mortality: comparison with other health interventions.*“ *Explore* (NY). 2011 Jul-Aug; 7(4):234-8. Doi: 10.1016/j.explore.2011.04.005.
- Lurija, Alexander R., „*Romantische Wissenschaft, Forschungen im Grenzbereich von Seele und Gehirn*“, rororo, 1993, Reinbek bei Hamburg.
- MacCoon Donal G, MacLean Katherine A., Davidson Richard J., Saron Clifford D. and Lutz A., „*No Sustained Attention Differences in a Longitudinal Randomized Trial Comparing Mindfulness Based Stress Reduction versus Active Control*“, *PLoS One*. 2014; (9(6): e97551. Doi: 10.1371/journal.pone.0097551.
- MacLean Katherine A., Ferrer E., Aichele S.R., Bridwell D.A., Zanesco A.P., Jacobs T.L., King B.G., Rosenberg E.L., Sahdra B.K., Shaver P.R., Wallace B.A., Mangun G.R. and Saron, C.D., „*Intensive Meditation Training Improves Perceptual Discrimination and Sustained Attention*“, *Psychol Sci*. 2010 June; 21(6): 829-839. Doi: 10.1177/0956797610371339.
- Maennig W., Steenbeck M. und Wilhelm M., „*Rhythms and cycles in happiness, Applied Economics*“, 46: 1, 70-78, DOI: 10.1080/00036846.2013.829206.
- Male, David, „*Immunologie auf einen Blick*“, Urban & Fischer, Elsevier Verlag München, 1. Aufl. 2005, ISBN 3-437-41312-0.
- Marchand William R., „*Neural mechanisms of mindfulness and meditation: Evidence from neuroimaging studies*“, *World J Radiol*. 2014 Jul 28; 6(7) 471-479.
- Martin LJ, Hathaway G., Isbester K., Mirali S., Acland EL, Niederstrasser N., Slepian PM, Trost Z., Bartz JA, Sapolsky RM, Sternberg WF, Levitin DJ, Mogil JS „*Reducing social stress elicits emotional contagion of pain in mouse and human strangers.*“, *Curr Biol* 2015, Feb 2; 25(3): 326-32.
- Mattes, Johannes Friedrich, „*Psychische und biografische Einflüsse bei Krebspatienten*“, Masterarbeit, Europa-Universität Viadrina, Frankfurt/Oder, 2013.
- McBride, Glen, „*Storytelling, behavior planning, and language evolution in context*“, *Front Psychol*. 2014; 5: 1131. Published online Oct. 15 2014. Doi: 10.3389/fpsyg.2014.01131.

- Meister Eckhart, „*Mystische Schriften*“, aus dem Mittelhochdeutschen übertragen von Gustav Landauer, Insel Taschenbuch Nr. 1302, Frankfurt und Leipzig, 10. Aufl. 2014.
- Mennekes, Friedhelm, „*Joseph Beuys Manresa*“, Eine Fluxus-Demonstration als geistliche Übung zu Ignatius von Loyola, Insel Verlag, Frankfurt 1992.
- Merten, Birgit, „*Die Rolle des Arztes im Spiritual Care-Team – Aspekte für die ärztliche Ausbildung*“, *Spiritual Care* 2016; 5(1): 3-8.
- Metzinger, Thomas, „*Begriff einer Bewusstseinskultur*“, [http://www.philosophie.uni-mainz.de/Dateien/Der\\_Begriff\\_einer\\_Bewusstseinskultur.pdf](http://www.philosophie.uni-mainz.de/Dateien/Der_Begriff_einer_Bewusstseinskultur.pdf), 19 Seiten, aufgerufen am 26.6.2014, 11:06.
- Metzinger, Thomas (Hrsg.), „*Bewusstsein, Beiträge aus der Gegenwartsphilosophie*“, Schöningh, 3. Ergänzte Auflage, 1996, ISBN: 3-506-75513-7.
- Metzinger, Thomas, „*Spiritualität und intellektuelle Redlichkeit*“, 39 Seiten, 1. Auflage Januar 2013, Mainz, Selbstverlag; ISBN-A: 978-3-00-040875-5; DOI: 10.978.-300/0408755.
- Morales L., Pans S., Verschueren K., Van Calster B., Paridaens R., Westhovens R., Timmerman D., De Smet L., Vergote I., Christiaens M.-R. and Neven P., „*Prospective Study to Assess Short-Term Intra-Articular and Tenosynovial Changes in the Aromatase Inhibitor-Associated Arthralgia Syndrome*“, Published online before print May 12, 2008, doi: 10.1200/JCO.2007.15.4005, JCO July 1, 2008. Vol. 26 no 19 3147-3152.
- Moser E., Moser M.-B., „*Mapping Your Every Move*“, *Cerebrum*. 2014 Mar-Apr; 2014: 4. PMID: PMC4087187.
- Niedergethmann M., Post S., „*Differentialdiagnose des Oberbauchschmerzes*“, *Dt. Ärzteblatt*, Jg. 103, 2006, S. 862-871.
- Nietzsche, Friedrich, „*Der Antichrist, Ecce Homo, Dionysos-Dithyramben*“, Goldmann Verlag, Neuauflage 11/99, ISBN: 3-442-07511-4.
- Nietzsche, Friedrich, „*Götzendämmerung oder Wie man mit dem Hammer philosophiert*“, Goldmann Verlag, Neuauflage 11/99, ISBN 3-442-07650-3.
- Niravath P., „*Aromatase inhibitor-induced arthralgia: a review*“, *Ann Ocol* (2013) 24 (6): 1443-1449. Doi: 10.1093/annonc/mdt037, first published online: March 6, 2013.
- Oppenheim, Meret, „*Meret Oppenheim Retrospektive*“, herausgegeben von H. Eipeldauer, I. Brugger und G. Sievernich, Hatje Cantz Verlag, 2013.
- Popper, Karl, „*The Open Society and Its Enemies*“, Routledge, One-volume hardback edition published 2002, ISBN: 978-0-415-61021-6 (pbk).
- Psychrembel, „*Klinisches Wörterbuch 2014*“, 265. Auflage, De Gruyter Verlag, Berlin/Boston.
- Quack, Anton, „*Heiler, Hexer und Schamanen, Die Religion der Stammeskulturen*“, Primus Verlag, Darmstadt 2004, ISBN 3-89678-498-6.
- Radhakrishnan, Sarvepalli, „*Wissenschaft und Weisheit*“, 1. Aufl., 1961, Nymphenburger Verlagshandlung GmbH, München.
- Rajala AZ, Reininger KR, Lancaster KM, Populin LC, „*Rhesus Monkeys (Macaca mulatta) Do Recognize Themselves in the Mirror: Implications For the Evolution of Self-Recognition*“, September 2010, Volume 5, Issue 9; PLoS ONE 5(9): e12865. Doi:10.1371/journal.pone.0012865



- Reckwitz Andreas, „*Unscharfe Grenzen, Perspektiven der Kultursoziologie*“, 2008, transcript Verlag Bielefeld, 2. Aufl. 2010, ISBN 978-3-89942-917-6.
- Reinelt, Kurt Joachim, „*Das Vivekadarpaṇa – Textanalyse und Erläuterungen zur Philosophie und praktischen Erlösungslehre der Nāthayogis in Mahārāṣṭra*“, Inauguraldissertation, Universität Heidelberg, 2000.
- Rensing L., Koch M., Rippe B., Rippe V., „*Mensch im Stress – Psyche, Körper, Moleküle*“ – Springer Spektrum, Springer Verlag Berlin/Heidelberg 2013, DOI 10.1007/978-3-642-35708-4.
- Riemann, Fritz, „*Grundformen der Angst*“, 34. Auflage, Reinhardt Verlag, München/Basel 2002, ISBN: 3-497-00749-8.
- Robb SW, Benson K., Middleton L., Meyers C., Hébert JR, „*Mindfulness-based stress reduction teachers, practice characteristics, cancer incidence, and health: a nationwide ecological description*“, BMC Complementary and Alternative Medicine (2015) 15:24, DOI: 10.1186/s12906-015-0545-3.
- Ropohl Günter, „*Allgemeine Systemtheorie – Einführung in transdisziplinäres Denken*“, edition sigma Berlin 2012, ISBN 978-3-8360-3886-6.
- Rousseau, Jean-Jacques, „*Emile oder Über die Erziehung*“, Reclam, Nr. 901, ISBN-13: 978-3-15-000901-7, ISBN-10: 3-15-000901-4.
- Russell, Bertrand, „*Probleme der Philosophie*“, edition suhrkamp, Nr. 207, 1. Aufl. 1967.
- Saggar M., Zanesco AP, King BG, Bridwell DA, MacLean KA, Aichele SR, Jacobs TL, Wallace BA, Saron CD, Miikkuainen R., „*Mean-field thalamocortical modeling of longitudinal EEG acquired during intensive meditation training.*“ Neuroimage 2015. Apr 8. ppi: S1053-81 19(15)00269-4. Doi: 10. 1016/j.neuroimage.2015.03.-073.
- Salguero, C. Pierce, „*Traditional Thai medicine: Buddhism, animism, ayurveda*“, Home Press, Prescott, USA, 2007, ISBN-10: 1-890772-67-4.
- Schmidt C., Möller J., Windeck P., „*Arbeitsplatz Krankenhaus – Vier Generationen unter einem Dach*“, Deutsches Ärzteblatt, Jg. 110, Heft 19, 10. Mai 2013, S. 928-933.
- Sartre, Jean-Paul, „*Das Sein und das Nichts; Versuch einer ontologischen Phänomenologie*“, rororo, 18. Aufl. 2014, Reinbek bei Hamburg, ISBN 978-3-499133169.
- Schmidt, Stefan (2012): „*Achtsamkeit bei Schmerzen*“, in: M. Zimmermann, C. Spitz & S. Schmidt (Hrsg.), „*Achtsamkeit. Ein Buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft – mit einem Beitrag S.H. des Dalai Lama*“, (S. 115-134) Bern: Hans Huber.
- Schmidt, Stefan, „*Achtsamkeit, ein Weg aus der Beschleunigung*“, pdf-Dokument, [http://www.ortenau-klinikum.de/fileadmin/klinikum\\_offenburg-gengenbach/user\\_upload/images/Spitalverein\\_Offenburg/Achtsamkeit\\_Offenburg\\_2012\\_12.pdf](http://www.ortenau-klinikum.de/fileadmin/klinikum_offenburg-gengenbach/user_upload/images/Spitalverein_Offenburg/Achtsamkeit_Offenburg_2012_12.pdf).
- Schmidt, S. and Walach, H. (eds), „*Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications*“, Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality 2, DOI 10.1007/978-3-319-01634-4\_9, Springer 2014.
- Schopenhauer, Arthur, „*Kleinere Schriften*“, in „Arthur Schopenhauers Werke in fünf Bänden“, herausgegeben von Ludger Lütkehaus, Haffmans Verlag, Zürich 1999.
- Schopenhauer, Arthur, „*Die Welt als Wille und Vorstellung I*“, in „Arthur Schopenhauers Werke in fünf Bänden“, Haffmans Verlag Zürich 1999, ISBN: 3 251 20300 2.

- Schopenhauer, Arthur, „*Die Welt als Wille und Vorstellung II*“, in „Arthur Schopenhauers Werke in fünf Bänden“, Haffmans Verlag Zürich 1999, ISBN: 3 251 20300 2.
- Schubert, Christian (Hrsg.), „Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie“, Schattauer, Stuttgart 2011, ISBN 978-3-7945-2700-7.
- Schult, Joachim (Hrsg.), „*Biosemiotik – praktische Anwendung und Konsequenzen für die Einzelwissenschaften*“, Studien zur Theorie der Biologie Band 6, herausgegeben von Olaf Breidbach und Michael Weingarten, VWB Verlag für Wissenschaft und Bildung, 2004 Berlin, ISBN 3-86135-353-9.
- Schultz, Uwe, „*Immanuel Kant – monographie*“, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 4. Aufl. August 2008, Reinbek bei Hamburg, ISBN 978 3 499 50659 8.
- Schutte, Nicola S. and Malouff, John M., „*A meta-analytic review of the effects of mindfulness meditation in telomerase activity*“, Psychoneuroendocrinology (2014) 42, 45-48.
- Schwarberg, Günther, „*Dein ist mein ganzes Herz*“, Die Geschichte von Fritz Löhner-Beda, der die schönsten Lieder der Welt schrieb und warum Hitler ihn ermorden ließ, 1. Aufl. 2000, Steidl-Verlag Göttingen, ISBN: 3-88243-715-4.
- Sedlmeier P., Eberth J., Schwarz M., Zimmermann D., Haarig F., Jaeger S., Kunze S., „*The psychological effects of meditation: a meta-analysis*“, Psychol Bull 2012 Nov; 138(6): 1139-71. Doi: 10. 1037/a0028168. Epub 2012 May 14.
- Shipton OA, El-Gaby M., Apergis-Schoute J., Deisseroth K., Bannerman DM, Paulsen O., Kohl MM, „*Left-right dissociation of hippocampal memory process in mice*“, Proc Natl Acad Sci U SA 2014 Oct 21; 111(42): 15238-43.
- Sloterdijk, Peter, „*Sphären I, Blasen, Mikrosphärologie, Band I*“, Suhrkamp, Frankfurt, 5. Aufl. 2000.
- Stafford L., Thomas N., Foley E., Judd F., Gibson P., Komiti A., Kiropoulos L., „*Comparison of the acceptability and benefits of two mindfulness-based interventions in woman with breast or gynecologic cancer: a pilot study*“, Support Care Cancer. 2014 Oct 4. PMID: 25281227.
- Steinberg, EE, Christoffel DJ, Deisseroth K., Malenka RC, „*Illuminating circuitry relevant to psychiatric disorders with optogenetics*“, Curr Opin Neurobiol. 2014 Sept 9; 30C: 9-16. doi: 10. 1016/j.conb.201408.004.
- Stier, Fridolin, „*Vielleicht ist irgendwo Tag*“, Aufzeichnungen, Kerle Verlag Freiburg und Heidelberg, 4. Aufl. 1985.
- Streminger Gerhard, „*Hume*“, rororo Bildmonographien, Rowohlt, 4. Aufl. 2011, ISBN 978 3 499 50357 3.
- Teresa von Avila, „*Die Seelenburg*“, Anaconda Verlag 2012, Köln, ISBN 978-3-86647-841-1.
- Teresa von Avila, „*Ich bin ein Weib – und obendrein kein gutes*“, Herder Verlag Freiburg, 9. Aufl. 2012.
- Terzani, Tiziano, „*Noch eine Runde auf dem Karussell – Vom Leben und Sterben*“, Knauer Taschenbuch Verlag, Taschenbuchausgabe 2007, München.
- Tietke, Mathias, „*Yoga in der DDR; geächtet, geduldet, gefördert*“, Ludwig Verlag, Kiel 2014, ISBN: 978-3-86935-217.6.
- Tiihonen J., Rautiainen MR, Ollila HM, Repo-Tiihonen E., Virkkunen M., Palotie A., Pietiläinen P., Kristiansson K., Joukamaa M., Lauerma H., Saarela J., Tyni S., Var-

- tiainen H., Paananen J., Goldman D., Paunio T., „*Genetic background of extreme violent behavior*“, Mol Psychiatry. 2014 Oct 28. doi: 10.1038/mp.2014.130.
- Thompson, Richard F., „*Das Gehirn; Von der Nervenzelle zur Verhaltenssteuerung*“, Spektrum Akad. Verlag, 3. Aufl. 2001.
- Unschuld, Paul U., „*Die Praxis des traditionellen chinesischen Heilsystems*“, Dissertation, Münchner Ostasiatische Studien, herausgegeben von W. Bauer und H. Franke, Band 8, Steiner Verlag, Wiesbaden 1973.
- Unschuld, Paul U., „*Ware Gesundheit – Das Ende der klassischen Medizin*“, 2. Aufl. 2011, C.H. Beck, München.
- Unschuld, Paul U., „*Was ist Medizin? Westliche und östliche Wege der Heilkunst*“, C.H. Beck, 2. Aufl. 2012, München, ISBN: 978-3-406-64268-5.
- Unschuld, Paul U., „*Traditionelle Chinesische Medizin*“, C.H. Beck Verlag, München 2013.
- Veehof MM, Trompetter HR, Bohlmeijer ET, Schreurs KM, „*Acceptance- and mindfulness-based interventions for the treatment of chronic pain: a meta-analytic review.*“ Cogn Behav Ther. 2016 Jan 28: 1-27.
- Wagner, Richard, „*Tagebuchblätter und Briefe an Mathilde Wesendonk 1853 – 1871*“, eingeleitet von Prof. Dr. R. Sternfeld, Deutsche Buchgemeinschaft Berlin.
- Walach, Harald, „*Spiritualität, Worauf wir die Aufklärung weiterführen müssen*“, Drachen Verlag, Klein Jasedow, 2011, ISBN: 978-3927369-56-6.
- Ware, Bronnie, „*5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen*“, Goldmann Verlag München, 7. Aufl. 2015.
- Watts SJ, McNulty TL, „*Genes, Parenting, Self-Control, and Criminal Behavior*“, Int J Offender Ther Comp Criminol. 2014 Oct 16. pii: 0306624X14553813.
- Weber, Max, „*Wirtschaft und Gesellschaft*“, Zweitausendeins, Lizenzausgabe von Melzer Verlag GmbH, Neu Isenburg/Frankfurt 2005, ISBN 3-86150-730-7.
- Weissenberger C., Jonassen S., Beranek-Chiu J., Neumann M., Müller D., Bartelt S., Schulz S., Möntring JS, Henne K., Gitsch G. and Witucki G., „*Breast cancer: patient information needs reflected in English and German web sites*“, Br J Cancer 2004 Oct 18; 91(8): 1482-1487.
- Wilder, Ronald L., „*Hormones, Pregnancy, and Autoimmune Diseases*“, Volume 840, Neuroimmunomodulation: Molecular Aspects, Integrative Systems, and Clinical Advances (Ddoi/10.1111/nyas.1998.840.issue-1 / issuetoc) pages 45-50, Mai 1998. Article first publishes online: 7. Feb. 2006. DOI: 10.1111/j.1749-6632.1998.tb-09547.x.
- Würtzen H., Dalton SO, Elsass P., Sumbundu AD, Steding-Jensen M., Karlsen RV, Andersen KK, Flyger HL, Pedersen AE, Johansen C., „*Mindfulness significantly reduces self-reported levels of anxiety and depression: results of a randomised controlled trial among 336 Danish women treated for stage I-III breast cancer*“, Eur J Cancer 2013 Apr; 49(g): 1365-73. doi: 10.1016/j.ejca.2012.10.030. Epub 2012 Dec 19.
- Würtzen H., Dalton SO, Christensen J., Andersen KK, Elsass P., Flyger HL, Pedersen AE, Sumbundu A., Steding-Jensen M., Johansen C., „*Effect of mindfulness-based stress reduction on somatic symptoms, distress, mindfulness and spiritual wellbeing*

- in women with breast cancer: Results of a randomized controlled trial*", *Acta Oncol* 2015. Mar 9: 1-8.
- Wurmser, Léon, „*Die Maske der Scham, Die Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten*“, Verlag Dietmar Klotz, Frankfurt, 4. Auflage 2008.
- Wydler H., Kolip P., Abel T. (Hrsg.), „*Salutogenese und Kohärenzgefühl*“, Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzepts, 4. Aufl. 2010, Juventa Verlag Weinheim und München, ISBN: 978-3-7799-1414-3.
- Zainal, NZ, Booth, S. and Huppert FA (2013), „*The efficacy of mindfulness-based stress reduction in mental health of breast cancer patients: a meta-analysis*“, *Psycho-Oncology*, 22: 1457-1465. doi: 10.1002/pon.3171
- Zimmer, Heinrich, „*Philosophie und Religion Indiens*“, Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft, 1. Aufl. 1973.
- Zimmermann M., Spitz C., Schmidt S. (Hrsg.), „*Achtsamkeit, ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*“, Verlag Hans Huber, Bern, 1. Aufl. 2012.



# Anhang

Protokoll der MBSR-Trainerin

Katrin Hensel, Dipl. Sozialpädagogin, MBSR Lehrerin

Protokoll zur Studie: Stressbewältigung und Immunsystem bei Brustkrebspatientinnen unter Aromatasehemmertherapie, *MBSR – Achtsamkeitstraining*

*Vorgespräche* mit den Teilnehmerinnen der Studie Brandenburg Oktober 2014:

Die Gespräche verliefen sehr freundlich und offen. Von einigen Frauen hörte ich, dass sie diesen Kurs als letztes Mittel sehen, um etwas für sich und ihre Gesundheit zu tun. Sie sagten, so könne es nicht weitergehen, es müsse etwas passieren. Bei fast allen hörte ich, wie sehr unangenehm die Nebenwirkungen der Aromatasehemmer seien, die sich z.B. in starker Unruhe, körperlichen Missempfindungen wie Kälte, Taubheit der Finger oder Füße und Schlafstörungen äußerten. Viele wünschen sich eine Reduzierung dieser Symptome und ein Wiederherstellen ihres alten Lebens. An dieser Stelle war es wichtig ihnen mitzuteilen, dass es bei diesem Training nicht darum geht etwas wegzumachen oder Altes wieder herzustellen, sondern eher darum, einen anderen Umgang mit den gegenwärtigen Umständen zu bekommen.

In den Gesprächen spürte ich, dass viele von den Frauen mit emotionaler Schwere und auch Depressionen zu tun haben. Die Krebsdiagnose, die Behandlung durch Operationen, Bestrahlung und Chemotherapie scheinen emotional nicht verarbeitet und zeigen nun auch nach mehreren Jahren, wo anscheinend alles vorbei ist, Auswirkungen dieses traumatischen Erlebens. Viele von den Frauen flüchten sich ins tägliche Funktionieren mit den alltäglichen Strukturen, ohne sich dabei zu spüren, andere haben den Kontakt mit sich verloren, vermissen ihre Lebensfreude und sind depressiv gestimmt.

Nach den Gesprächen mit den einzelnen Frauen war ich mir ein paarmal nicht sicher, ob die Thematik, die Methode des Achtsamkeitstraining und auch das vorgesehene Curriculum des Trainings diese Frauen wirklich positiv erreichen kann, bzw. ob ich sie mit meiner Vermittlung erreichen kann.

### *1. Treffen*

Bis auf eine Teilnehmerin waren alle da. In der Vorstellungsrunde wurden Zweifel und auch Hoffnung und Motivation, Neues kennenzulernen und zu üben geäußert. Einige Frauen kannten sich untereinander oder sind sehr gut befreundet. Im großen Ganzen haben sie sich gut auf den Bodyscan und die Minuten der Stille eingelassen. Durch die Rosinenübung wurde die Bedeutung von Achtsamkeit erfahrbar gemacht. Es gab viel Unruhe (durcheinander sprechen) und es wurde deutlich, wie schwer es für die Frauen ist, sich zu konzentrieren.

### *2. Treffen*

Das Thema des zweiten Treffens ist „Wie wir die Welt wahrnehmen“ und ich hoffe, dass es verständlich wurde, dass wir immer die Möglichkeit haben über unseren erlernten Wahrnehmungshorizont hinauszuschauen, obwohl wir bisher glaubten, dass es keine anderen Möglichkeiten der Wahrnehmung gibt.

Alle Frauen waren da, gleich im Kontakt miteinander und haben sich über die Erfahrungen mit dem Bodyscan zu Hause ausgetauscht. Sie haben festgestellt, dass sie mit dem Bodyscan gut einschlafen konnten. Hier war es wichtig deutlich zu machen, dass mit der Achtsamkeit kein Ziel zu verfolgen ist. Das war sehr schwer für die Teilnehmerinnen zu verstehen, nur mit der Aufmerksamkeit im Moment anzukommen, ohne etwas zu erreichen oder zu bewerten. Die Konzentration fällt sehr schwer und ich musste sie öfters zur Ruhe einladen und bitten, andere aussprechen zu lassen, bevor sie etwas sagen und nicht durcheinander zu sprechen. Sie sind sehr bemüht, alles richtig zu verstehen und es richtig zu machen. Haben versucht und ausprobiert, eine bequeme und aufrechte Position für die Sitzmeditation für sich zu finden.

### *3. Treffen*

Thema dieses Treffens ist „Sich im Körper beheimaten“, sich der eigenen Grenzen bewusst zu werden und diese auch zu wahren.

Anscheinend üben die Frauen regelmäßig zu Hause und machen gute Erfahrungen mit dem Bodyscan, so dass sie sich entspannen, ein angenehmes Körpergefühl haben und somit ihren Körper auch gut annehmen können. Ein angenehmer Zustand, der sich einstellt, allein durch die Aufmerksamkeit. Es wird auch deutlich, dass es noch viel Anstrengung gibt, etwas erreichen zu wollen. Hier konnten wir ansetzen und auch die Hindernisse und Widerstände

benennen, die auftauchen, wenn wir uns auf den Weg machen, im gegenwärtigen Augenblick anzukommen. An dieser Stelle wurde deutlich, dass die körperlichen Einschränkungen der Frauen verbunden sind mit deutlich abwertenden Gedanken über sich selbst und dadurch der Druck auf sich noch größer wird. Hier ist es wichtig, die Freundlichkeit mit sich selbst zu üben und den Körper und die Empfindungen so anzunehmen, wie sie sind. Anerkennen, dass es auch unangenehme Momente im Leben gibt und dass es nicht darum geht wegzulaufen, sondern sie überhaupt erst einmal zu erkennen und mit Neugier und Interesse dabeizubleiben. Also auch die Heilsamkeit von Neugier, Offenheit und Interesse zu erfahren.

#### *4. Treffen*

Drei Frauen waren nicht da. Thema war "Stress und wie wir ihn beobachten können". Die Frauen sind nach wie vor offen und motiviert. Sie sind weiterhin bemüht mit der Praxis etwas zu erreichen, was natürlich verständlich ist, jedoch der Achtsamkeit im Wege steht. Sie nennen die Atemmeditation weiterhin Atemtechnik oder Übung und der Bodyscan soll weiterhin ihre Schlafstörungen lindern. Die Zeit mit 2,5 Stunden ist wirklich kurz, um ihnen den Zusammenhang von physiologischen Prozessen in Stressmomenten und deren Wirkung auf den Körper erfahrungsorientiert verständlich zu machen und schwer für sie zu verstehen. Es wurde herausgestellt, dass Stress nicht gleich Stress ist, dass er sehr individuell ist und wir mit dem Auseinanderhalten von Stressauslöser und Stressreaktion uns selbst besser kennenlernen und lernen, einen kurzen Moment innezuhalten. Sie setzen sich sehr unter Druck und stellen fest, dass sie bestimmte Verhaltensmuster gar nicht so schnell verändern können. Merken aber, dass sie diese festgefahrenen Verhaltensmuster unter Stress (Kampf-, Flucht- oder Erstarren-Verteidigungsmodus) setzen. Es braucht Geduld, durch die Praxis dann auch zu erfahren, dass sich eingefahrene Verhaltensmuster verändern lassen.

Die Sprache der Theorie war schwer zu verstehen für die Teilnehmerinnen.

#### *5. Treffen*

Thema „Stressverschärfende Gedanken“.

Die Frauen sind in der Abkommensrunde ruhig und gut bei sich angekommen, sie konnten gut beschreiben wie es ihnen geht und mit ihren Befindlichkeiten sein.

Gehmeditation gemacht, dann über die üblichen Denkfallen, Denkmuster



und Bewertungen gesprochen. Sie verteidigen ihre bisherigen Strategien zu denken und zu handeln, haben Beispiele gebracht und es geht immer wieder darum, Lösungen zu finden, Entspannung zu erreichen. Es fällt ihnen schwer zu erkennen, dass es nicht darum geht die eigenen Gedanken zu bewerten, sondern sie als Bewertungen oder Gedanken zu erkennen. Mir persönlich wurde so deutlich, wie viele gefangen in ihren Gedanken sind und ich hatte so dieses Bild von geistigen Verkrustungen, bei denen es schwer ist durchzudringen. Das ist vielleicht gemein, aber es fühlte sich so an. Es zeigte sich mir und auch ihnen, dass es viel Geduld und Zeit braucht, diese Denkmuster als Denkmuster zu erkennen und zu verstehen, dass es auch möglich ist, Freiräume für Neues zu schaffen.

Aufweichen statt im Kampfmodus oder Fluchtmodus zu verharren. Bei einer derartigen Diagnose wie Krebs stellen Gedanken und geistige Verteidigungsmuster viel Halt und Sicherheit dar, um das Ohnmachtsgefühl nicht spüren zu müssen, was sehr verständlich ist. Es kam auch die Frage: „Was habe ich getan, dass ich, gerade ich, Krebs bekomme, was habe ich falsch gemacht.“ Auch Schuld ist leichter zu ertragen, als das Gefühl der Ohnmacht, nichts tun zu können.

Viel Unruhe bei der langen Sitzmeditation (30 Minuten). An der Stelle habe ich mich gefragt, ob es bei diesen Frauen jetzt der richtige Zeitpunkt ist, so eine lange Sitzmeditation zu machen, wie es jedoch in dem Curriculum vorgesehen ist. Danach wurde gesagt, wie schwer es ist, die Gedanken zu beobachten, sich davon zu lösen und sie als Gedanken zu erkennen. Der Gedanke, die Gedanken beobachten zu können, scheint völlig abwegig. Auch das stetige Zurückkehren zum Atem, um im jeweiligen Moment anzukommen, ist so schwer zu verstehen. Sie glauben sie müssten etwas erreichen, etwas leisten, dabei geht es nicht darum ein Ziel zu erreichen.

Jetzt heißt es weiter zu beobachten, wie die Erfahrungen zu Hause sind und wie es sich weiter entwickelt. All das gehört zum Prozess der Erfahrungspraxis der Achtsamkeit.

Das 5.Treffen ist auch der Punkt der Halbzeit. Die Frage ist, wie kann es weitergehen, wie können sie sich unterstützen, um weiter zu praktizieren? Schwere Frage, bei der nur ausgewichen wurde, anscheinend hat es für heute gereicht. Am Ende sind sie aufgestanden und wir haben kein gemeinsames Ende hingekriegt, sie haben mich regelrecht sitzen lassen, viel Unruhe und Flucht... Gefühle machen Angst.

Ich habe das Gefühl, wir brauchen viel mehr Zeit als nur 8 Wochen. Es geht nicht nur um das Verstehen, sondern auch um die Erfahrung mit den Übungen. Ein schweres Treffen für mich als Anleiterin, hab die ganze Schwere mitgenommen...

## 6. Treffen

Thema „Umgang mit schwierigen Gefühlen“.

Heute wurde deutlich, wie schwer es ist, die Sprache der Achtsamkeit zu verstehen und zu verstehen, was eigentlich gemeint ist. Immer wieder kreisen die Gedanken darum, dass man etwas erreichen will, etwas bewirken will, etwas leisten muss. Einige der Frauen können es ganz schwer akzeptieren, dass es darum geht, nur den Moment so anzunehmen wie er ist. Sie sehen den Sinn dahinter nicht, haben Zweifel an der Methode, bemerken das Gedankenkarussell und wie unruhig ihr Geist ist. Wie kann ich ihnen noch vermitteln, worum es geht? Eine Frau brachte es so zum Ausdruck, dass sie meinte, dadurch, dass jedes Treffen ein neues Thema hat und sie die gemeinsame Praxis als viele verschiedene Meditationen empfindet, scheint es ihr zu viel und sie bräuchte mehr Zeit und die Konzentration auf nur eine Übung. Obwohl es im Grunde jedoch so ist, dass die Meditationen aufeinander aufbauen und jeweils nur ausgeweitet werden, im 5. und 6. Treffen auf die Gedanken und Gefühle, neben dem Bodyscan und den achtsamen Bewegungen aus dem Yoga.

Das ist viel und erfordert auch Mut hinzuschauen und zu spüren. Nach wie vor ist da Leistungsdruck und es tut mir leid, dass ich ihnen diesen Anspruch anscheinend nicht nehmen kann.

Leider ist die Erkenntnis, dass Gedanken auch nur Gedanken sind und man auch Gefühle beobachten kann und dadurch einen (Handlungs-)Freiraum für sich schaffen kann, auch bedrohlich und macht viel Angst, es weicht ab von der gewohnten Denkweise.

Zum Ende hin war das Treffen sehr ruhig und die Frauen nachdenklich. Vorgefasste Meinungen und Strategien sind deutlich sichtbar, Verhaltensmuster sind starr und wollen nicht aufgegeben werden.

Ich hätte gerne mehr Zeit mit den Frauen, möchte ihnen mehr Raum geben, um sich mit der Achtsamkeitspraxis zu finden.

## 7. Treffen

Am Anfang haben wir eine halbe Stunde eine lange Sitzmeditation gemacht, es war sehr ruhig im Raum und ich hatte den Eindruck, dass sie gut in die Meditation hineingekommen sind und auch das gemeinsame Meditieren erfahren konnten.

Auch mit Nachfragen erzählen sie sehr wenig von ihren Erfahrungen mit den Übungen zu Hause, vielleicht wissen sie nicht, wie sie es in Worte fassen können.

Wie kann man Achtsamkeit in die Kommunikation und in die Beziehungen bringen, dazu habe ich die Formel : „Was passiert gerade?“, „Wie fühle ich mich?“, „Was wünsche ich mir?“ an die Tafel geschrieben und die besprochen. Ich habe dann das Programm für dieses Treffen „Achtsame Kommunikation“ umgestellt und habe Raum für die Erfahrungen mit dem Krebs und damit verbundenen Veränderungen in ihrem Leben gegeben. So nahmen sich einige diesen Raum und erzählten, wie es ihnen in der Kommunikation mit ihrem Partner geht. Oftmals erleben sie diese Kommunikation als sehr schwierig und ohne Kommunikation, andere haben beschrieben, dass sie heute ein anderes Leben führen und glücklich sind, so wie es ist, manche haben gesagt, dass sie auf dem Weg sind. Auffällig war, wie achtsam diese Kommunikation in der Gruppe war, es wurde zugehört und nicht durcheinander gesprochen. Es war ein guter Zeitpunkt für eine Erfahrung der achtsamen Kommunikation und ich habe sie eingeladen bei sich selbst anzufangen, sich zuzuhören, und dann auch die achtsame Kommunikation in die Partnerschaft mit hineinzubringen, auch wenn es erstmal schwierig erscheint. Denn auch die Befürchtung „Was werden die anderen sagen, wenn ich mich verändere?“ steht im Raum. Es gab viel Gespräch miteinander bei diesem Treffen.

Nach wie vor sind die Muster im Denken so deutlich. Sie bedauern ein wenig, dass sie auch das Handbuch, die Lektüre, wie sie es nennen, nicht wirklich verstehen und können nicht verstehen, was es heißt: „Wie gehe ich mit schwierigen Gefühlen um, was ist ein schwieriges Gefühl für mich?“ Es gibt große Widerstände sich damit auseinanderzusetzen. Sie sagen aber auch, dass sie Zeit und Konzentration brauchen, um überhaupt zu verstehen was da drin steht, aber dass es dann auch doch im Verstehen ankommt und es möglich macht, sich darauf einzulassen.

### *Tag der Achtsamkeit*

Der Tag war auf drei Stunden begrenzt, statt 6 Stunden. Die Frauen haben sich relativ gut auf die Stille eingelassen, ab und zu gab es richtige Ausbrüche um reden zu können ;-), zwischendurch wurde plötzlich Cappuccino im Becher verteilt, weil, wie sich später herausstellte, das auch zu Hause mit dem Partner ein Ritual zu dieser Uhrzeit ist. Das Feedback am Ende war, dass die Übungszeit ruhig gemacht hat, aber wie schwer es auch ist, die Ruhe aufrechtzuerhalten. Die Unerschütterlichkeit und Schönheit des Berges in der Bergmediation ist sehr gut angekommen und hat viele der Frauen berührt.

## 8. Treffen

Es wurden Kekse mitgebracht und die Stimmung in der vollzähligen Gruppe war sehr liebevoll und heiter. In der Abschlusssrunde wurde die Atemübung als sehr hilfreich im Alltag beschrieben. Auch wurde die Erkenntnis mitgeteilt, dass es nicht immer nur um andere gehen muss, sondern dass die Frau auf diesem Weg zu sich gefunden hat, sie jetzt auch mehr an sich denken kann und sie Veränderung in sich bemerkt. Andere haben erzählt, dass sie sich in ihrem Verhalten verändert haben, sie sind innerlich ruhiger geworden, erlauben sich an sich zu denken, merken auch, dass negative Gedanken nicht gut tun und zu nichts Gutem führen, sie merken wie die Achtsamkeit auch in die Kommunikation eingebracht werden kann und es leichter fällt, den anderen so zu lassen wie er ist.

Also für mich kam einiges an positiven Merkmalen zusammen, die jetzt am Ende des Kurses spürbar und sichtbar werden. Das freut mich!!

EORTC-Fragebögen: Copyright © EORTC, Brüssel

GERMAN



EORTC QLQ-C30 (version 3.0)

Wir sind an einigen Angaben interessiert, die Sie und Ihre Gesundheit betreffen. Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen selbst, indem Sie die Zahl ankreuzen, die am besten auf Sie zutrifft. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten. Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt.

Bitte tragen Sie Ihre Initialen ein:

Ihr Geburtstag (Tag, Monat, Jahr):

Das heutige Datum (Tag, Monat, Jahr):

31

	Überhaupt nicht	Wenig	Mäßig	Sehr
1. Bereitet es Ihnen Schwierigkeiten sich körperlich anzustrengen (z.B. eine schwere Einkaufstasche oder einen Koffer zu tragen)?	1	2	3	4
2. Bereitet es Ihnen Schwierigkeiten, einen <u>längeren</u> Spaziergang zu machen?	1	2	3	4
3. Bereitet es Ihnen Schwierigkeiten, eine <u>kurze</u> Strecke außer Haus zu gehen?	1	2	3	4
4. Müssen Sie tagsüber im Bett liegen oder in einem Sessel sitzen?	1	2	3	4
5. Brauchen Sie Hilfe beim Essen, Anziehen, Waschen oder Benutzen der Toilette?	1	2	3	4

Während der letzten Woche:

	Überhaupt nicht	Wenig	Mäßig	Sehr
6. Waren Sie bei Ihrer Arbeit oder bei anderen tagtäglichen Beschäftigungen eingeschränkt?	1	2	3	4
7. Waren Sie bei Ihren Hobbys oder anderen Freizeitbeschäftigungen eingeschränkt?	1	2	3	4
8. Waren Sie kurzatmig?	1	2	3	4
9. Hatten Sie Schmerzen?	1	2	3	4
10. Mussten Sie sich ausruhen?	1	2	3	4
11. Hatten Sie Schlafstörungen?	1	2	3	4
12. Fühlten Sie sich schwach?	1	2	3	4
13. Hatten Sie Appetitmangel?	1	2	3	4
14. War Ihnen übel?	1	2	3	4
15. Haben Sie erbrochen?	1	2	3	4

Bitte wenden

GERMAN

## Während der letzten Woche:

	Überhaupt nicht	Wenig	Mäßig	Sehr
16. Hatten Sie Verstopfung?	1	2	3	4
17. Hatten Sie Durchfall?	1	2	3	4
18. Waren Sie müde?	1	2	3	4
19. Fühlten Sie sich durch Schmerzen in Ihrem alltäglichen Leben beeinträchtigt?	1	2	3	4
20. Hatten Sie Schwierigkeiten sich auf etwas zu konzentrieren, z.B. auf das Zeitunglesen oder das Fernsehen?	1	2	3	4
21. Fühlten Sie sich angespannt?	1	2	3	4
22. Haben Sie sich Sorgen gemacht?	1	2	3	4
23. Waren Sie reizbar?	1	2	3	4
24. Fühlten Sie sich niedergeschlagen?	1	2	3	4
25. Hatten Sie Schwierigkeiten, sich an Dinge zu erinnern?	1	2	3	4
26. Hat Ihr körperlicher Zustand oder Ihre medizinische Behandlung Ihr <u>Familienleben</u> beeinträchtigt?	1	2	3	4
27. Hat Ihr körperlicher Zustand oder Ihre medizinische Behandlung Ihr Zusammensein oder Ihre gemeinsamen Unternehmungen <u>mit anderen Menschen</u> beeinträchtigt?	1	2	3	4
28. Hat Ihr körperlicher Zustand oder Ihre medizinische Behandlung für Sie finanzielle Schwierigkeiten mit sich gebracht?	1	2	3	4

Bitte kreuzen Sie bei den folgenden Fragen die Zahl zwischen 1 und 7 an, die am besten auf Sie zutrifft

29. Wie würden Sie insgesamt Ihren Gesundheitszustand während der letzten Woche einschätzen?

1      2      3      4      5      6      7  
sehr schlecht      ausgezeichnet

30. Wie würden Sie insgesamt Ihre Lebensqualität während der letzten Woche einschätzen?

1      2      3      4      5      6      7  
sehr schlecht      ausgezeichnet



GERMAN

### **EORTC QLQ - BR23**

Patienten berichten manchmal die nachfolgend beschriebenen Symptome oder Probleme. Bitte beschreiben Sie, wie stark Sie diese Symptome oder Probleme während der letzten Woche empfunden haben.

<b>Während der letzten Woche:</b>	<b>Überhaupt nicht</b>	<b>Wenig</b>	<b>Mässig</b>	<b>Sehr</b>
31. Hatten Sie einen trockenen Mund?	1	2	3	4
32. War Ihr Geschmacksempfinden beim Essen oder Trinken verändert?	1	2	3	4
33. Schmerzten Ihre Augen, waren diese gereizt oder trännten sie?	1	2	3	4
34. Haben Sie Haarausfall?	1	2	3	4
35. Nur bei Haarausfall ausfüllen: Hat Sie der Haarausfall belastet?	1	2	3	4
36. Fühlten Sie sich krank oder unwohl?	1	2	3	4
37. Hatten Sie Hitzewallungen?	1	2	3	4
38. Hatten Sie Kopfschmerzen?	1	2	3	4
39. Fühlten Sie sich wegen Ihrer Erkrankung oder Behandlung körperlich weniger anziehend?	1	2	3	4
40. Fühlten Sie sich wegen Ihrer Erkrankung oder Behandlung weniger weiblich?	1	2	3	4
41. Fanden Sie es schwierig, sich nackt anzusehen?	1	2	3	4
42. Waren Sie mit Ihrem Körper unzufrieden?	1	2	3	4
43. Waren Sie wegen Ihres zukünftigen Gesundheitszustandes besorgt?	1	2	3	4

<b>Während der letzten <u>vier</u> Wochen:</b>	<b>Überhaupt nicht</b>	<b>Wenig</b>	<b>Mässig</b>	<b>Sehr</b>
44. Wie sehr waren Sie an Sex interessiert?	1	2	3	4
45. Wie sehr waren Sie sexuell aktiv? (mit oder ohne Geschlechtsverkehr)?	1	2	3	4
46. Nur ausfüllen, wenn Sie sexuell aktiv waren: Wie weit hatten Sie Freude an Sex?	1	2	3	4

Bitte wenden

GERMAN

**Während der letzten Woche:**

	Überhaupt nicht	Wenig	Mässig	Sehr
47. Hatten Sie Schmerzen in Arm oder Schulter?	1	2	3	4
48. War Ihr Arm oder Ihre Hand geschwollen?	1	2	3	4
49. War das Heben oder Seitwärtsbewegen des Arms erschwert?	1	2	3	4
50. Hatten Sie im Bereich der betroffenen Brust Schmerzen?	1	2	3	4
51. War der Bereich Ihrer betroffenen Brust angeschwollen?	1	2	3	4
52. War der Bereich der betroffenen Brust überempfindlich?	1	2	3	4
53. Hatten Sie Hautprobleme im Bereich der betroffenen Brust (z.B. juckende, trockene oder schuppige Haut)?	1	2	3	4