

EINFÜHRUNG

Seite	15	Achtsamkeit und Meditation im Bildungssystem – ein Paradigmenwechsel?
Seite	25	Selbst, Seele und Geist
Seite	31	Herz, Liebe und Selbst sind auch Bildungsthemen – ein Erfahrungsbericht
Seite	37	Intellekt und Intuition
Seite	41	Forschung

Achtsamkeit und Meditation im Bildungssystem – ein Paradigmenwechsel?¹

Über Jahrtausende hat sich die Praxis der Achtsamkeit und Meditation als sehr wertvoll erwiesen, um mehr über den eigenen Geist in Erfahrung zu bringen. Seit den 1970er-Jahren haben sich vor allem die Neurowissenschaften mit diesem Thema beschäftigt und herausgefunden, dass Achtsamkeit und Meditation nicht nur Geist und Körper entspannen, sondern Funktionen des Gehirns insgesamt verändern können. Das Interesse an Achtsamkeit und Meditation hat insbesondere in jüngerer Zeit auch gesellschaftlich zugenommen; Achtsamkeit und Meditation haben in Volkshochschulen, Yogazentren, Therapieeinrichtungen, Kliniken, Gefängnissen und Unternehmen Einzug gehalten. Zahlreiche Angebote finden sich inzwischen auch an Schulen und Hochschulen². Außerdem werden in Kindertagesstätten bereits einfache Achtsamkeitsübungen durchgeführt.

Der nachfolgende Text möchte dazu anregen, in diesem Zusammenhang das Konzept des Selbst-Gewahrseins näher zu betrachten und sieht darin auch für die Wissenschaft ein wichtiges Aufgabenfeld.

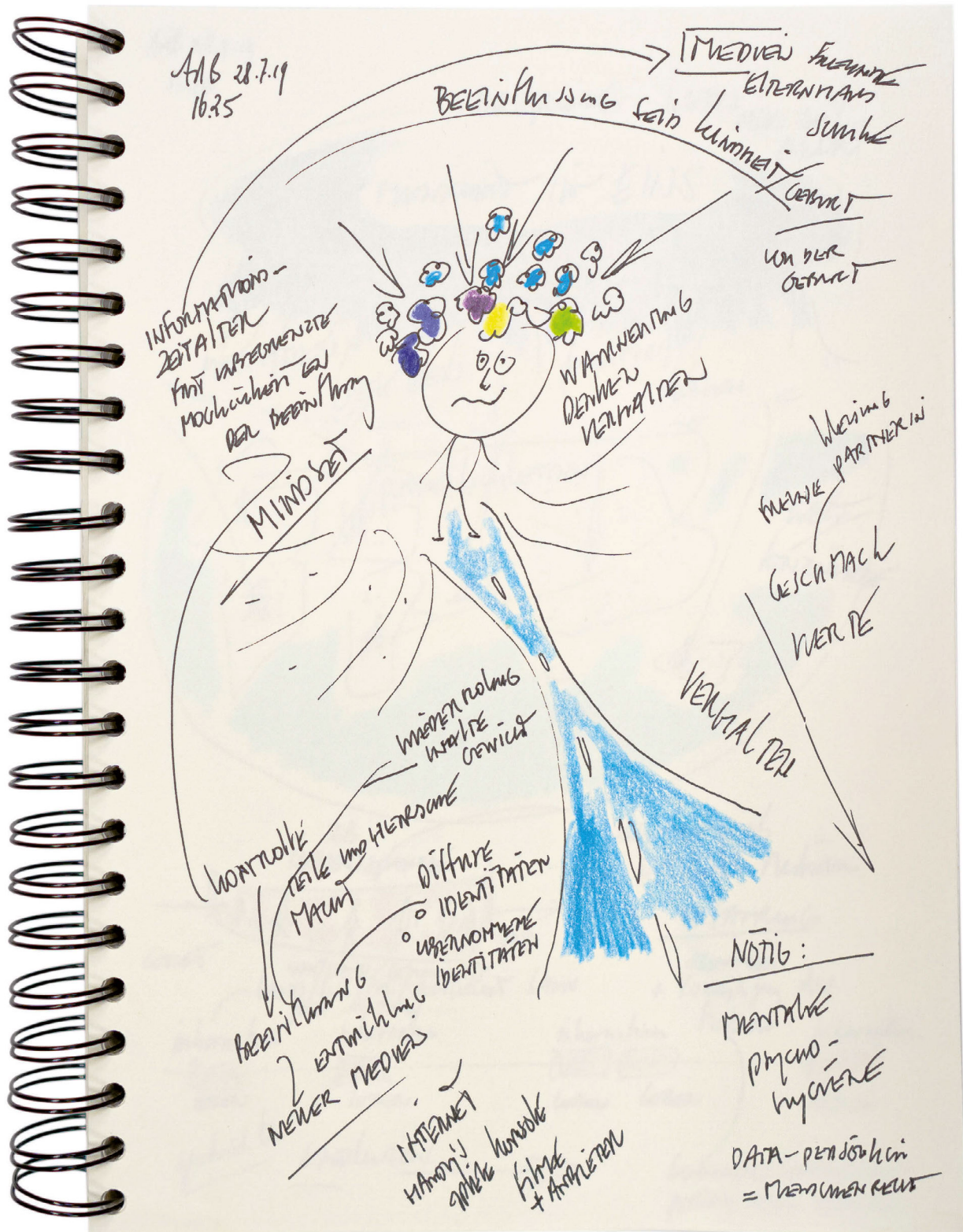
Wissenschaft in Bewegung

Der Begriff WISSENSCHAFT ist vielschichtig. Insbesondere strebt Wissenschaft nach Erkenntnisgewinn. Dafür nutzt sie anerkannte und nachvollziehbare Vorgehensweisen, Methoden und Ansätze, sie sammelt Daten und erstellt Theorien. Sie setzt sich zusammen aus vielen Teildisziplinen und Einzelwissenschaften, die eigene Gegenstandsbereiche erforschen. Auch die systematische Aufbewahrung und Archivierung und das Vermitteln von Wissen sind Aufgaben der Wissenschaft. Der Begriff steht zudem für die zahlreichen Menschen, die im Wissenschaftsbetrieb tätig sind, und ebenso für die unterschiedlichsten Institutionen und Settings, in denen Wissenschaft stattfindet. Wissenschaft kann als guter Kompass dienen, das Leben besser zu verstehen, und verhilft in Zusammenklang mit Ethik und Moral zu einem besseren gesellschaftlichen Wohl.³

Ein Blick auf die Wissenschaftsgeschichte zeigt die vielseitigen Errungenschaften, welche die Menschheit in dieser Hinsicht über die Jahrtausende bereits vollbringen konnte. Unsere Wissenschaftsgeschichte zeigt auch, dass die Wissenschaft nicht statisch, sondern immer in Bewegung ist. Ging man früher beispielsweise davon aus, dass die Erde flach ist, wurde irgendwann wissenschaftlich belegt, dass die Erde rund ist – und dass sich die Erde um die Sonne dreht, nicht umgekehrt.

Der Philosoph Thomas S. Kuhn (1922-1996) prägte in diesem Zusammenhang den Begriff PARADIGMA. Für Kuhn umfasst das Paradigma ein Konglomerat von festen Regeln und Kriterien, wie Welt und Wissenschaft zu interpretieren sind. Ein grundlegender Perspektivenwechsel innerhalb der Wissenschaft, ein sogenannter wissenschaftlicher PARADIGMENWECHSEL, kann Kuhn zufolge erst stattfinden, wenn ein alternatives Paradigma sich genügend stark durchsetzen kann und das bisher gültige Paradigma ablöst. Diese Ablösung ist aus der Sicht Kuhns keine kompromissbereite, gemäßigte Veränderung, sondern ein kompletter Wandel bis auf die wissenschaftlichen Grundlagen – eine „Revolution“ also.⁴

Umbruchzeiten sind für die Wissenschaft eine Herausforderung. Veralterte gesellschaftliche Strukturen stagnieren und müssen verändert oder komplett ersetzt werden. Neue werden erst noch erprobt, was ein gewisses Vakuum und eine Unsicherheit entstehen lässt. Eine solche Zeit erleben wir auch heute. In den Bereichen Politik, Wirtschaft und Religion scheint ein bequemes „Weiter-so“ nicht mehr zu funktionieren. Der bisherige materielle Lebensstil, vor allem in den Industrieländern, erscheint nicht mehr zeitgemäß.⁵ Es zeigt sich, dass wir zu weit über das Ziel hinausgeschossen sind: zu viel Individualismus und Eigeninteressen auf Kosten anderer, zu viel Konsum, zu viel Geschwindigkeit. Und auch unsere Verbindung zu Natur und Umwelt ist aus dem Gleichgewicht geraten, wofür der Klimawandel das unübersehbare Zeichen ist.⁶



Gedanken prägen Lebenswege.

Dein spirituelles Selbst ruft
jeden Tag nach dir.
Du musst nur erkennen,
dass du nicht dein Körper bist,
sondern das unendliche Selbst,
das in ihm wohnt.

Paramahansa Yogananda (1893–1952)

Glück und Erfolg – oder was ist der Sinn des Lebens?

Glück und Erfolg werden derzeit noch stark verknüpft mit materiellem Wohlstand. Insbesondere Geld hat einen immens hohen Stellenwert erhalten. Anhand von materiellen Gütern und der symbolischen Bedeutung, die wir ihnen beimessen, stärken wir unser Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein. Es zeigt sich aber auch, dass das Erlangen von Glück und Erfolg auf diese Art und Weise nicht von Dauer sein kann. Das Streben nach Geld und Macht entfacht destruktive Emotionen wie Neid, Hass und Gier, und diese führen letztendlich zu Unzufriedenheit, zu Konflikten und im Extremfall zu Kriegen. Dabei ist längst offensichtlich, dass unser Glück nicht in der äußeren, materiellen Welt liegt, und dass unsere Bestimmung als Menschen nicht das Streben nach Wohlstand und Besitz sein kann.⁷ – Aber was ist dann der Sinn des Lebens? Worauf kommt es an im Leben?

Freiheit des Geistes

Der indische spirituelle Lehrer und Philosoph Jiddu Krishnamurti (1895–1986) zielt in seinem Buch *Antworten auf Fragen des Lebens* genau auf diesen Aspekt, als er am Anfang den Leser vor die Frage stellt, ob wir uns jemals gefragt haben, wozu Erziehung eigentlich da ist – „Nur, um irgendwelche Prüfungen zu bestehen und Arbeit zu bekommen?“ – und gleich darauf auf ihre eigentliche Aufgabe hinweist: „Oder ist es die Aufgabe der Erziehung, uns, solange wir noch jung sind, darauf vorzubereiten, den ganzen Vorgang des Lebens zu verstehen? Arbeit zu haben und den eigenen Lebensunterhalt zu verdienen ist notwendig – aber ist das alles?“⁸

Eine wesentliche Voraussetzung, das Leben zu verstehen, ist für Krishnamurti die „Freiheit des Geistes“ und damit die Abwesenheit von Furcht.⁹ „Aber wie können wir frei sein, um zu schauen und zu lernen, wenn unser Verstand von dem Augenblick unserer Geburt an bis zu dem Augenblick, da wir sterben, durch eine bestimmte Kultur in den engen Grenzen der Ich-bezogenheit geformt wird?“¹⁰ Erst ein freier Geist ohne Konditionierung ist nach Krishnamurti in der Lage, das Denken und Handeln zu beobachten und zu ändern: „Um die Regung Ihres Geistes und Herzens, Ihres ganzen Seins aufmerksam zu beobachten, müssen Sie einen ungebundenen, freien Geist haben [...]“¹¹

Forschung über den Geist

Der 14. Dalai Lama und Friedensnobelpreisträger, Tenzin Gyatso, sieht in der Forschung über den Geist ebenfalls eine Aufgabe für die Wissenschaft: „Auf akademischer Ebene brauchen wir weitere Forschung über die inneren Abläufe und Zusammenhänge, über den Geist.“¹² Nennenswert sind hier insbesondere die „Mind and Life Dialogues“, die Mitte der 1980er-Jahre von dem chilenischen Neurowissenschaftler und Philosoph Francisco Varela (1946–2001), dem US-amerikanischen Sozialunternehmer R. Adam Engle und dem Dalai Lama initiiert wurden. Zusammen mit anderen westlichen Wissenschaftlern und buddhistischen Mönchen war es das Ziel, einen Austausch zwischen moderner Wissenschaft und Buddhismus anzuregen, um herauszufinden, ob es gemeinsame Schnittstellen gibt.¹³ Im Rahmen dieser Zusammenarbeit haben Achtsamkeits- und Meditationspraktiken mehr und mehr Beachtung in den (Neuro-)Wissenschaften erhalten.¹⁴

Für den amerikanischen Neurowissenschaftler und Achtsamkeitsforscher Richard Davidson, der zu den Pionieren der Achtsamkeits- und Meditationsforschung¹⁵ zählt und auch an den „Mind and Life“-Dialogen beteiligt ist, sind für einen gesunden Geist vier Komponenten bedeutend: erstens das grundlegende Erkennen des *Gewahrseins*, zweitens *Verbindung*, d.h. über Emotionen wie Mitgefühl, Güte, Dankbarkeit zu verfügen und dadurch mit seiner Umwelt in Beziehung zu treten, drittens *Einsicht in das eigene Selbst* und viertens die eigene *Bestimmung im Leben* zu erkennen und das eigene Verhalten daran auszurichten.¹⁶ In seinem Center for Healthy Minds¹⁷ in Wisconsin forschen über 100 Personen im Rahmen von zahlreichen wissenschaftlichen Projekten daran, wie ein gesunder Geist und

insbesondere Wohlbefinden kultiviert werden kann. Dabei stehen unter anderem Achtsamkeits- und Meditationsansätze im Mittelpunkt.

Der Molekularbiologe und buddhistische Mönch Matthieu Ricard, dessen Gehirn in der Achtsamkeits- und Meditationsforschung bislang als eines der am meisten untersuchten gilt¹⁸, sieht die Meditation als wesentliches Instrument, um Einsicht in den eigenen Geist zu erlangen: „Meditation ist nicht nur ein Luxus, sondern der beste Weg, herauszufinden, wie unser Geist funktioniert. In der Essenz ist Meditation die Arbeit an unserem eigenen Geist. Es geht darum, den Geist zu transformieren, denn er ist es, der die Welt erfährt. Er kann unser bester Freund sein, aber auch unser größter Feind. Darum müssen wir ihn kultivieren. Und das hat nicht nur Auswirkungen auf unser inneres Erleben, sondern auch auf unsere Beziehungen und unser Umfeld.“¹⁹ Meditation und eine „mitfühlende Achtsamkeit“²⁰ können vor allem auch wichtige Eigenschaften wie Mitgefühl und Altruismus fördern, die für ein glückliches und friedliches Zusammenleben essenziell sind.²¹

Achtsamkeit als Haltung

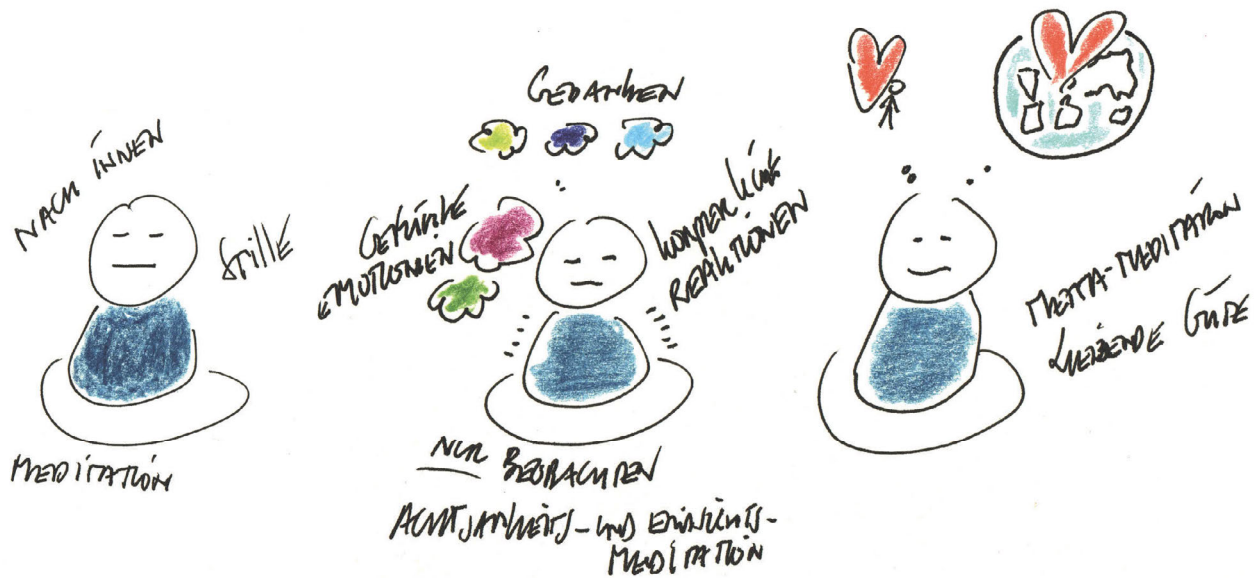
Eine eher allgemeinere Deutung von ACHTSAMKEIT, die heute viel Verbreitung findet, beinhaltet, den aktuellen Zustand bewusst wahrzunehmen, nur zu beobachten, nicht zu bewerten. „Achtsamkeit besteht im Wesentlichen in nichts anderem als einer besonderen Art von Aufmerksamkeit, die wir *Gewahrsein* nennen.“²² Viele Alltagsaktivitäten eignen sich dafür gut: zum Beispiel Essen, Spaziergehen, mit jemandem im Gespräch sein, Putzen, Bügeln, Geschirrspülen, der Natur lauschen und vieles mehr²³. Beim Geschirrspülen beispielsweise sind die meisten Menschen mit den Gedanken woanders. Achtsames Geschirrspülen bedeutet, dass ich sehe, was ich spüle. Dass ich spüre, ist das Wasser warm, ist es kalt; wie fühlt sich der Teller oder das Glas an. Wenn wir lernen, diese Dinge wieder bewusster zu tun, dann trainieren wir unseren „Achtsamkeitsmuskel“, sodass wir bei allen Dingen, die wir machen, mehr im Jetzt sind. Entscheidend ist, dass man dies alles nicht zu sehr verkopft und mechanisch tut. Nach dem Motto: Ich *muss* jetzt achtsam essen, ich *muss* jetzt achtsam atmen. Der Wunsch, achtsam zu sein, sollte von innen kommen. Achtsamkeit ist eine Haltung.

Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation

Bei der ACHTSAMKEITS- und EINSICHTSMEDITATION stehen das achtsame Beobachten physischer Zustände, Gedanken und Emotionen im Vordergrund. Ziel ist es, den Fluss der Gedanken und Emotionen zu beobachten und auf diese Weise mehr Einsicht in ihre Mechanismen zu erlangen. Dafür kann man beispielsweise strukturiertere Übungen praktizieren, wie täglich 15 bis 20 Minuten in Stille zu sitzen und entspannt den Atem zu beobachten, oder den „Bodyscan“ – eine Entspannungsmethode, bei der man mit seiner Aufmerksamkeit schrittweise durch den eigenen Körper „wandert“ und in die Körperteile hineinspürt. Auch Sutras (Leitfäden) wie: „Ich atme ein und lasse die Aktivitäten meines Geistes ruhig und friedvoll werden. Ich atme aus und lasse die Aktivitäten meines Geistes ruhig und friedvoll werden“²⁴ zielen darauf ab, den Geist gelassener werden zu lassen.

Metta-Meditation

Unter den Meditationstechniken bilden die METTA-MEDITATIONEN oder MEDITATIONEN DER LIEBENDEN GÜTE eine eigene Kategorie. Sie stellen insbesondere das Fördern von MITGEFÜHL und VERBUNDENHEIT in den Mittelpunkt. Bei diesen Meditationen werden in der Regel liebevollen Sätze für sich selbst oder andere Personen innerlich rezitiert oder ausgesprochen, wie beispielsweise: „Möge ich sicher und geborgen sein. Möge ich glücklich sein. Möge ich gesund sein.“ Und bezogen auf andere: „Möge diese Person sicher und geborgen sein. Möge sie glücklich sein. Möge sie gesund sein.“ Dabei kann man sich eine Person vorstellen, die man mag, oder eine Person, zu der man kaum eine Beziehung hat, bis hin zu Menschen, die man ablehnt oder nicht wertschätzt. Eine andere Variante ist, sich ein liebevolles wohlwollendes Gefühl vorzustellen und diese Herzenswärme immer weiter auszudehnen und neben Menschen beispielsweise auch die Natur darin einzuschließen. Der Radius kann sich auf eine direkte Umgebung beziehen, bis hin zur gesamten Erde oder noch weiter darüber hinaus.²⁵



Meditation, Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation und Metta-Meditation.

Problematik des Achtsamkeitstrainings

Ein Problem der rasanten Verbreitung von Achtsamkeitstechniken ist, dass sie inzwischen auch für Optimierungen genutzt werden, die Profit- und Leistungsmaximierung als vorrangiges Ziel haben. Ein Beispiel sind Achtsamkeitsangebote in Unternehmen, die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer stressresistenter machen sollen, ohne aber die stressverursachenden Strukturen zu verändern. Eine andere Schwierigkeit ist, dass Achtsamkeit auch die Selbstgefälligkeit verstärken kann, sodass man sich vorrangig auf seine eigenen Belange konzentriert.²⁶

Und nicht zuletzt gibt es die moralische Frage. Dürfen beispielsweise Scharfschützen Achtsamkeitstrainings durchlaufen, um anschließend konzentrierter und gezielter töten zu können? Richard Davidson betont in diesem Zusammenhang, dass die Achtsamkeitspraxis immer auch mit einer ethischen Haltung einhergehen muss.²⁷ Der Pionier der Achtsamkeitsbewegung und Gründer des Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society an der University of Massachusetts Medical School, Jon Kabat-Zinn, weist ebenfalls auf diesen Aspekt hin. Für ihn muss bei der Achtsamkeitspraxis stets auch die Herzqualität berücksichtigt werden.²⁸ Matthieu Ricard spricht von einer „mitfühlenden Achtsamkeit“²⁹. Das Mitgefühl sorgt

seiner Meinung nach dafür, dass die Achtsamkeit aufrichtig gelebt wird.³⁰

Eine weitere Komplexität, mit der sich Achtsamkeit konfrontiert sieht, ist die Frage des Dualismus. Kann ich in meiner Rolle als bewusster Beobachter das Geschehen an sich überhaupt achtsam erleben? Beispielsweise, wenn ich achtsam esse und versuche, mir dessen bewusst zu sein. Ich merke, wie ich esse, was ich esse, wie es aussieht, wie es riecht etc. Aber die Verbindung zu mir als Referenzpunkt schafft eine Trennung zwischen mir und der Handlung „essen“ – eine Dualität. Ist es möglich, diese Dualität aufzuheben? Dies würde beinhalten, den Referenzpunkt „Ich“ aufzulösen. Statt „Ich esse einen Salat“, heißt es dann: „Salat essen“.

Der innere Beobachter

Der indische spirituelle Lehrer Nisargadatta Maharaj (1897–1981) greift diesen Aspekt auf: „Der Beobachter, die Beobachtung und die beobachtete Welt erscheinen gemeinsam und lösen sich gemeinsam auf. Hinter all dem steht die Leere. Die Leere ist alles, was ist.“³¹ Es stellt sich vor allem die Frage, was unter dem Beobachter verstanden wird. „Wer ist es, der behauptet, lebendig

zu sein? Finde heraus, wer der Beobachter ist, der *weiß*, dass er lebendig ist. Dies ist das Gewahrsein der eigenen Existenz, das allen Gedanken vorausgehende ‚Ich bin‘. Wer sagt, ‚Ich bin lebendig‘, wer sagt ‚Ich bin nicht lebendig‘? Was ist das? Das ‚Ich bin‘ kann nicht in Worte gefasst werden; es ist das Wissen, das Gewahrsein, noch vor der Entstehung von Gedanken. Du musst einfach nur sein.“³² Ein wesentlicher Punkt in der Lehre von Nisargadatta Maharaj ist die Aufteilung in ein *verbales* „Ich bin“ und in ein *nonverbales* „Ich bin“, das nur ohne Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Assoziationen und Wahrnehmungen erfahrbar ist. Will man zu seinem wahren inneren Wesen gelangen, muss man sich an das nonverbale „Ich bin“ halten.³³ Gelingt es uns, auf dieser Ebene ohne irgendwelche Zuschreibungen zu bleiben, kommen wir in Berührung mit dem reinen Bewusstsein. „Die Wahrheit ist ewig, die Realität unveränderlich. Was sich verändert, ist nicht real; was real ist, verändert sich nicht. Also, was ist es in Ihnen, das sich nicht verändert? Solange es Nahrung gibt, gibt es Körper und Verstand. Gibt es keine Nahrung mehr, stirbt der Körper, und der Verstand löst sich auf. Doch löst sich auch der Beobachter auf.“³⁴

*Um still zu sein, musst du den Geist
völlig im Selbst versenken.*

Ramana Maharshi (1879–1950)

Praxis der Selbstforschung

Bereits im 8. Jahrhundert hat der indische Philosoph und Lehrer des Vedanta, Shankaracharya (788–820), die Bedeutung der Selbstforschung hervorgehoben: „Da ich stets das Eine, Subtile, der Kenner, der Zeuge, das immer Existierende und Unbewegliche bin, kann es keinerlei Zweifel daran geben, dass ich DAS (Brahma) bin. So sollte Selbstforschung betrieben werden.“³⁵

Der bekannte indische spirituelle Lehrer Ramana Maharshi (1879–1950) greift diesen Aspekt auf und beschreibt, wie die Praxis der Selbstforschung betrieben werden könnte – indem man sich die folgenden einfachen Fragen stellt und diesen gewissenhaft auf den Grund geht. „Wer bin ich? Wer sieht, wenn ich sehe? Wer hört, wenn ich höre? Wer weiß, dass ich wahrnehme? Wer bin ich?“³⁶ Diese Fragen führen an einen Punkt, der unveränderlich ist durch Zeit. Betrachtet man sich beispielsweise über die Jahre regelmäßig im

Spiegel, sieht man, dass man älter wird. Aber verändert sich auch der innere Beobachter?

Im Grundlagenwerk *Die drei Pfeiler des Zen* von Philip Kapleau (1912–2004) heißt es dazu: „Um ein Buddha zu werden, muss man erkennen, wer es ist, der ein Buddha werden will. Um diesen Meister zu erkennen, muss man eben hier und jetzt entschlossenen Willens danach forschen: ‚Was ist es, das alles als Gut-und-Böse auffasst, das Farben sieht und Laute hört?‘“³⁷

Ein solcher Prozess der Selbstforschung erfordert die radikale Aufgabe alter Konditionierungen und der Identifizierung damit. Der buddhistische Lehrer Jack Kornfield weist in seinem Buch *Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens* darauf hin: „Unsere Welt und unser Gefühl von Ich oder Selbst sind ein Spiel von Mustern. Jegliche Identität, an der wir festhalten können, ist flüchtig, vorübergehend. Das lässt sich aus Begriffen wie ‚Ichlosigkeit‘ oder ‚Leerheit von Selbst‘ schwer entnehmen. Mein Lehrer Achaan Chah sagte: ‚Wenn du versuchst, es intellektuell zu verstehen, wird dein Kopf wahrscheinlich platzen.‘ Doch die Erfahrung der Ichlosigkeit kann uns zu großer Freiheit führen.“³⁸

Kurz: Es geht darum, sich vom Verstand zu lösen und *mit ganzem Wesen zu sein*. Und dies kann in jedem Augenblick praktiziert werden. „Um zum eigenen Selbst zu gelangen, zur Verwirklichung des unpersönlichen Gottes, des allgegenwärtigen Seins, ist kein Weg denkbar; denn schon der bloße Begriff eines Weges entfernt das Selbst vom eigenen Sein. Die Idee des Weges trägt eine Vorstellung von etwas in sich, das weit entfernt ist, während doch Sein das eigentliche Selbst ist. [...] Es handelt sich nur darum, zu sein.“³⁹ Diese Seins-Form ist eine tiefe Form des achtsamen Lebens.

Das bedeutet selbstverständlich nicht, dass das Denken im Rahmen des achtsamen Lebens gar keine Funktion mehr hat. Das Denken kann als Werkzeug äußerst wichtig sein, um den täglichen Alltag zu meistern. Das benötigte Wissen für die jeweiligen Handlungsabläufe kann das Denken mithilfe des Gedächtnisses speichern und, wenn benötigt, passend abrufen. Aber die zahlreichen Gedanken auf der psychologischen Ebene, die sich mit Vergangenheit und Zukunft beschäftigen, mit Ängsten und Wünschen, halten uns fortwährend vom Erleben des jetzigen Moments ab.⁴⁰ Zudem ist unser Denken kein fixer, stabiler Zustand, sondern ändert sich ständig.

Die in England geborene Dozentin und Psychotherapeutin Phyllis Krystal (1914–2016) schreibt in ihrem Buch *Monkey Mind. Den Verstand bändigen*: „Das Denken ist demzufolge nicht immer ein verlässlicher Indikator dafür, was richtig oder falsch ist. Es stattet uns lediglich mit einer Sichtweise aus, in die unsere persönli-

chen Vorlieben und Abneigungen einfließen. Diese sind wiederum von den Bindungen an bestimmte Objekte, Ideen, Meinungen, Glaubenssätze, an Aberglauben und eine Menge menschlicher Gedanken geprägt [...].“⁴¹

Wollen wir unsere Aufmerksamkeit nach innen richten, benötigen wir Stille: „Wenn der Geist sehr still, vollkommen still ist, wenn es also keine Gedankenbewegungen und deshalb keinen Erfahrenden, keinen Beobachter gibt, dann besitzt gerade diese Stille ihr eigenes kreatives Verstehen. In dieser Stille wird der Geist in etwas anderes verwandelt.“⁴² In diesem Fall sprechen wir über ein Verständnis von Achtsamkeit, das weit über eine eher allgemeinere Auffassung von Achtsamkeit hinausgeht. Achtsamkeit in ihrer ganzen Tiefe ist ein meditativer Zustand, ist MEDITATION. „Achtsamkeit kann uns dabei helfen, wieder zu kommunizieren, vor allem mit uns selbst.“⁴³ Oder mit den Worten von Jon Kabat-Zinn gesprochen: „Doch das wichtigste Ziel der Achtsamkeitspraxis ist, in Kontakt zu kommen mit sich selbst.“⁴⁴

Meditation und Selbst

„Die Quelle der Weisheit ist das Selbst“, sagt der indische spirituelle Lehrer und Friedensaktivist Vishnu Devananda (1927–1993). Und weiter: „Das Selbst ist nicht der individuelle Körper oder der Geist, sondern vielmehr der Aspekt tief innen in jedem Menschen, der die Wahrheit kennt.“⁴⁵

Und um zu dieser Wahrheit, zu diesem tiefen inneren Seins- und Wesenszustand zu gelangen, bedarf es der meditativen Versenkung. Denn: „Ohne die Hilfe der Meditation kann man das Wissen um das Selbst nicht erlangen. Ohne ihre Hilfe kann man nicht in den göttlichen Zustand hineinwachsen.“⁴⁶ Und andersherum: Wenn es gelingt, das SELBST-GEWAHRSEIN fortwährend aufrechtzuerhalten, so wird dies als „wahre Meditation“ bezeichnet⁴⁷.

Ausblick

Um nochmals mit Krishnamurti zu sprechen: „Wie können wir lernen, das eigene Leben zu verstehen? Wie kann jeder herausfinden, wer er selber wirklich ist, anstelle andere zu imitieren“⁴⁸, und wie können wir ohne Angst in ‚vollständiger Freiheit‘ wachsen und eine andere Gesellschaft, eine neue Welt erschaffen“⁴⁹. Um dies zu erreichen, ist es wichtig, dass wir auch im Bildungssystem lernen, SELBST-GEWAHRSEIN zu fördern

und zu pflegen.⁵⁰ Und dafür soll der Geist ungebunden und frei sein. Achtsamkeits- und Meditationsangebote können hier einen wichtigen Beitrag leisten. „In der Meditation geht es darum, den Geist zu erforschen und die positiven Qualitäten zu stärken. Wofür aber ist die Meditation gut? Sie dient der inneren Entwicklung, damit wir mehr auf der Basis heilsamer Geisteszustände handeln.“⁵¹

Vergleicht man die Anfänge der neurowissenschaftlichen Achtsamkeits- und Meditationsforschung in den 1970er-Jahren mit heute, hat sich bereits sehr viel getan. Da die Forschungsinstrumentarien und Vorgehensweisen immer feiner und genauer werden, sind sicherlich weiterhin neue Erkenntnisse zu erwarten.⁵² Inwiefern sich die Existenz und das Wirken des Selbst dabei wissenschaftlich erfassen lassen, bleibt abzuwarten.⁵³ Voraussetzung dafür wäre dann eine Verschiebung der Perspektive von der materiellen Ebene (zum Beispiel das Gehirn) zur immateriellen Ebene (das Selbst). In diesem Fall könnte man wohl auch von einem Paradigmenwechsel sprechen.

QUELLEN

- Dalai Lama XIV. (2015a). „Achtsam sein heißt, den Geist bewusst zu gebrauchen“, in: Zimmermann, Michael / Spitz, Christof / Schmidt, Stefan (Hrsg.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Verlag Hans Huber, S. 211-216
- Dalai Lama XIV. (2015b). „Anstelle eines Schlussworts: Gespräch mit S. H. dem Dalai Lama“, in: Zimmermann, Michael / Spitz, Christof / Schmidt, Stefan (Hrsg.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Verlag Hans Huber, S. 337-345.
- Dalai Lama XIV. (2000). *Das Buch der Menschlichkeit. Eine neue Ethik für unsere Zeit*. Köln: Bastei Lübbe AG.
- Davidson, Richard J. / Goleman, Daniel (2017). *Altered Traits. Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. New York: Avery.
- de Vries, Gerard (1985). *De ontwikkeling van wetenschap. Een inleiding in de wetenschapsfilosofie*. Groningen: Wolters-Noordhoff.
- Goleman, Daniel (2003). *Dialog mit dem Dalai Lama. Wie wir destruktive Emotionen überwinden können*. München / Wien: Carl Hanser Verlag.
- Kabat-Zinn, Jon (2019). *Gesund durch Meditation*. München: Knaur Verlag.

- Kabat-Zinn, Jon (2015). *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*. München: Knaur Verlag.
- Kapleau, Philip (2012). *Die drei Pfeiler des Zen. Lehre – Übung – Erleuchtung*. München: O. W. Barth Verlag.
- Kornfield, Jack (2017). *Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens. Was uns bei der spirituellen Suche unterstützt*. München: Kösel-Verlag.
- Kornfield, Jack (2010). *Meditationen, die unser Herz öffnen*. München: Arkana.
- Krishnamurti, Jiddu (1993). *Einbruch in die Freiheit*. Berlin / Frankfurt am Main: Ullstein.
- Krishnamurti, Jiddu (1992). *Antworten auf Fragen des Lebens*. Freiburg im Breisgau: Verlag Hermann Bauer KG.
- Krystal, Phyllis (2017). *Monkey Mind. Den Verstand bändigen*. Dietzenbach: Sathya Sai Vereinigung e.V.
- Kuhn, Thomas, S. (1967). *Die Struktur wissenschaftlicher Revolutionen*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Maharishi Mahesh Yogi (2010). *Die Wissenschaft vom Sein und die Kunst des Lebens*. Bielefeld: J. Kamphausen Verlag und Distribution GmbH.
- Maharshi, Ramana (2011a). „Wer bin ich?“ *Der Übungsweg der Selbstergründung*. Norderstedt: BoD.
- Maharshi, Ramana (2011b). *Sei, was Du bist! Die wichtigsten Lehren des großen indischen Weisen*. München: O.W. Barth Verlag.
- Nisargadatta Maharaj (2017). *Ich Bin. Teil I. Gespräche mit Sri Nisargadatta Maharaj*. Bielefeld: J. Kamphausen Mediengruppe GmbH.
- Nisargadatta Maharaj (2014b). *Jenseits von Freiheit. Gespräche mit Sri Nisargadatta Maharaj*. Lohne: Lotus Press.
- Ott, Ulrich (2015). *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. München: Droemer Knaur.
- Ricard, Matthieu (2020). *Glück*. München: Knaur Verlag.
- Ricard, Matthieu (2018a). *Allumfassende Nächstenliebe*. Hamburg: Edition Blumenau.
- Ricard, Matthieu (2015). „Achtsamkeit – ein Zustand vollkommener Einfachheit“, in: Zimmermann, Michael / Spitz, Christof / Schmidt, Stefan (Hrsg.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Verlag Hans Huber, S. 49-55.
- Sedlmeier, Peter (2016). *Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Shankaracharya (2016). *Aparoksha Anubhuti. Die direkte Verwirklichung des Selbst*. Horn-Bad Meinberg: Yoga Vidya Verlag.
- Singer, Michael A. (2019). *Die Seele will frei sein. Eine Reise zu sich selbst*. Berlin: Ullstein Buchverlage GmbH.
- Tang, Yi-Yuan (2019). *Die Wissenschaft der Achtsamkeit. Wie Meditation die Biologie von Körper und Geist verändert*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Thich Nhat Hanh (2000). *Das Wunder des bewussten Atmens*. Stuttgart: Theseus Verlag.
- Vishnu Devananda (1986). *Meditation und Mantras. Eine Darstellung der großen Yoga-Systeme in Theorie und Praxis*. München: Heinrich Hugendubel Verlag.
- Wolinsky, Stephen H. (2002). *Ich bin dieses Eine: Begegnungen mit Sri Nisargadatta Maharaj*. Kirchzarten bei Freiburg: VAK Verlags GmbH.

Zeitschrift

- Davidson, Richard J. (2018). „Interview“, in: *Moment by Moment*, Ausgabe 03. Freiburg: Hammer Solutions Media, S. 56-63.
- Ricard, Matthieu (2018b). „Interview“, in: *Moment by Moment*, Ausgabe 03, Freiburg: Hammer Solutions Media, S. 36-42.

DVD

- Engle, Dawn Gifford. (2019). *The Dalai Lama – Scientist*. Arvada / Colorado: PeaceJam Foundation.
- Mendiza, Michael (2008). *Jiddu Krishnamurti – Die Herausforderung sich zu ändern. Eine Dokumentation über Krishnamurtis Werdegang und einige seiner wichtigsten Aussagen*. Sulzbach: Arbeitskreis für freie Erziehung e.V.
- Wolinsky, Stephen H. (2009). *Ich bin das Ich bin. Erfahre die Lehren des Sri Nisargadatta Maharaj – Teil 1*. Stuttgart: Mouna GmbH.

Internet

- Davidson, Richard J. (2019a). Vortrag und Podiumsdiskussion: „We can change the brain, by changing the mind“ am 19. März 2019 in München beim Forum für den Wandel der Edith-Haberland-Wagner Stiftung, www.ehw-stiftung.de (letzter Zugriff: 13.09.2020)
- Kornfield, Jack (2014). „Jack Kornfield on Nisargadatta Maharaj (2)“, www.youtube.com/watch?v=bXuF8qmv5Nc (letzter Zugriff: 13.09.2020)

Morel, Delphine (2016). *Mönche im Labor*,

www.youtube.com/watch?v=3qLUPkdbKE (letzter Zugriff 13.09.2020)

Singer, Michael A. (2018). „What Do You Really

Want?“, www.youtube.com/watch?v=73-2PggJJW0 (letzter Zugriff: 13.09.2020)

Wolinsky, Stephen H. (2010). „Nisargadatta Maharaj / Experiential Meditation“,

www.youtube.com/watch?v=rE6kS7vVsXw (letzter Zugriff: 13.09.2020)

¹ Dieser Text wurde auch veröffentlicht in: Frey, Reiner (Hrsg.) (2020). *Meditation und die Zukunft der Bildung: Spiritualität und Wissenschaft*. Weinheim / Basel: Beltz-Juventa.

² Für konkrete Beispiele, wie Achtsamkeit und Meditation erfolgreich an Hochschulen implementiert werden können, sowie eine Übersicht zahlreicher Hochschulen, die auf diesem Gebiet bereits aktiv sind, siehe www.hm.edu/meditationsmodell (letzter Zugriff: 13.09.2020). Siehe auch <https://achtsamehochschulen.de> (S. 65) sowie www.netzwerk-achtsamkeit-in-der-bildung.de (S. 66) (letzter Zugriff: 13.09.2020).

³ Vgl. de Vries 1985.

⁴ Vgl. Kuhn 1967, S. 119.

⁵ Vgl. Dalai Lama 2000.

⁶ Vgl. Dalai Lama 2000, S. 204ff.

⁷ Vgl. Dalai Lama 2000, S. 14; Ricard 2020.

⁸ Krishnamurti 1992, S. 11. Für eine Zusammenfassung über Krishnamurtis Werdegang und einige seiner wichtigsten Aussagen siehe der Dokumentarfilm *Jiddu Krishnamurti – Die Herausforderung sich zu ändern* von Michael Mendiza.

⁹ Vgl. Krishnamurti 1992, S. 13.

¹⁰ Krishnamurti 1993, S. 23.

¹¹ Krishnamurti 1993, S. 22.

¹² Dalai Lama 2015a, S. 213.

¹³ Weitere Informationen siehe www.mindandlife.org (letzter Zugriff: 13.09.2020). Siehe auch den Film *Dalai Lama – Scientist* (2019).

¹⁴ Vgl. Goleman 2003; Davidson / Goleman 2017.

¹⁵ Vgl. Davidson / Goleman 2017; Ott 2015; Sedlmeier 2016; Tang 2019.

¹⁶ Vgl. Davidson 2018, S. 61. Siehe auch Vortrag und Podiumsdiskussion „We can change the brain, by changing the mind“ am 19. März 2019a, Prof. Dr. Richard Davidson in München beim Forum für den Wandel der Edith-Haberland-Wagner Stiftung, www.ehw-stiftung.de (letzter Zugriff: 13.09.2020).

¹⁷ Siehe www.centerhealthyminds.org (letzter Zugriff: 13.09.2020).

¹⁸ Vgl. Ricard 2018b, S. 38.

¹⁹ Ricard 2018b, S. 38.

²⁰ Ricard 2018b, S. 42.

²¹ Vgl. Ricard 2015, S. 53ff. und 2018a.

²² Kabat-Zinn 2019, S. 43.

²³ Vgl. Kabat-Zinn 2019, S. 169ff.

²⁴ Thich Nhat Hanh 2000, S. 9 und S. 72.

²⁵ In dem Buch *Meditationen, die unser Herz öffnen* (2010) von Jack Kornfield sind eine Reihe von Übungen zur Metta-Meditation oder Liebenden Güte beschrieben. Für weitere Übungsbeispiele siehe auch Kornfield 2017.

²⁶ Vgl. Davidson 2018, S. 61.

²⁷ Siehe Vortrag und Podiumsdiskussion am 19. März 2019a, Prof. Dr. Richard Davidson, www.ehw-stiftung.de (letzter Zugriff: 13.09.2020).

²⁸ Vgl. Kabat-Zinn 2019, S. 23.

²⁹ Ricard 2018b, S. 42.

³⁰ Vgl. Ricard 2018a.

³¹ Wolinsky 2002, S. 22.

³² Nisargadatta 2014, S. 27f. Dass die Benennung des Wahrnehmenden eine Schaffung des eigenen Denkens ist, findet sich auch bei Krishnamurti 1992, S. 192.

³³ Vgl. Wolinsky 2002, S. 31. Nisargadatta Maharaj unterscheidet in seinen Lehren zwischen dem verbalen und dem nonverbalen Ich bin. Eine Übung zum „nonverbalen Ich bin“ zeigt der langjährige Schüler von Nisargadatta Maharaj und Begründer der Quantenpsychologie, Dr. Stephen H. Wolinsky, unter „What is the I am?“, „Nisargadatta Maharaj / Experiential Meditation“, www.youtube.com/watch?v=rE6kS7vVsXw (letzter Zugriff: 13.09.2020). Die Übung ist ebenfalls Teil des Films *Ich bin das Ich bin. Erfahre die Lehren des Sri Nisargadatta Maharaj – Teil 1* (2009, 7:33–16:39 Min.). Vertiefend dazu siehe den Kurzbeitrag von Jack Kornfield über seine Erfahrung mit Nisargadatta: „Jack Kornfield on Nisargadatta Maharaj (2)“, www.youtube.com/watch?v=bXuF8qmv5Nc (letzter Zugriff: 13.09.2020).

³⁴ Nisargadatta 2017, S. 104.

³⁵ Shankaracharya 2016, S. 39.

³⁶ Singer 2019, S. 35; siehe auch Maharshi 2011a, S. 18f. sowie Maharshi 2011b, S. 142f. Auch der US-amerikanische spirituelle Lehrer und Wirtschaftsprofessor Michael A. Singer betont die Ausrichtung auf das Selbst: „Wenn Sie über die Natur des Selbst nachdenken, meditieren Sie. Deshalb ist die Meditation der höchste Zustand. Es ist die Rückkehr zu den Wurzeln Ihres Wesens, zum einfachen Gewahrsein dessen, dass Sie gewahr sind.“ (Singer 2019, S. 53) Siehe auch Interview „What do you really want?“, www.youtube.com/watch?v=73-2PggJJW0 (letzter Zugriff: 13.09.2020).

³⁷ Kapleau 2012, S. 236.

³⁸ Kornfield 2017, S. 262f.

³⁹ Maharishi Mahesh Yogi 2010, S. 323.

⁴⁰ Vgl. Krishnamurti 1993, S. 41 und S. 87f.

⁴¹ Krystal 2017, S. 171.

⁴² Krishnamurti 1992, S. 192.

⁴³ Thich Nhat Hanh. Zitat in: Glogowski, Dieter (2016). *Buddhistische Ansichten. 365 Weisheiten aus dem Himalaya*. München: Frederking & Thaler.

⁴⁴ Kabat-Zinn 2015, S. 19.

⁴⁵ Vishnu Devananda 1986, S. 18.

⁴⁶ Swami Sivananda in: Vishnu Devananda 1986, S. 13.

⁴⁷ Vgl. Krishnamurti 1993, S. 101f.

⁴⁸ Vgl. Krishnamurti 1992, S. 13.

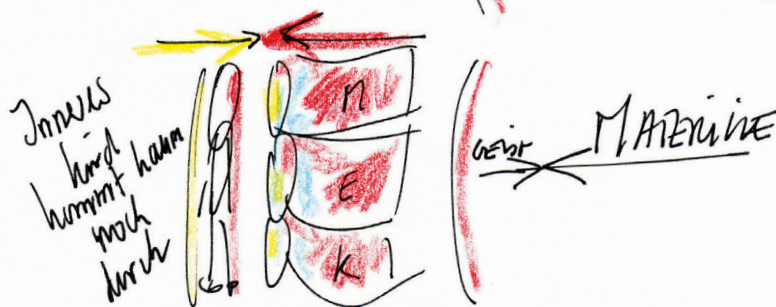
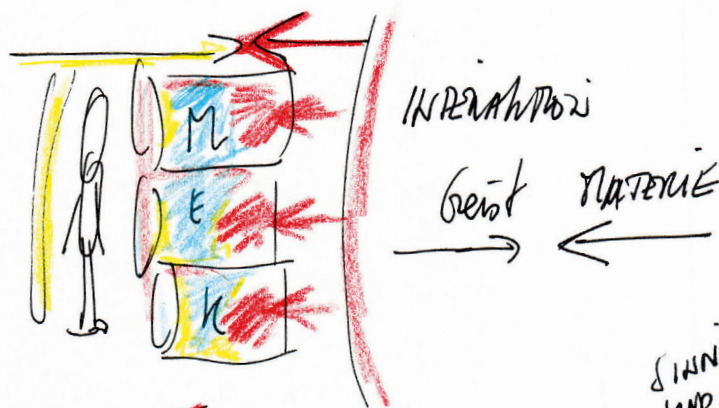
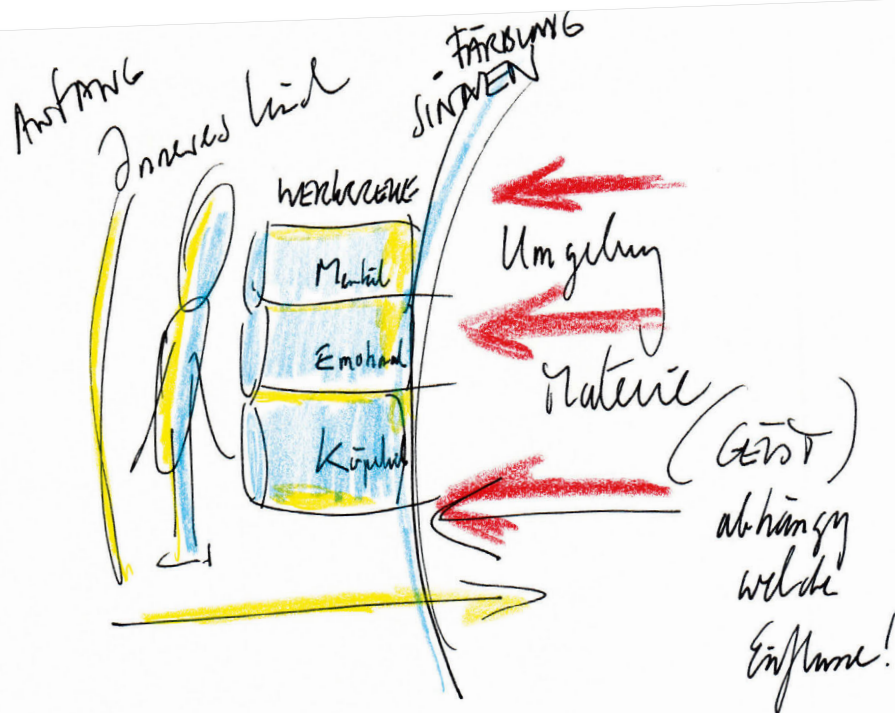
⁴⁹ Krishnamurti 1992, S. 14.

⁵⁰ Vgl. auch Maharshi 2011b, S. 17.

⁵¹ Dalai Lama 2015b, S. 344f.

⁵² Vgl. Goleman / Davidson 2017, S. 288ff.; Morel 2016.

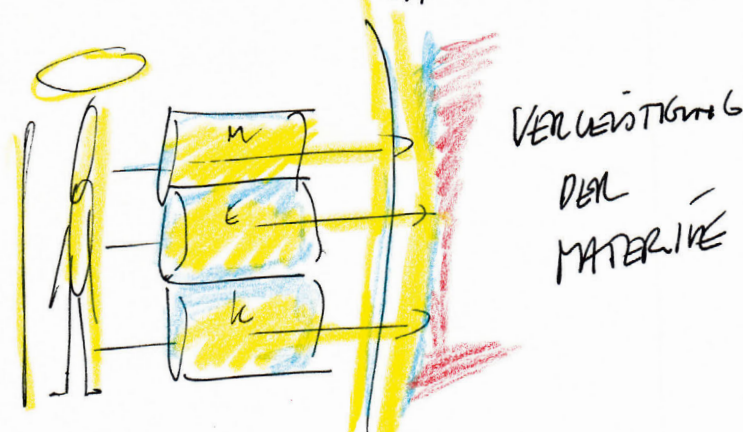
⁵³ Vgl. Morel 2016, 17:51 Min.



SINNEN
und merkmale
verhalten
Anschluss
mit dem
inneren
Kind!

650
11/18 20.5.19

FÄHRUNG
SINNEN



Interaktion
zwischen Geist
und Materie. Die
Träger des Selbst,
der Seele, sind
zunächst gefüllt
mit Materie.
Durch die
Vergeistigung der
Materie werden
die Träger wieder
durchlässig
und klar.

Selbst, Seele und Geist

Wenn man sich mit Achtsamkeit und Meditation auseinandersetzt, wird man schnell feststellen, dass der Begriff des SELBST in der themenbezogenen Literatur eine wesentliche Rolle spielt und häufig in unterschiedlicher Bedeutung verwendet wird. Was aber bedeutet „das Selbst“?

Unterschieden werden im Allgemeinen zwei Ebenen des SELBST:¹

- Das NIEDERE SELBST: Das Ich, die Person, unser sogenanntes Ego, das, was uns vom HÖHEREN SELBST trennt. Es betrifft die Identifizierung mit unserem Körper, mit unseren schwankenden Gefühlen und Gedanken, d.h. mit dem, was wir unsere Persönlichkeit nennen.
- Das HÖHERE SELBST: In den Lehren über Achtsamkeit und Meditation bezieht sich der Begriff auf eine höhere Ebene, die über das Ich-Konstrukt der Persönlichkeit hinausgeht. Dieses SELBST betrifft den inneren Kern des Menschen, auch SEELE genannt.

In diesem Textabschnitt wird neben den beiden Ebenen und Bedeutungen des SELBST auch der Begriff EGO beleuchtet, da die durch das EGO hervorgerufene Begrenzung des menschlichen Geistes den Weg zum HÖHEREN SELBST verschleiert.

Des Weiteren werden zwei Bedeutungen des Wortes GEIST aufgezeigt und erläutert.

Selbst, Ich und Persönlichkeit – das NIEDERE SELBST

Vor allem in der spirituellen Tradition Indiens wird postuliert, dass der Mensch im Kern das Selbst (die Seele) und somit göttlich ist. Aber diese Göttlichkeit wird weder erkannt noch gelebt, weil der menschliche Geist mehrheitlich nach außen gerichtet und im Materiellen verhaftet ist. Swami Muktananda (1908–1982), einer der großen indischen spirituellen Lehrer unserer Zeit, sagt in seinem Buch *Der Weg und sein Ziel*: „Es gibt ein großes Hindernis, das uns davon abhält, das Selbst zu erkennen, und das ist der menschliche Geist. Der Geist verhüllt das innere Selbst und versteckt es vor uns.“²

Das wesentliche Merkmal des Selbst-Bewusstseins ist daher die Kontinuität, die Dauerhaftigkeit. Die des bewussten Ich ist jedoch nur eine blasse Reflexion der ewigen, unsterblichen Essenz des spirituellen Ich, des Selbst.

Roberto Assagioli (1888–1974)

Folgen wir einer traditionellen Meditationstechnik, kann uns aber dieser Geist – unter der Voraussetzung, dass er gesund ist – das HÖHERE SELBST erfahren lassen. Swami Muktananda beschreibt das wie folgt: „Derselbe Geist jedoch, der uns vom Selbst trennt, hilft uns, uns wieder mit ihm zu vereinen. Aus diesem Grund zogen die Weisen der Vergangenheit, die wahre Psychologen waren, den Schluss, dass der Geist der Ursprung, sowohl von Abhängigkeit als auch von Befreiung, von Leid als auch von Freude ist, dass er sowohl unser schlimmster Feind als auch unser bester Freund ist.“³

In der Psychologie, der „Wissenschaft von der Seele, vom Seelenleben“⁴, finden sich eine Menge Fachbegriffe, die im Zusammenhang mit dem Wort Selbst gebraucht werden, wie z.B. SELBSTKONZEPT oder SELBST-BILD. Diese Bezeichnungen beziehen sich in vielen Teilgebieten der Psychologie eher auf konkrete Vorstellungen, die Menschen von sich selbst haben, und stehen in einem engen Zusammenhang mit ihrer Persönlichkeit.

Inwiefern wir mit unserem Selbstbild zufrieden sind, hängt vom Ideal- oder Wunschbild ab, das wir von uns haben. Wer möchte ich sein? Was möchte ich im Leben erreichen? Entscheidend an dieser Stelle ist, dass dieses Verständnis vom persönlichen Selbst in der Regel an äußere Objekte und Verhaltensformen gekoppelt ist und nichts mit dem Höheren Selbst oder der Seele zu tun hat.

Höheres Selbst und Seele

Es gibt aber Richtungen in der Psychologie, die eine transzendierende Ebene des Selbst schon angenommen und fest in ihre Theorien integriert haben.⁵ So sprach der Schweizer Psychiater und Gründer der analytischen Psychologie, Carl Gustav Jung (1875–1961), über das Selbst als inneres Zentrum: „Ich habe diesen Mittelpunkt als das Selbst bezeichnet, den Mittelpunkt der Persönlichkeit, es könnte eben sowohl als der Gott in uns bezeichnet werden. Die Anfänge unseres ganzen seelischen Lebens scheinen unentwirrbar aus diesem Punkt zu entspringen. Und alle höchsten und letzten Ziele scheinen auf ihn hinzulaufen.“⁶

Ein weiteres Beispiel ist die von dem italienischen Arzt, Psychiater und Psychotherapeuten Roberto Assagioli (1888–1974) gegründete Psychosynthese.⁷ „Die Psychosynthese ist nicht nur Therapie, sie ist eine Lebensphilosophie, eine Psychologie für den Menschen, der wachsen will. Eine Methode, um alle psychischen Funktionen zu harmonisieren, wobei das Unbewusste wieder eingegliedert und ein Zentrum der Harmonie geschaffen wird, auf dass es zum Höheren Selbst werde: die ausgedrückte, bezeugte, gelebte, manifestierte Seele.“⁸

Assagioli sprach anstelle eines Höheren Selbst auch vom transpersonalen bzw. spirituellen Selbst.⁹ Dieses transpersonale Selbst verleiht „Dauerhaftigkeit“ und „Stabilität“ im Gegensatz zum persönlichen, bewussten Ich, was Assagioli zufolge, nur eine „abgeschwächte und verschleierte Form“ vom transpersonalen Selbst ist.¹⁰

In seinem Buch „*Wer bin ich? Der Übungsweg der Selbstergründung*“ geht der bekannte indische spirituelle Lehrer Ramana Maharshi (1879–1950) auf das „Selbst“ und das „Ich“ ein: „Das wirkliche Selbst ist das unendliche ‚Ich-Ich‘. Es ist vollkommen und ewig. Es hat keinen Anfang und kein Ende. Das andere Ich wurde geboren und stirbt.“¹¹ Maharshi zufolge sorgen Anhaftungen an das „andere Ich“ dafür, dass wir das unendliche „Ich-Ich“ als Ausrichtungspunkt verlieren: „Nachdem der Ich-Gedanke aufgetaucht ist, geschieht die falsche Identifikation des Ich mit dem Körper, den Sinnen, dem Geist usw. Das Ich wird fälschlich mit ihnen in Verbindung gebracht, und das wahre Ich gerät dabei aus dem Blick. Um das reine Ich vom verunreinigten Ich zu lösen, spricht man davon, es auszulöschen. Aber es bedeutet nicht wirklich, dass man das Nicht-Selbst auslöschen soll, sondern man das wahre Selbst finden muss.“¹²

Für ihn ist an dieser Stelle die Frage „Wer bin ich?“ der zentrale Punkt. Dieser Frage aufrichtig nachzugehen, führt schließlich zur Aufhebung der Identifizierung mit eigenen Sinneseindrücken, Emotionen und Gedanken und letztendlich zum tiefen Gewahrsein, zum reinen Ich, zum Selbst.¹³

Jenseits des Höheren Selbst und der Seele – das Göttliche Selbst

In der indischen Tradition wird für die Begriffe „Höheres Selbst“ bzw. „Seele“ der Begriff „Atman“ benutzt.¹⁴ Auf die Frage, was Atman, die Seele ist, antwortet die indische spirituelle Lehrerin Mutter Meera: „Der Atman kommt von Paramatman. So wie der Atman für den Körper unentbehrlich ist, so ist Paramatman notwendig für den Atman.“¹⁵

Dabei ist für Mutter Meera Paramatman „das Höchste“ und „der Ursprung und die Essenz des gesamten Universums. Er ist allgegenwärtig, ohne Namen und Form“¹⁶.

Auch der spirituelle Lehrer Sri Chinmoy (1931–2007), der von 1970 bis zu seinem Lebensende zweimal wöchentlich Friedensmeditationen für Delegierte und Angestellte am Hauptsitz der UNO in New York leitete, sieht die Seele als Bindungsglied zum Höchsten: „Der Innere Lenker ist unser Lord Supreme [Gott], und die Seele ist die Repräsentantin des Inneren Lenkers, unseres geliebten Lord Supreme. [...] In gleicher Weise wie

*Die Seele agiert als Beschützer
während unserer Leben und ist immer
bei uns. Sie hat keine eigenen
Wünsche. Sie ist nicht nur Zeuge
oder Lenker, sondern unterstützt
auch unsere Entwicklung. Frei vom
Einfluss unserer Handlungen, bleibt
sie während unserer Leben ständig
bei uns, bis wir mit dem
Göttlichen eins werden.*

Mutter Meera

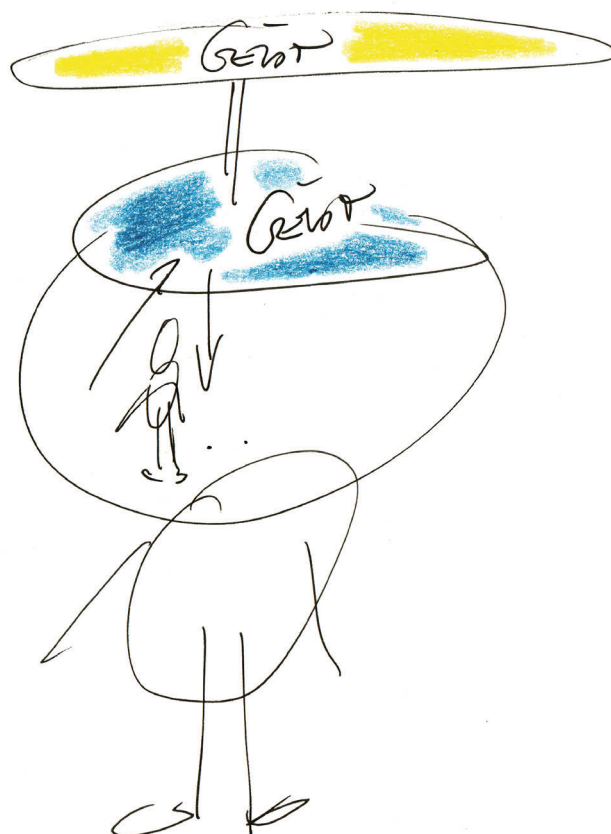
die Seele die Repräsentantin Gottes ist, so sollten auch der Körper, das Vitale, der Verstand und das Herz die Repräsentanten der Seele sein.“¹⁷

Das Ego

Grund dafür, dass diese oben zitierten Repräsentanten nicht als Stellvertreter der Seele agieren können, ist die Existenz des Egos. „Das Ego ist das, was uns in allen Lebensbereichen beschränkt. [...] Das gewöhnliche, menschliche Ego gibt uns das Gefühl eigenständiger Identität, eigenständigen Bewusstseins. Zweifellos ist das Gefühl von Individualität, von eigener Bedeutung in einem bestimmten Entwicklungsstadium des Menschen notwendig. Doch das Ego trennt unser individuelles Bewusstsein vom universellen Bewusstsein.“¹⁸

In dem Buch *Mut und Zufriedenheit* der indischen spirituellen Lehrerin Swami Chidvilasananda wird das Ego definiert als „begrenzttes Ich-Bewusstsein, das sich mit Körper, Geist und Sinnen identifiziert. Manchmal auch als ‚Schleier des Leidens‘ beschrieben“.¹⁹

Für den indischen spirituellen Lehrer und Friedensaktivist Vishnu Devananda (1927–1993) bewirkt die Identifizierung mit dem Ego Leid und verhindert zudem die Ausrichtung auf das Höhere Selbst: „Die Ursache für diese missliche Lage ist das *Ahamkara* oder Ego. [...] Dieses *Ahamkara* ist die Ursache aller Bindung und ist das Haupthindernis zur Erfahrung der inneren Wirklichkeit.“²⁰



Göttlicher Geist und menschlicher Geist

Um sich aus den Fängen des Egos zu befreien, ist Mutter Meera zufolge der Blick auf das Göttliche zu verlagern: „Jeder Mensch hat ein Ego. Es ist besser, wenn man seinem Ego oder seinem Namen oder Ansehen nicht so viel Beachtung schenkt. Versucht zu erkennen, dass Paramatman der Größte ist, dann gibt es kein Ego mehr.“²¹

Lernen Menschen sich auf das Göttliche auszurichten und die Bindung zum Höheren Selbst bzw. zur Seele zu festigen, werden sie weniger anfällig für Einflüsse und Vorbilder, die das Ego bzw. das Ich-bezogene Selbstkonzept und Selbstbild stärken. Dann führt diese göttliche Ausrichtung letztendlich zur inneren Harmonie und Zufriedenheit.²²

Nur schon aus den wenigen im obigen Text erwähnten Quellen ist ersichtlich, dass viele Bezeichnungen für das Selbst in den verschiedenen Schriften existieren. Nachfolgend – für ein besseres Verständnis und eine klarere Übersicht – sind die genannten unterschiedlichen Benennungen ihrer Bedeutung nach in die auf S. 25 beschriebenen zwei Ebenen des Selbst eingeordnet:

- Das NIEDERE SELBST: Nicht-Selbst, Ego²³, Ich, anderes Ich, bewusstes Ich, persönliches Ich, Persönlichkeit
- Das HÖHERE SELBST: Selbst, inneres Selbst, spirituelles Selbst, transpersonales Selbst, wahres Selbst, wirkliches Selbst, Atman, Seele, spirituelles Ich, unendliches Ich-Ich

Die zwei verschiedenen Aspekte des Geistes

Wie beim Begriff Selbst, so finden wir auch beim Wort GEIST in der Fachliteratur mehrere Bedeutungsebenen.²⁴ In Bezug auf die Themen „Achtsamkeit und Meditation“ sind vor allem zwei dieser Ebenen wichtig. Mit dem Begriff Geist kann erstens die PSYCHE gemeint sein und bezieht sich dann auf das eigene subjektive Fühlen und Denken. Dieser „menschliche Geist“²⁵ ist auf der Ebene des Ichs, der Persönlichkeit, angesiedelt.²⁶

Zweitens kann aber Geist auch das ABSOLUTE, das GÖTTLICHE bedeuten. Assagioli beschreibt diese Ebene folgendermaßen: „Der Geist an und für sich ist die höchste Realität, in ihrem transzendenten, also absoluten Aspekt, frei von jeder Begrenzung und konkreten Bestimmung. Der Geist transzendiert alle Grenzen von Zeit und Raum, sprengt alle materiel-

len Fesseln. Er ist in seinem Wesen ewig, unendlich, frei und universell. Diese höchste, absolute Realität kann intellektuell nicht erfasst werden, da sie über den menschlichen Verstand hinausgeht; sie kann aber rational postuliert, intuitiv erfasst und in gewissem Maße mystisch erfahren werden.“²⁷

Damit dieser göttliche Geist als reines Bewusstsein, als Funken Gottes, sich in der physischen Welt, in der Materie, manifestieren kann, wird ein Intermediär benötigt: das Höhere Selbst bzw. die Seele, die dann wiederum ihrerseits auf die Persönlichkeit und ihre Träger, das Denken, die Emotionen und den Körper, einwirkt.

Diese Träger sind aber lange Zeit über die Sinne nur auf die physische Welt ausgerichtet, was ein – wie im Textabschnitt Ego erwähnt – identitätsbezogenes und in der Begrenzung geführtes Leben zur Folge hat.

Das wahre Ziel der Seele ist jedoch, die Begrenztheit der Persönlichkeitsträger aufzulösen und diese auf ihre Ebene anzuheben, damit letztendlich die „höchste Wahrheit“²⁸ in der physischen Welt verwirklicht werden kann.²⁹

Mutter Meera beschreibt dies wie folgt: „Der Atman lenkt unsere Entwicklung und ist die Basis oder der Ursprung unserer physischen und feinstofflichen Körper. Er wirkt durch die verschiedenen Körper, um alles zu erfahren, und dann bringt er bei der Verwirklichung die gesamten Erfahrungen zurück zu Paramatman.“³⁰

QUELLEN

- Assagioli, Roberto (2008). *Psychosynthese und transpersonale Entwicklung*. Rümlang / Zürich: Nawo Verlag GmbH.
- Chidvilasananda, Swami (Gurumayi) (2004). *Mut und Zufriedenheit*. Telgte: Siddha Yoga Verlag GmbH.
- Fürst, Maria (1985). *Philosophie – Band 1: Psychologie*. Wien: Verlag Carl Ueberreuter.
- Giovetti, Paola (2007). *Roberto Assagioli. Leben und Werk des Begründers der Psychosynthese*. Rümlang / Zürich: Nawo Verlag GmbH.
- Haug, Achim (2018). *Das kleine Buch von der Seele. Ein Reiseführer durch unsere Psyche und ihre Erkrankungen*. München: Verlag C. H. Beck oHG.
- Hazrat Inayat Khan (2018). *Die Sufi-Botschaft von Hazrat Inayat Khan. Jubiläumsausgabe Band 1. Das Innere Leben*. Polling: Verlag Heilbronn.
- Kahler, Thomas / Nitsch, Thomas (1994). *Neues großes Wörterbuch. Fremdwörter*. Karlsruhe: Trautwein.

- Maharshi, Ramana (2019). *Die Gesammelten Werke*. Norderstedt: BoD.
- Maharshi, Ramana (2011a). „Wer bin ich?“ *Der Übungsweg der Selbstergründung*. Norderstedt: BoD.
- Muktananda, Swami (1996). *Der Weg und sein Ziel. Ein Handbuch für die spirituelle Reise*. München: Siddha Yoga Verlag GmbH.
- Mutter Meera (2007). *Antworten*. Teil II. Dornburg-Thalheim: Verlag & Buchvertrieb Adilakshmi.
- Mutter Meera (1994). *Antworten*. Teil I. Dornburg-Thalheim: Verlag & Buchvertrieb Adilakshmi.
- Piron, Harald (2020). *Meditationstiefe. Grundlagen, Forschung, Training, Psychotherapie*. Berlin: Springer-Verlag.
- Singer, Michael A. (2019). *Die Seele will frei sein. Eine Reise zu sich selbst*. Berlin: Ullstein Buchverlage GmbH.
- Sri Chinmoy (2015). *Answers*, Volume I, Book 19. Oxford: Ganapati Press.
- Sri Chinmoy (2012). *Beyond likes and dislikes, Illuminating questions and answers*. New York: Agni Press.
- Sri Chinmoy (2004). *Der Körper, die Festung der Menschheit*. Nürnberg: The Golden Shore Verlagsges.mmbH.
- Vishnu Devananda (1986). *Meditation und Mantras. Eine Darstellung der großen Yoga-Systeme in Theorie und Praxis*. München: Heinrich Hugendubel Verlag.
- Yogananda, Paramahansa (2018). *Die stärkende Kraft der Meditation – innere Ruhe und Klarheit gewinnen*. Petersberg: Verlag Via Nova.
- ¹¹ Maharshi 2011a, S. 43.
- ¹² Maharshi 2011a, S. 43; siehe auch Singer 2019, S. 42f.
- ¹³ Vgl. Maharshi 2011a, S. 18f.; siehe auch Singer 2019, S. 43. sowie Hazrat Inayat Khan 2018, S. 256f.
- ¹⁴ Vgl. Singer 2019, S. 43; siehe auch Giovetti 2007, S. 104f.
- ¹⁵ Mutter Meera 1994, S. 135f.; siehe auch Yogananda 2018, S. 59.
- ¹⁶ Mutter Meera 2007, S. 14; siehe auch Mutter Meera 2011, S. 13.
- ¹⁷ Sri Chinmoy 2015, S. 755.
- ¹⁸ Sri Chinmoy 1966, S. 12; Maharshi zufolge ist dies auch der Moment, in dem das Ego entsteht: „Der Ich-Gedanke ist der erste Gedanke des Geistes. Er ist das Ego (das individuelle Ich-Gefühl, Ahamkara).“ Maharshi 2011a, S. 20f.
- ¹⁹ Chidvilasananda 2004, S. 186; Maharshi sieht den Geist in diesem Zusammenhang als „inneres Sinnesorgan“, siehe Maharshi 2019, S. 25.
- ²⁰ Vishnu Devananda 1986, S. 15f.
- ²¹ Mutter Meera 2007, S. 31f.; siehe auch Sri Chinmoy 1966, S. 13.
- ²² Vgl. Sri Chinmoy 2012, S. 6.
- ²³ In manchen Schriften steht der Begriff Ego für die Seele. In der Regel ist aber mit dem Ego das Ich, das niedere Selbst, gemeint.
- ²⁴ Vgl. Assagioli 2008, S. 204.
- ²⁵ Muktananda 1996, S. 45.
- ²⁶ Siehe auch das erste Zitat von Swami Muktananda auf S. 25. Ein Beispiel zur Funktionsweise des menschlichen Geistes gibt Swami Vishnu Devananda 1986, S. 15.
- ²⁷ Assagioli 2008, S. 204.
- ²⁸ Sri Chinmoy 2004, S. 7.
- ²⁹ Vgl. Sri Chinmoy 2015, S. 755; siehe auch Hazrat Inayat Khan 2018, S. 305.
- ³⁰ Mutter Meera 1994, S. 136.

Zeitschrift

- Sri Chinmoy (1966). „Questions and Answers“, in: *AUM*, Vol. 2, No. 4/5, Nov.- Dec. 27. Brooklyn / New York: Boro Park Printers, S. 12-15.

¹ In manchen Schriften wird noch eine dritte, feinere Ebene des Selbst unterschieden: das unpersönliche Selbst, die Monade.

² Muktananda 1996, S. 45.

³ Ebd.

⁴ Kahler / Nitsch 1994, S. 426. Für eine kurze Einführung zum Thema „Seele“ siehe Haug 2018, S. 10ff. und 197ff.

⁵ Vgl. Piron 2020, S. 9ff.

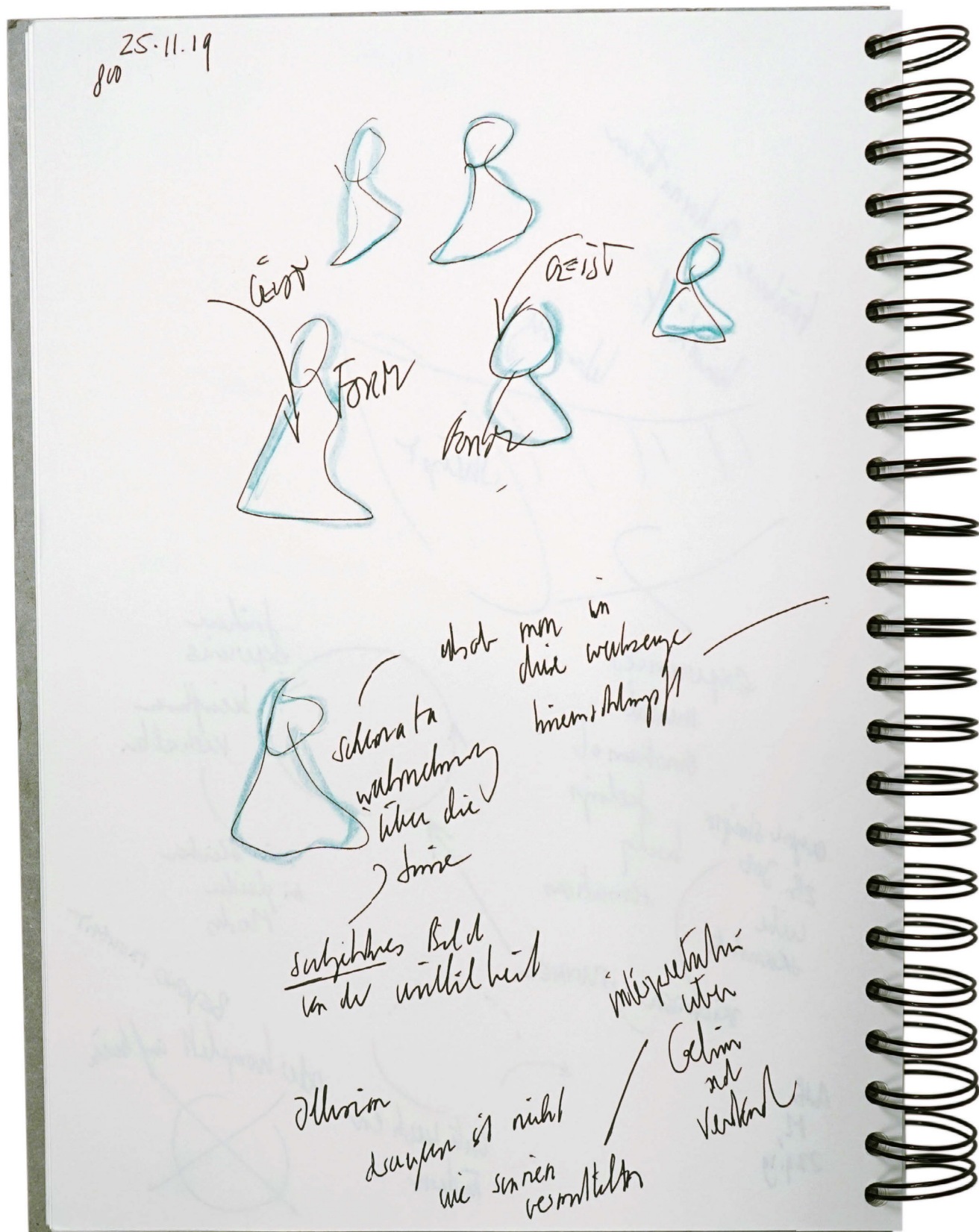
⁶ Fürst 1985, S. 100.

⁷ Für eine detaillierte Beschreibung des Lebens und Werks von Roberto Assagioli siehe Giovetti 2007.

⁸ Giovetti 2007, S. 110.

⁹ Assagioli bevorzugte den Begriff „transpersonal“ anstelle von „spirituell“, da er diesen als neutraler und wissenschaftlicher erachtete (vgl. Giovetti 2007, S. 182).

¹⁰ Assagioli 2008, S. 31.



Geist tritt in die Form. Die äußere Form des Menschen ist nur die Hülle.

Herz, Liebe und Selbst sind auch Bildungsthemen – ein Erfahrungsbericht ¹

Eine Herzerfahrung

Kennen Sie Delft? Entstehungsort des weltbekannten blauen Porzellans und zusammen mit Amsterdam bedeutende Handelsdrehscheibe im Goldenen Zeitalter der Niederlande. Es ist auch der Ort, wo die Mitglieder des Königshauses über die Jahrhunderte ihre letzte Ruhe finden. Die wunderschöne Delfter Altstadt, mit den vielen Grachten und geschichtsträchtigen Herrenhäusern, ist bekannt für ihr magisches Licht – das vor allem der berühmte Maler Johannes Vermeer perfekt einzufangen wusste. In dieser Stadt bin ich geboren.

Als ich noch jung war, etwa 13 Jahre alt, habe ich mit meiner zwei Jahre älteren Schwester die Morgenzeitung ausgetragen. Meine Mutter weckte uns täglich um 5 Uhr früh, dann ging es mit den Fahrrädern zum Zeitungslager, wo wir unsere Fahrradtaschen voll mit Zeitungen stopften. Anschließend fuhren wir in die Innenstadt, und jeder von uns nahm sich die uns zugewiesenen Abonnentenadressen vor. Gegen 6.30 Uhr kamen wir wieder nach Hause, wo unsere Mutter uns bereits mit einer großen Portion Brinta, einem warmen Haferbrei, erwartete. Gleich nach dem Frühstück machten wir uns auf dem Weg in die Schule.

Während eines Meditationsretreats für Hochschullehrende am Benediktushof – Zentrum für Meditation und Achtsamkeit in Holzkirchen bei Würzburg im Oktober 2019 wurde diese Erinnerung an damals mit einem Schlag wieder lebendig. Es war am Dienstag, dem zweiten Tag des Retreats, genau um 6 Uhr früh während der ersten Gehmeditation. Zusammen mit den anderen Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmern hatte ich mich im Innenhof eingefunden. Da es zu dieser Jahreszeit bereits ziemlich kalt war, waren die meisten von uns warm eingepackt und trugen Mützen, Jacken und Schals. In einem großen Kreis gingen wir nun Runde um Runde; achtsam, schweigend, aber dennoch in zügigem Tempo. Der Boden war aus kleinen Kopfsteinpflastern, ein Material, mit dem auch viele Grachtenstraßen in Delft bestückt sind. Als die nahe gelegene Kirchturmuhre läutete, erinnerte mich das mit einem Mal an die Kirchenglocken in Delft. Dort schlagen die Glocken jede halbe Stunde, und es gibt in der

Nieuwe Kerk auf dem Marktplatz ein Glockenspiel, das Carillon, das sogar jede Viertelstunde eine kleine Melodie erklingen lässt. Während ich so Schritt für Schritt und in Stille versenkt vor mich her ging, war plötzlich meine Heimat präsent. Ich konnte den Frühnebel über den Grachten und in den engen Gassen sehen; die Kälte während der Wintertage an den Fingern spüren und den Haferbrei riechen, als stünde er vor mir.

Vor allem aber war meine Mutter da. Ich sah, wie sie meine Schwester und mich liebevoll umarmte, bevor wir morgens aus dem Haus gingen. Die Liebe, die sie für uns empfand, war für mich plötzlich sichtbar und spürbar. Ich sah meine Mutter umgeben von dieser Liebe, die durch sie hindurchging und von ihr ausströmte; diese Liebesenergie bewegte sich von hinten über den Kopf zu den Schultern und nach vorne zum Brustbereich. Die Liebe war völlig präsent, ich konnte sie als Essenz wahrnehmen, was mich zutiefst berührte.

Aber inmitten dieser völlig unerwarteten Erfahrung kamen mir gleichzeitig auch rationale Gedanken in den Sinn: Was hat sie wohl gedacht, als sie meiner Schwester und mir zuwinkte, bevor wir mit den Fahrrädern am Ende der Straße abbogen? Wir waren ja noch jung, alleine so früh unterwegs zu sein, war nicht ungefährlich. Würde alles gut gehen? Ein anderer Gedanke war: Täglich ist sie so früh für uns aufgestanden, immer hat sie warmen Haferbrei für uns zubereitet.

Als die Gedanken allmählich nachließen, entstand ein weiteres Bild. Ich sah bei meiner Schwester und mir nun auch ein solches Feld aus Liebesenergie, das mit dem von meiner Mutter interagierte. Gleichzeitig waren wir alle drei umgeben von einem noch größeren, übergeordneten Kraftfeld. Wir befanden uns inmitten dieses Feldes, das sich um uns herum auszudehnen schien. Während ich dieses Bild vor Augen hatte, so präsent und real, als wäre es gestern gewesen, wurde mir klar: Diese Kraft ist gegenwärtig, immerwährend und überall. Sie war damals da und ist es noch. Sie hält alles zusammen.

Während ich langsam meine Gehmeditationsrunden drehte, spürte ich mehr und mehr mein Herz. Es war eine starke, außergewöhnliche Kraft, die mich erfüllte. Ein tiefes Gefühl der Geborgenheit und Ruhe durchdrang mich mit der dankbaren Gewissheit: Alles ist gut.

Plötzlich ertönte das helle Schellen von Handglocken: Die Gehmeditation war beendet. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Seminargruppe machten sich auf den Weg in Richtung Meditationsraum. Ich holte mir rasch noch einen heißen Tee und versuchte derweil, das Geschehene etwas einzuordnen.

War diese Erfahrung aus dem Nichts entstanden oder gab es womöglich einen erklärbaren Grund dafür? Hing sie mit dem Tag zuvor zusammen, wo wir nach der Anreise eine Zen-Einführung erhalten hatten, bei der auch eine rege Diskussion über die Konditionierung des Menschen und die Bedeutung der Leere entstanden war? Mich plagte die Frage, ob man sich bei der Beobachtung und Analyse des Denkens nicht zu sehr in rationale Erklärungen verstrickt. Wäre es nicht sinnvoller, direkt die Stille zu suchen, um dort auf direktem Wege die Kraft zu erfahren, worüber Mystiker aus Ost und West immer wieder berichtet haben? Und ist es womöglich diese Kraft, die mir während der Gehmeditation gezeigt wurde, die in der Stille auf einen wartet? Ist es das, was wir Liebe nennen? Und ist diese lenkende Kraft unser Wesenskern? Unsere Seele? Unser Selbst?

In diesem Kontext fügte sich auch eine Anmerkung unseres Zen-Meisters Alexander Poraj während der gemeinsamen Sitzmeditation: „Es gibt den Atem nicht, weil ich atme, sondern es gibt mich, weil es den Atem gibt.“ So betrachtet stellt sich die Frage, welche innere Essenz für uns atmet. Was wirkt durch uns? Auch die Philosophie hinter dem im Benediktushof vorhandenen Zen-Garten passte dazu: In einem Zen-Garten, geht es darum, die wahre Essenz jeder Pflanze und jedes Baumes sichtbar zu machen.

Die unerwartete und intensive Erfahrung während der Gehmeditation hat mich die ganze Woche über begleitet. Obwohl wir die Gehmeditation danach noch häufig durchgeführt haben, kam sie in dieser Intensität nicht mehr vor. Während der frühen Gehmeditation am Donnerstag schien sich allerdings der Raum um mich herum zu verändern. Die Schritte der anderen Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer erschienen mir leiser, auch ihre Gestalt änderte sich; sie war eher schattenartig. Mir fiel spontan das Höhlengleichnis von Platon ein, bei dem angekettete, langjährige Gefangene sich in einer Höhle befinden und auf der Höhlenwand Schatten wahrnehmen. Da sie die Träger der Schatten aber nicht sehen können, gehen sie davon aus, dass die Schatten die Lebewesen selbst sind. Ich fragte mich: Sehen wir die Menschen um uns herum eigentlich wirklich? Was wäre, wenn wir ihre wahre Essenz stärker wahrnehmen könnten? Vergleichbar mit der Einzigartigkeit der Pflanzen und Bäume in einem Zen-Garten.

Achtsam sein

Als wir am Donnerstagnachmittag über die Stille-Erfahrung der Tage zuvor Resümee zogen, sagte ein Teilnehmer: „Alles ist mehr: mehr Wind, mehr Licht, Vögel, Schmetterlinge; alles ist stärker geworden!“ Ich konnte mich darin wiederfinden und fand die Aussage ganz zutreffend. Gleichzeitig wurde mir auch bewusst, dass bei Achtsamkeitspraktiken bezogen auf Alltagshandlungen generell die Gefahr besteht, zu viel zu wollen, und dass diese dann zu verkopft und zu mechanisch ausgeführt werden: „Ich *muss* jetzt achtsam essen, ich *muss* jetzt achtsam gehen usw.“

In der christlichen Tradition werden verschiedene Formen des Sehens unterschieden: das Sehen über die Sinneswahrnehmung, das Sehen durch den Verstand und das Sehen mit dem Herzen.² Es geht um die letzte Ebene. Wenn man Achtsamkeit mit dem Herzen verbindet, wird das Praktizieren ganz natürlich. Im Rückblick auf meine Erfahrung erweist sich dieser Aspekt als bedeutungsvoll. Es waren unsere Herzen, die verbunden wurden, und die Liebe, die uns umhüllte. Ob ich das damals bemerkt habe oder nicht, es hat dennoch stattgefunden.

Ich frage mich, was wäre, wenn wir auch im Alltag eine solche Herzverbundenheit bewusster wahrnehmen und ausdrücken könnten? Der Verstand würde möglicherweise nicht mehr die Position einnehmen, wie er sie sonst innehat, was bedeuten würde, dass wir den Verstand nur dann benutzen, wenn es eine bestimmte Situation verlangt.

Der indische spirituelle Lehrer Nisargadatta Maharaj (1897–1981) sagte über den Verstand: „Wenn du vollständig erkennst, dass du bist, allerdings ohne von diesem Körper-Verstand konditioniert zu sein, wirst du mit der ganzen Welt eins sein.“³

Und der Benediktinermönch, Zen-Meister und Gründer des Benediktushofes Willigis Jäger (1925–2020) schreibt in seinem Buch *Kontemplation – ein spiritueller Weg*: „Es ist richtig: Unser Verstand macht uns zu Menschen. Aber wir müssen aufhören, uns mit ihm zu identifizieren. Er ist nur das Werkzeug, ein Instrument, auf dem unser wahres Wesen spielt.“⁴

Damit dieses „wahre Wesen“ spielen und frei wirken kann, müssten wir vielleicht gar nicht so viel machen. Vielleicht genügt es bereits, ganz einfach zu *sein*. Hinsichtlich der Achtsamkeitspraxis stellt sich allerdings die Frage, ob ich wirklich im Moment *sein* kann, wenn ich mich als Beobachter beim Beobachten des Beobachtenden wahrnehme? Der indische spirituelle Lehrer Jiddu Krishnamurti (1895–1986) hat in seinen Vorträgen

*Aber vom Augenblick an,
in dem Sie in Ihrem Herzen dieses
Außergewöhnliche haben,
das Liebe genannt wird,
und Sie ihre Tiefe spüren,
ihr Entzücken, ihre Ekstase,
werden Sie entdecken,
dass für Sie die Welt verwandelt ist.*

Jiddu Krishnamurti (1895–1986)

oft über Wahrnehmung und die Auflösung des Ichs gesprochen. Auf die Frage „Wie können wir unseren eigenen Geist wahrnehmen, wenn der Geist sowohl der Wahrnehmende ist als auch das, was er wahrnimmt?“ beleuchtet Krishnamurti zunächst das Denken, das das Ich, den Denker, den Wahrnehmenden, den Beobachter, erzeugt und damit eine Spaltung hervorbringt. Zwar scheint der Wahrnehmende auf den ersten Blick eine unabhängige Instanz zu sein, ist aber letztendlich ebenfalls vom Denken erschaffen.⁵ Es geht darum, eine Ebene weiterzugehen. „Wenn Sie eine Blume ansehen, wenn Sie sie einfach sehen, gibt es in diesem Augenblick eine Wesenheit, die sieht? Oder gibt es nur sehen?“⁶

Für Nisargadatta Maharaj liegt die Schwierigkeit in der Verbalisierung des Beobachters: „Zu sagen ‚Ich bin nur der Beobachter‘ ist sowohl falsch als auch richtig. Falsch in Bezug auf das ‚Ich bin‘ und richtig in Bezug auf den Beobachter. Es ist besser zu sagen, ‚Die Beobachtung findet statt‘. Sobald Sie sagen: ‚Ich bin‘ entsteht ein ganzes Universum zusammen mit seinem Schöpfer.“⁷ Worum es seiner Meinung nach geht, ist die Auflösung dieser Benennung: „Du musst eins werden mit dem Selbst, dem Ich bin. Wenn du von ‚Wissen‘ sprichst, dann handelt es sich dabei lediglich um Informationen. Lass vielleicht die Worte ‚Ich bin‘ weg, denn selbst ohne diese Worte weißt du, dass du bist. Sprich es noch nicht einmal aus oder denke, dass du bist. Sei dir lediglich der Präsenz gewahr, ohne darüber nachzudenken.“⁸

Einsamkeit und Alleinsein

Die Verbalisierung des Beobachters aufzugeben, kann ein Gefühl der Einsamkeit und des Alleinseins mit sich bringen. Es fehlt dann der eigene Referenzpunkt: „Ich gehe, ich sehe, ich ...“ wird „gehen, sehen“. Für Krishnamurti besteht allerdings ein deutlicher Unterschied zwischen der Einsamkeit und dem Alleinsein. Krishnamurti: „Sehen Sie, es gibt einen riesigen Unterschied zwischen Einsamkeit und Alleinsein. [...] Der Geist erkennt diese Angst, wenn er einen Augenblick lang realisiert, dass er sich auf nichts verlassen kann, dass ihm keine Ablenkung das Gefühl einer ihn selbst umschließenden Leere nehmen kann. Das ist Einsamkeit. Aber Alleinsein ist etwas völlig anderes: es ist ein Zustand von Freiheit, der entsteht, nachdem Sie durch die Einsamkeit hindurchgegangen sind und sie verstanden haben.“⁹

Krishnamurti betont, dass es wichtig ist, sich mit dieser Einsamkeit auseinanderzusetzen: „Dies alles gehört zur Erziehung: sich dem Schmerz der Einsamkeit, diesem ungewöhnlichen Gefühl von Leere, das wir alle kennen, zu stellen, und wenn es kommt, nicht zu erschrecken, nicht das Radio anzustellen, sich nicht in Arbeit zu vertiefen, nicht ins Kino zu laufen, sondern das Gefühl anzusehen, hineinzugehen und es zu verstehen.“¹⁰ Sich nicht ständig ablenken lassen und stattdessen die Stille zu suchen, ist wesentlich, um den „inneren Raum“ zu erkunden.¹¹ Doch: „Sehr wenige gehen über diese außerordentliche Angst vor Einsamkeit hinaus. Man *muss* aber darüber hinausgehen, weil der wahre Schatz jenseits von ihr liegt.“¹²

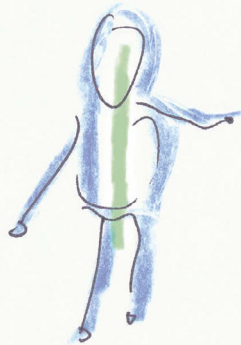
Der Benediktinermönch David Steindl-Rast sieht das Herz als Weg, die Einsamkeit aufzulösen. „Im Innersten unseres Herzens finden wir uns in einem Bereich, in dem wir nicht nur auf das Innigste mit uns selbst, sondern ebenso mit anderen vereint sind, mit allen anderen. Das Herz ist kein einsamer Ort. Es ist der Bereich, in dem Alleinsein und Beisammensein zusammentreffen.“¹³ Für ihn sind es die besonderen Momente des Alleinseins, etwa ein schöner Spaziergang, eine Bergwanderung, ein Sonnenaufgang, bei denen wir uns mit allem verbunden fühlen können: „Das würde sich anfühlen, als weite sich Ihr Herz, als würde Ihr ganzes Wesen sich weiten, um alles zu umarmen, und als würden irgendwie alle Schranken abgebrochen oder aufgelöst und Sie wären mit allem eins.“¹⁴

Neuere Form der Wahrnehmung / Interpretation
 ERLEBNISWELT
 unmittelbar Interpretation über den Verstand

Intuition, direkte Erfahrung, ohne Verstand



Wgl. in einem Körper zu stehen und zu stehen



Körper
 Sinneswahrnehmung
 Intuition

Werkzeuge

Verstand, Denken, Gefühle
 - Körper
 - Emotionen
 - Gedanken

nicht
 identifi-
 zieren

sehen
 und hören

Gedanken

intellektuelle
 Maschine

Körper

Maschine

5.0. in der
 Praxis durch

Wahrnehmung

Wahrnehmung
 Intuition

unvollkommene
 Brücke zu Seele

Wir sind in einem Körper – unser Werkzeug. Wie das Sitzen in einem Bagger.

Für Willigis Jäger ist es die Liebe, die Geborgenheit verschafft: „Es ist die Liebe, die Vertrauen und Kraft gibt und damit die Gewissheit, aufgefangen zu werden und getragen zu sein.“¹⁵ Auch der buddhistische Lehrer Jack Kornfield hat diesen Aspekt der Liebe beschrieben: „Die Liebe ist ein großartiges Geheimnis. Unermesslich, unsichtbar wie die Schwerkraft verknüpft sie unaufhaltsam alle Dinge.“¹⁶ Diese Liebe ist auch in uns, sie ist unsere Essenz. Nisargadatta betont: „Die wahre Natur des Selbst ist Liebe“¹⁷; und an anderer Stelle: „Ich bin-Sein, Gewahrsein ohne Gedanken, ist Liebe.“¹⁸

*Menschen, welche die Schriften
wirklich kennen und erfahren,
gewinnen ihr Verständnis nicht
nur aus Büchern, sondern aus
ihrem Herzen. Das Herz ist
die größte Bibliothek.*

Swami Chidvilasananda

Ausblick

Die Verbindung zum inneren Selbst hilft uns, klarer zu sehen, was im Leben von Bedeutung ist, und entsprechend zu handeln. Fragt man Sterbende, was sie im Rückblick auf ihr Leben am meisten bedauern, zeigt sich, dass sie gerne mehr Gefühle ausgedrückt hätten, den Kontakt zu Freunden stärker gepflegt hätten, nicht so viel gearbeitet und mehr den Mut gehabt hätten, das Leben so zu leben, wie sie es gerne gewollt hätten.¹⁹

Als Nisargadatta Maharaj einmal von einer Frau gefragt wurde, warum sie ihr ganzes Leben lang unglücklich gewesen ist, antwortete er: „Weil Sie nicht zu den Wurzeln Ihres Seins vorgedrungen sind. Es ist die völlige Unwissenheit Ihrer selbst, die Ihre Liebe und Ihr Glück verschleiert haben und Sie etwas suchen lassen, dass Sie niemals verloren haben. Liebe ist Wille, der Wille, Ihr Glück mit allen zu teilen. Glücklich zu sein, glücklich zu machen – das ist der Rhythmus des Lebens.“²⁰

Willigis Jäger beschreibt in seinem Buch *Über die Liebe*, welche Wirkung seine Nahtoderfahrung auf ihn gehabt hat: „Zurück blieb nach dieser Erfahrung die Gewissheit: Wenn ich sterbe, kehre ich zurück in die-

se unendliche Liebe, ohne jede Ich-Eingrenzung. Und diese Liebe ist der Urgrund allen Seins. Unser Ich mit all seinen Verkrustungen und egoistischen Prägungen verdeckt es nur ständig. Mir wurde klar, dass wir als Menschen nicht weiterkommen, wenn es uns nicht gelingt, in diese Erfahrungsebene der bedingungslosen Liebe hineinzuwachsen.“²¹

Als ich nach dem fünftägigen Retreat am Freitag nachmittag am Hauptbahnhof München eintreffe, ist das eine ziemliche Umstellung. Viele Eindrücke, Hektik, alles ist laut. Die Menschen, die an mir vorbeijagen, wie Schatten. Sofort ist das Höhlengleichnis Platons wieder präsent. Und in mir kommt erneut die Frage auf: Sehen wir einander wirklich? Erkennen wir unsere wahre Essenz? Und gleichzeitig spüre ich das Gefühl der Verbundenheit – dass in uns allen diese Essenz vorhanden ist.

Das Retreat im Benediktushof hatte auch das Ziel, den Austausch unter Hochschullehrenden über die Implementierung von Achtsamkeits- und Meditationsansätzen an Hochschulen zu intensivieren. Rückblickend schließt sich für mich der Kreis. Mir ist nach dieser tiefen Herzerfahrung noch einmal mehr klar geworden, wie wichtig es ist, den Themen Herz und Liebe sowie der Verbindung zum inneren Selbst im täglichen Leben und daher auch an Hochschulen genügend Raum zu geben.

QUELLEN

- Hazrat Inayat Khan (2019). *Heilung aus der Seele. Die Mystik der Sufis*. Polling: Verlag Heilbronn.
- Jäger, Willigis (2017). *Über die Liebe*. München: Penguin Verlag.
- Jäger, Willigis (2015). *Kontemplation – ein spiritueller Weg*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder.
- Kornfield, Jack (2010). *Meditationen, die unser Herz öffnen*. München: Arkana.
- Krishnamurti, Jiddu (1993). *Einbruch in die Freiheit*. Berlin / Frankfurt am Main: Ullstein.
- Krishnamurti, Jiddu (1992). *Antworten auf Fragen des Lebens*. Freiburg im Breisgau: Verlag Hermann Bauer KG.
- Nisargadatta Maharaj (2017). *Ich Bin. Teil I. Gespräche mit Sri Nisargadatta Maharaj*. Bielefeld: J. Kamphausen Mediengruppe GmbH.
- Nisargadatta Maharaj (2016). *Ich Bin. Teil II. Gespräche mit Sri Nisargadatta Maharaj*. Bielefeld: J. Kamphausen Mediengruppe GmbH.

Nisargadatta Maharaj (2014a). *Ich Bin. Teil III.*

Gespräche mit Sri Nisargadatta Maharaj. Bielefeld:
J. Kamphausen Mediengruppe GmbH.

Nisargadatta Maharaj (2014b). *Jenseits von Freiheit.*

Gespräche mit Sri Nisargadatta Maharaj. Lohne:
Lotus Press.

Steindl-Rast, David (2018). *Dankbarkeit.*

Das Herz allen Betens. Freiburg im Breisgau:
Verlag Herder GmbH.

Steindl-Rast, David (2016). *Auf dem Weg der Stille.*

Das Heilige im Alltag leben. Freiburg im Breisgau:
Verlag Herder GmbH.

Ware, Bronnie (2015). *5 Dinge, die Sterbende am*

meisten bereuen. Einsichten, die Ihr Leben verändern
werden. München: Wilhelm Goldmann Verlag.

DVD

Wolinsky, Stephen H. (2009). *Ich bin das Ich bin. Er-
fahre die Lehren des Sri Nisargadatta Maharaj – Teil 1.*
Stuttgart: Mouna GmbH.

Internet

Kornfield, Jack (2014). „Jack Kornfield on
Nisargadatta Maharaj (2)“,
www.youtube.com/watch?v=bXuF8qmv5Nc (letzter
Zugriff: 13.09.2020)

Wolinsky, Stephen H. (2010). „Nisargadatta Maharaj /
Experiential Meditation“,
www.youtube.com/watch?v=rE6kS7vVsXw (letzter
Zugriff: 13.09.2020)

⁸ Nisargadatta 2014b, S. 27. Nisargadatta Maharaj unterscheidet in seinen Lehren zwischen dem verbalen und dem nonverbalen ICH BIN. Eine Übung zum „nonverbalen ICH BIN“ zeigt der langjährige Schüler von Nisargadatta Maharaj und Begründer der Quantenpsychologie, Dr. Stephen H. Wolinsky, unter „What is the I am?“, „Nisargadatta Maharaj / Experiential Meditation“, www.youtube.com/watch?v=rE6kS7vVsXw (letzter Zugriff: 13.09.2020). Die Übung ist ebenfalls Teil des Films *Ich bin das Ich bin. Erfahre die Lehren des Sri Nisargadatta Maharaj – Teil 1* (2009, 7:33–16:39 Min.). Vertiefend dazu siehe den Kurzbeitrag von Jack Kornfield über seine Erfahrung mit Nisargadatta: „Jack Kornfield on Nisargadatta Maharaj (2)“, www.youtube.com/watch?v=bXuF8qmv5Nc (letzter Zugriff: 13.09.2020).

⁹ Krishnamurti 1992, S. 198; Vgl. auch Krishnamurti 1993, S. 62.

¹⁰ Krishnamurti 1992, S. 198.

¹¹ Vgl. Krishnamurti 1992, S. 196f.

¹² Krishnamurti 1992, S. 197.

¹³ Steindl-Rast 2018, S. 33.

¹⁴ Steindl-Rast 2016, S. 53.

¹⁵ Jäger 2017, S. 115.

¹⁶ Kornfield 2010, S. 78.

¹⁷ Nisargadatta 2017, S. 104.

¹⁸ Nisargadatta 2014b, S. 94 ; siehe auch Hazrat Inayat Khan 2019, S. 60.

¹⁹ Vgl. Ware 2015.

²⁰ Nisargadatta 2016, S. 235.

²¹ Jäger 2017, S. 133.

¹ Die in diesem Textabschnitt beschriebenen Erfahrungen wurden im Rahmen des Inkubationsworkshops *Achtsame Hochschulen – Innehalten und Vorwärtsschreiten* gemacht, zu dem meine Kollegen Mike Sandbothe und Reyk Albrecht mich eingeladen hatten. Die Veranstaltung war ein Angebot des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* und fand vom 7. bis 11. Oktober 2019 am Benediktushof – Zentrum für Meditation und Achtsamkeit in Holzkirchen bei Würzburg, www.benediktushof-holzkirchen.de (letzter Zugriff: 13.09.2020), statt.

² Vgl. Jäger 2015, S. 125f.

³ Nisargadatta 2014b, S. 70.

⁴ Jäger 2015, S. 9f.

⁵ Vgl. Krishnamurti 1992, S. 192.

⁶ Krishnamurti 1992, S. 192.

⁷ Nisargadatta 2014a, S. 104.

Intellekt und Intuition

Das heutige Hochschulsystem konzentriert sich vor allem auf eine kognitive Ausrichtung, um Studierende auf ein künftiges Arbeitsleben vorzubereiten. Was bislang gelehrt wird, bezieht sich fast ausschließlich auf die Schulung des INTELLEKTS. Durch rationales Denken sollen Zusammenhänge vom Verstand erfasst werden. Gelehrt werden Fähigkeiten wie Analysieren, Einschätzen, Argumentieren, Schlussfolgern und Auswählen; diese ermöglichen es, zu schlüssigen Urteilsbildungen, zur Erkenntnisgewinnung und zu neuem Wissen zu gelangen.

Es gibt aber auch eine andere Art von Wissenserwerb, die allerdings wenig mit dem oben genannten intellektuellen Vorgehen zu tun hat: die INTUITION. Sie erschließt uns einen Zugang zum Wissen, der nicht über eine diskursive Herangehensweise erreicht wird. Mit den Worten von Albert Einstein (1879–1955) gesprochen: „Auf dem Weg zu einer Entdeckung hat der Intellekt wenig zu tun. Es kommt zu einem Bewusstseinsprung, nenne es Intuition oder was du willst, und die Lösung kommt zu dir und du weißt nicht wie oder warum.“¹ Die intuitive Wahrnehmung geht ohne methodische und bewusste Schlussfolgerungen vor und entsteht unmittelbar; sie ist unfehlbar und in der Lage die „Wahrheit“ ganzheitlich zu erfassen.

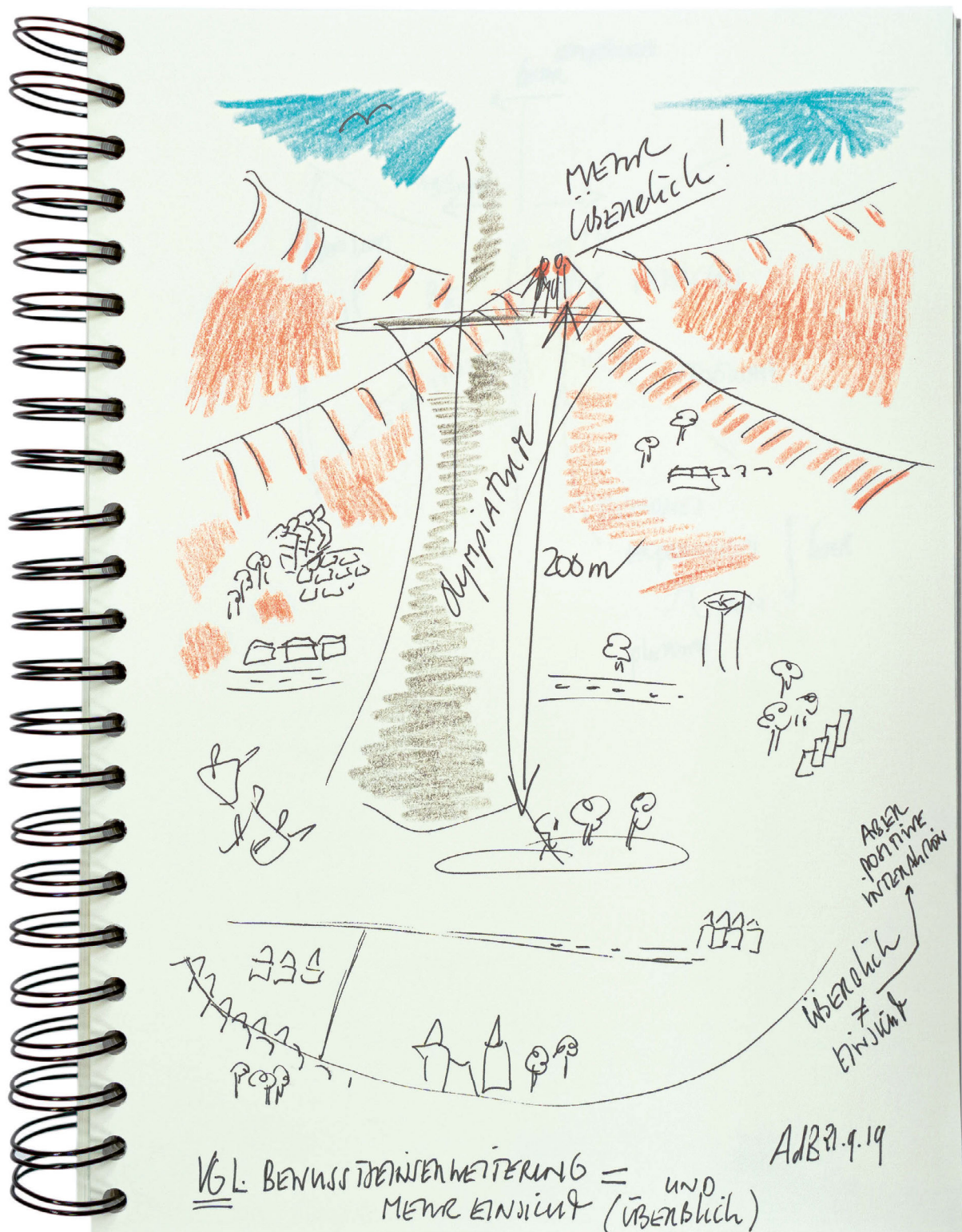
Die Intuition inspiriert (lat. *inspiratio*, „das Einhauchen“) und beseelt (*spiritus*) uns. Eine passende Definition von Intuition, welche die Verbindung zum Selbst, zur Seele, miteinschließt, findet sich bei dem indischen Gründer der Self-Realization Fellowship, Paramahansa Yogananda (1893–1952), der in den 1920er-Jahren Yoga und Meditation im Westen verbreitete: „Intuition ist diejenige Eigenschaft der Seele, die unmittelbar und direkt die Wahrheit einer jeden Sache und eines jeden Wesens wahrnimmt. Ohne die Macht der Intuition kannst du die Wahrheit nicht erkennen. Intuition bedeutet ‚Seelenwahrnehmung‘ und ist die erkennende Seelenkraft, ohne Einsatz der Sinne oder des Geistes. Intuition kann dir Wissen über Dinge vermitteln, die deine Sinne und dein Denken dir nie vermitteln können.“² Und weil die Intuition diese Verbindung zu einer anderen Inspirationsquelle, einer anderen BEWUSSTSEINSEBENE beinhaltet, ist sie nicht selten Grundlage für kreative Entdeckungen geistiger und/oder materieller Art.

Betrachtet man beispielsweise die Entstehung der Werke der großen Meister in der Malerei oder in der

Die Intuition ist ein göttliches Geschenk, der denkende Verstand ein treuer Diener. Es ist paradox, dass wir heutzutage angefangen haben, den Diener zu verehren und die göttliche Gabe zu entweihen.

Albert Einstein (1879–1955)

Musik, so wird als Inspirationsquelle für den Schaffungsprozess nicht selten eine Verbindung mit dem „Göttlichen“ genannt. Von dem Komponisten Johannes Brahms (1833–1897) ist bekannt, dass er einmal, als er gefragt wurde, woher er seine Inspiration erhalte, zur Antwort gab: „Nicht ich, sondern der Vater, der in mir wohnt, der tut die Werke.“³ Er sagte, dass er sich sehr gut fokussieren müsste, um keinen einzigen Teil der Inspiration zu verpassen. „Sofort strömen die Ideen auf mich ein, direkt von Gott; ich sehe nicht nur bestimmte Themen vor meinem geistigen Auge, sondern auch die richtige Form, in die sie gekleidet sind, die Harmonien und die Orchestrierung.“⁴ Brahms fährt fort: „Ich muss mich im Zustand der Halbtrance befinden, um solche Ergebnisse zu erzielen – ein Zustand, in welchem das bewusste Denken vorübergehend herrenlos ist und das Unterbewusstsein herrscht, denn durch dieses, als einem Teil der Allmacht, geschieht die Inspiration.“⁵ Dabei betont er, dass dieser Zustand keineswegs mit Träumen vergleichbar ist, sondern einem ständigen Ringen gleicht: „Ich muss jedoch darauf achten, dass ich das Bewusstsein nicht verliere, sonst entschwinden die Ideen. [...] Um sich zu entwickeln und zu wachsen, muss deshalb der Mensch erst lernen, wie er seine eigenen seelischen Kräfte gebrauchen und ausbilden soll. Alle großen schöpferischen Geister tun dies, obgleich einige von ihnen sich dieses Vorgangs nicht so bewusst zu sein scheinen wie andere.“⁶ Und obwohl viele fortgeschrittene Denker, wie Brahms angibt, sich nicht unbedingt ihrer intuitiven Vorgehensweise gewahr sind, stellt sich die Frage, wie der Mensch lernen kann, bewusst mit seinen seelischen Kräften in Verbindung zu treten.



Meine Nichte und ich auf dem Olympiaturm in München. Von oben sieht man die Dinge ganz anders. Man hat einen Überblick und sieht horizontale Verbindungen.

Etwa so könnte sich eine Bewusstseinsweiterung anfühlen. Aber dazu müsste streng genommen noch eine weitere Dimension dazukommen: vertikal die Tiefe zu erfassen.

Die Ausrichtung des Denkvermögens

Betrachten wir die intellektuelle und intuitive Erkenntnisgewinnung, so liegt ein ausschlaggebender Unterschied in der Ausrichtung des DENKVERMÖGENS. Beim intellektuellen Weg ist das Denkvermögen nach außen gerichtet und registriert die äußeren Informationen und Reize, die über die Sinne an das Gehirn weitergegeben werden. Es erkennt zudem die damit einhergehenden Empfindungen und mentalen Vorstellungen und setzt alles in Relation.

Beim intuitiven Weg wendet sich das Denkvermögen in eine andere Richtung, und zwar zur inneren Welt. Während der intuitiven Wahrnehmung werden seelische Kräfte in das jeweilige Erfahrungsgebiet des Denkers gelenkt.

Die Entwicklung dieser Fähigkeit bedarf einer mentalen Schulung, die zur Seelenverbindung führt.

Konzentration, Meditation und Intuition

Eine bewusste Ausrichtung des Denkvermögens erfordert KONZENTRATION. Der indische spirituelle Lehrer und Friedensaktivist Vishnu Devananda (1927–1993) weist darauf hin, dass Konzentration uns hilft, den Geist in eine Richtung zu lenken. „Das hauptsächliche Ziel der Konzentration ist es, den Geist immer wieder auf denselben Punkt oder Gegenstand zurückzuführen, indem man am Anfang seine Bewegungen auf einen kleinen Kreis begrenzt.“⁷ Schafft man es, die Konzentration länger zu halten und fokussiert zu bleiben, geht man – Devananda zufolge – in das Stadium der Meditation über: „Es wird eine Zeit kommen, in der der Geist auf einen Punkt allein konzentriert bleibt, wie der ununterbrochene Klang einer Kirchenglocke. Das ist Meditation, das Resultat ständiger und fortgesetzter Übung der Konzentration.“⁸

Die Stille, die durch die MEDITATION entsteht, ermöglicht die Kontaktaufnahme mit dem Inneren, mit der Seele. „Die Ruhe ist in der Meditation gesichert, wenn der Geist voll konzentriert ist, weit weg von den Objekten und nahe dem *Atman*, dem Selbst.“⁹ Es ist die Ebene, wo Gedanken schweigen und der Geist verwandelt wird.¹⁰ „Wahre Meditation bedeutet, frei vom Denken zu sein. In dem Moment, in dem die Gedanken ruhig werden, wird das Licht des Selbst von innen heraus erstrahlen.“¹¹

Der spirituelle Lehrer Sri Chinmoy (1931–2007), der als Schriftsteller, Dichter, Komponist, Musiker, Künstler und Sportler wirkte, sagte: „Was wir beim Meditieren tatsächlich tun, ist, dass wir in den tieferen Bereich unseres Wesens eintreten. Zu diesem Zeitpunkt sind wir in der Lage, den Reichtum, den wir tief in uns haben, zum Vorschein zu bringen.“¹²

Diese Tiefe zu erreichen, ist durch den Intellekt nicht möglich, da er nach außen gerichtet ist und dementsprechend an der Oberfläche agiert. Aus dieser Sicht ist der Intellekt der INTUITION untergeordnet.¹³ Dennoch hat auch der Intellekt eine wichtige Funktion. Um das innere Potenzial letztendlich in der Welt zu manifestieren, wird je nach Themenbereich das jeweilige „Handwerk“, der Umgang mit dem entsprechenden Wissen und somit auch der Intellekt, benötigt. Im Falle von Brahms war das seine Fähigkeit zu komponieren. Hätte er nicht über diese Gabe verfügt, hätte er die Musik zwar innerlich gehört, aber der Menschheit wäre sie vorenthalten geblieben.

Da bis heute an Hochschulen der Schwerpunkt der Ausbildung auf der Schulung des Intellekts beruht, bleibt der Welt eine Fülle von Erkenntnissen und Inspirationen, die sie aus der Intuition schöpfen könnten, nicht zugänglich.

Darum wäre es empfehlenswert, im Rahmen einer ganzheitlichen Erkenntnisgewinnung an Hochschulen und anderen Bildungsstätten neben dem Intellekt auch die Intuition bewusst zu fördern. Regelmäßige Konzentrations- und Meditationsübungen könnten dazu einen wertvollen Beitrag leisten.

QUELLEN

- Abell, Arthur M. (1981): *Gespräche mit berühmten Komponisten. Über die Entstehung ihrer unsterblichen Meisterwerke, Inspiration und Genius*. Kleinjörkl bei Flensburg: G. E. Schroeder-Verlag.
- Hazrat Inayat Khan (2018). *Die Sufi-Botschaft von Hazrat Inayat Khan. Jubiläumsausgabe Band 1. Das Innere Leben*. Polling: Verlag Heilbronn.
- Krishnamurti, Jiddu (1992). *Antworten auf Fragen des Lebens*. Freiburg im Breisgau: Verlag Hermann Bauer KG.
- Muktananda, Swami (2001). *Meditiere. Das Glück liegt in Dir*. Telgte: Siddha Yoga Verlag GmbH.
- Sri Chinmoy (1974). *Meditation: God's Duty and man's beauty*. New York: Agni Press.

Vishnu Devananda (1986). *Meditation und Mantras. Eine Darstellung der großen Yoga-Systeme in Theorie und Praxis*. München: Heinrich Hugendubel Verlag.

Yogananda, Paramahansa (2018). *Die stärkende Kraft der Meditation – innere Ruhe und Klarheit gewinnen*. Petersberg: Verlag Via Nova.

¹ Sinngemäß zitiert, Quelle nicht mehr auffindbar (A.d.B).

² Yogananda 2018, S. 103.

³ Abell 1981, S. 59.

⁴ Abell 1981, S. 61.

⁵ Abell 1981, S. 61.

⁶ Abell 1981, S. 61f.

⁷ Vishnu Devananda 1986, S. 51.

⁸ Ebd.

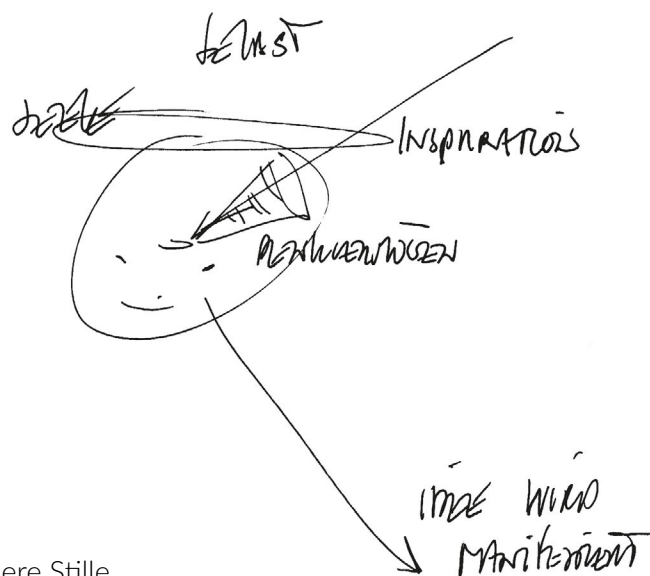
⁹ Vishnu Devananda 1986, S. 57.

¹⁰ Vgl. Krishnamurti 1992, S. 192.

¹¹ Muktananda, 2001, S. 38.

¹² Sri Chinmoy 1974, S. 2.

¹³ Vgl. Hazrat Inayat Khan 2018, S. 295f.



Wenn das Denkvermögen auf die innere Stille ausgerichtet wird, können Inspirationen über die seelischen Impulse als Ideen erkannt werden. Wenn das Denkvermögen anschließend auf die Außenwelt gelenkt wird, können diese Ideen in der Welt manifestiert werden.

728
AHL 160120

Forschung

Wenn ihr den Geist verstehen wollt,
dann meditiert.

Buddhistischer Mönch

Erforschung des Geistes

Forschungen auf dem Gebiet der Achtsamkeit und Meditation haben in den letzten Jahrzehnten enorm zugenommen. Waren es in den 1970er-Jahren einige wenige Veröffentlichungen¹, in denen das Thema wissenschaftlich behandelt wurde, sind es seit 2010 bis heute mehrere Hundert Publikationen jährlich.² Insbesondere die Neurowissenschaften haben dieses Forschungsgebiet für sich entdeckt und untersuchen, auf welche Weise Achtsamkeit und Meditation Körper und Geist beeinflussen. Anhand von wissenschaftlichen Messungen haben Hirnforscherinnen und -forscher beispielsweise festgestellt, dass Meditation nachweislich bestimmte Bereiche des Gehirns trainiert und verändert. Wenn gleich schon zahlreiche wichtige Erkenntnisse gesammelt werden konnten, bleiben noch viele Fragen unbeantwortet. Kann der menschliche Geist überhaupt erfasst werden? Ist Bewusstsein messbar?

Als der bekannte indische Lehrer Swami Muktananda (1908–1982) während seiner Welttournee im Jahr 1974 gefragt wurde, ob er als selbstverwirklichter Meister seine Gehirnwellen erforschen lassen wolle, antwortete er: „Das Bewusstsein ist viel zu subtil, es lässt sich nicht von einer Maschine einfangen. Wenn Sie wissen möchten, welche Erfahrungen ein Meditierender macht, müssen Sie in *mein* Labor kommen und es selbst erleben.“³

Auch im Dokumentarfilm *Mönche im Labor* von Delphine Morel wird auf die Schwierigkeit des Messens tiefer Meditationsstadien eingegangen. Berichtet wird über Hirnforscher, die zu sehr erfahrenen Yogis, die seit Jahren in völliger Abgeschiedenheit lebten, reisen mussten, da diese nicht in ihre Labore gehen würden. Man musste die Labore sozusagen zu ihnen bringen. Die Yogis waren durchaus skeptisch, ob die Forschungsvorhaben etwas bewirken würden und konterten mit Anmerkungen wie: „Der Geist hat weder Geruch noch Farbe, sondern ist einfach ein Raum, in dem verschiedene Phänomene existieren. Wie wollt ihr das messen?“⁴

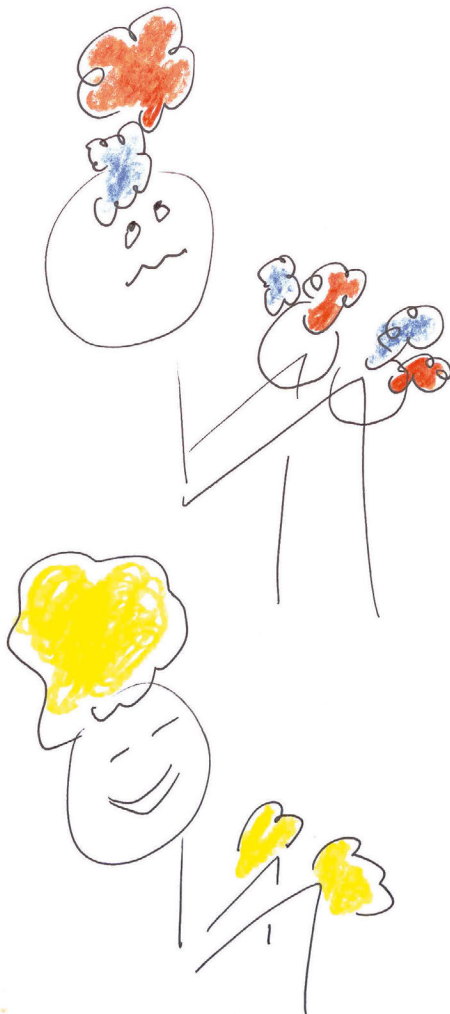
Dennoch konnte die Forschung bisher einiges über den Geist herausfinden. Dabei bezieht sich die Erforschung des Geistes hier auf die Psyche, auf die Ebene unseres Denkens und Fühlens und damit zusammenhängend unseres Verhaltens. Insbesondere handelt es sich um die Auswirkungen von Achtsamkeit und Meditation auf das Gehirn. Diese Effekte können mit modernsten Geräten sichtbar gemacht werden. Im vorliegenden Text sollen die bisher wichtigsten Erkenntnisse auf diesem Gebiet beleuchtet werden. Ebenso wird auf die Herausforderungen eingegangen, mit denen sich die Achtsamkeits- und Meditationsforschung konfrontiert sieht.

Im Mittelpunkt des oben genannten Films *Mönche im Labor* steht der Austausch (Mind and Life Dialogues⁵) zwischen dem 14. Dalai Lama und Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern unterschiedlicher Fachdisziplinen (siehe „Achtsamkeit und Meditation im Bildungssystem – ein Paradigmenwechsel?“, S. 17). Ein Thema, das im Rahmen des Dialogs aufgegriffen wurde, war der Umgang mit destruktiven Emotionen wie Leid, Hass, Eifersucht, Habgier und Angst. Das Verständnis dieser Emotionen und ihre Erforschung sind aus Sicht des Mind-and-Life-Teams eine der bedeutendsten Herausforderungen des 21. Jahrhunderts. Laut den Forschern würde eine bessere Einsicht in sowohl konstruktive als destruktive Emotionen jedem Menschen, aber auch der Gesellschaft und letztendlich der gesamten Menschheit von großem Nutzen sein. Um das Thema der destruktiven Emotionen zu vertiefen, fand im Jahr 2000 ein Treffen in Dharamsala (Indien) statt, bei dem der Dalai Lama und einige Mönche sich zusammen mit westlichen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern eine Woche lang intensiv austauschten. Diese Dialoge sind festgehalten in dem Buch: *Dialog mit dem Dalai Lama. Wie wir destruktive Emotionen überwinden können*, verfasst von Daniel Goleman, der auch der Autor des Buches *Emotionale Intelligenz* ist und diesen Begriff zum Mainstream machte. Das Mind-and-Life-Team konnte belegen, dass Achtsamkeits- und Meditationsansätze nachweisbare positive Effekte hinsichtlich des Umgangs mit Emotionen haben. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen sind inzwischen in den Laboren der Mind-and-Life-Forscherinnen und -Forscher durchgeführt worden. Herausgefunden hat man zudem,

dass Achtsamkeit und Meditation nicht nur Geist und Körper entspannen, sondern Hirnbereiche beeinflussen und teilweise sogar umstrukturieren können.

Wissenschaftliche Befunde und Forschungsfragen

Die oben genannten Befunde haben maßgeblich dazu beigetragen, dass Achtsamkeit und Meditation immer mehr an gesellschaftlichem Interesse gewonnen und in vielen Handlungsfeldern bereits Einzug gefunden haben. Auch ist im Bereich der Neurowissenschaften ein neues Forschungsgebiet entstanden, die KONTEMPLATIVE NEUROWISSENSCHAFT.⁶ Ein wichtiger Baustein der kontemplativen Neurowissenschaft ist die NEUROPLASTIZITÄT, die besagt, dass „das Gehirn ein lebenslang lernfähiges Organ ist, das bis ins hohe Alter hinein und in Anpassung an äußere Einflüsse ständig weiter ausreift, sich wandelt und neu strukturiert“⁷.



Richard Davidson, einer der Pioniere der kontemplativen Neurowissenschaft und Experte auf dem Gebiet der Emotionsforschung, geht davon aus, dass Menschen glücklicher sein könnten, wenn sie mehr Kontrolle über ihren Geist erlangen würden. Dies beinhaltet Davidson zufolge, selbst mehr Verantwortung für die eigene Psyche zu übernehmen und zu mehr Einsicht in das eigene Denken und Fühlen zu gelangen.⁸ Er weist darauf hin, dass Achtsamkeits- und Meditationspraktiken hier einen wesentlichen Beitrag leisten können.

Davidson sieht vier Grundvoraussetzungen für einen gesunden Geist, und zwar das grundlegende Erkennen des *Gewahrseins (awareness)*, die *Verbindung zu uns selbst und anderen (connection)*, d.h. über Emotionen wie Mitgefühl, Güte, Dankbarkeit zu verfügen und dadurch mit der Umwelt in Beziehung treten zu können, drittens *Einsicht in das eigene Selbst (insight)* und viertens die *Bestimmung im Leben (purpose)* zu erkennen und das Verhalten daran auszurichten.⁹ Zudem nennt Davidson vier wichtige Bausteine für das Wohlbefinden: *Resilienz/Widerstandskraft (resilience)*, *positive Lebenseinstellung (outlook)*, *Aufmerksamkeit (attention)* und *Großzügigkeit (generosity)*.¹⁰

Davidson sieht die Erforschung der Wirkmechanismen von Achtsamkeit und Meditation als einen wichtigen Schritt zu einem besseren Verständnis davon, wie wir einen gesunden Geist kultivieren und ein zufriedenes und erfülltes Leben führen können.¹¹

Welche Auswirkungen das Praktizieren von Meditation auf das Gehirn hat, ist für Davidson eine vielschichtige Frage. Unter anderem hängt dies zunächst von der Meditationsform ab, da die verschiedenen Ansätze, zumeist unterschiedliche Effekte bewirken. Zudem geht Davidson davon aus, dass die Auswirkungen der jeweiligen Meditationsformen auf das Gehirn nicht bei jedem gleich sind, da die Menschen unterschiedlich sind und daher auch unterschiedlich auf die verschiedenen Ansätze ansprechen.¹²

Grübeln und negative Gedanken wirken sich auch physisch aus. Optimismus und positive Gedanken ebenfalls.

Auch die Neurowissenschaftlerin, Psychologin und wissenschaftliche Leiterin der Forschungsgruppe Soziale Neurowissenschaften in Berlin, Tania Singer, kommt hinsichtlich der Auswirkungen von Achtsamkeit und Meditation zu dem gleichen Schluss. Als Initiatorin und Leiterin des ReSource-Projekts, des bislang umfangreichsten Forschungsprojekts auf diesem Gebiet, weist sie darauf hin, dass unterschiedliche Achtsamkeits- und Meditationsübungen unterschiedliche Befunde ergeben.¹³ Wichtig ist es Singer zufolge, diese Ergebnisse differenzierter zu betrachten, inklusive die sogenannten Nullbefunde, bei denen keine Effekte festgestellt werden.¹⁴ Zudem muss die Konstitution der jeweiligen Testperson berücksichtigt werden: „Man sollte nicht einfach sagen: Bei jedem Menschen, der meditiert, wird das Immunsystem gestärkt und das Altern verlangsamt. [...] Es hängt auch davon ab, wie alt oder wie krank du bist.“¹⁵

Das ReSource-Projekt wurde im Jahr 2011 ins Leben gerufen und soll neben der aufmerksamkeitsbasierten Achtsamkeit vor allem neue Kenntnisse in Bezug auf Mitgefühl und Ethik sowie mehr Einsicht in Emotionsregulation, Stresslinderung und mentale Gesundheit liefern.¹⁶ Die 300 Testpersonen nahmen an drei Trainingsmodulen von jeweils drei Monaten im Zeitraum von Juni 2013 bis November 2014 teil.¹⁷

Die Module hatten die folgenden Schwerpunkte:

- Präsenz-Modul: klassische aufmerksamkeitsbasierte Achtsamkeitsübungen
- Affekt-Modul: Herzqualitäten, aber über die Selbstfürsorge hinaus – auch Dankbarkeit, Akzeptanz, Mitgefühl für andere und prosoziale Motivation
- Perspektiv-Modul: kognitiv, soziokognitiv. Schult die Vogelperspektive auf Gedanken, auf eigene Persönlichkeitsanteile und auf die Gedanken und Glaubenssätze anderer.¹⁸

Erste Auswertungen haben ergeben, dass bei den Teilnehmenden aller drei Module plastische Veränderungen in neuronalen Netzwerken sichtbar geworden sind. Wegen der umfangreichen und vielschichtigen Daten, über 90 Messparameter (Gehirn, Chromosomen, Verhalten usw.), dauern die Auswertungen weiterhin an.¹⁹

Für Singer ist es naheliegend, dass unterschiedliche Übungen unterschiedliche Effekte ergeben, sie vergleicht dies mit der Differenzierung bei Sportarten, die unterschiedlich auf den Körper wirken. „Aber dadurch, dass der Geist versteckt im Innern ist und nicht sichtbar wie Muskeln, ist es schwieriger, die Komplexität und Differenziertheit unserer Geistesfunktionen

zu verstehen und zu verstehen, dass man die genauso kultivieren, verändern und üben kann wie im Sport bestimmte Muskelgruppen.“²⁰

Was die Praxis anbelangt, bleiben noch viele Fragen offen. Unklar ist beispielsweise, ob Übungen, damit sie wirksam sind, zeitlich länger, beispielsweise über 20 Minuten lang, dauern sollten oder ob besser mehrere Kurzeinheiten, beispielsweise viermal fünf Minuten angeboten werden sollten. Bisher geht man davon aus, dass es hier keine Pauschalantworten geben wird, sondern dies individuell unterschiedlich ist.²¹

Ein weiterer Aspekt, der bei der Wirkung von Achtsamkeits- und Meditationstechniken in Betracht gezogen werden muss, ist, wie entscheidend die Reihenfolge der Übungen ist, falls mehrere nacheinander praktiziert werden. Und ebenso die Frage, welche Folgen es hat, wenn Übungen ausgelassen oder hinzugefügt werden.²² Bedeutend ist ebenfalls zu prüfen, welche Übungsart in welcher Situation geeignet ist (siehe „Risiken“, S. 89ff.).²³

Das ist eine Erfahrung, die alle machen, die anfangen zu meditieren [...], dass diese Praktiken viel mehr bewirken, dass sie das Leben auf unerklärliche Art bereichern und einem in Dingen helfen, bei denen man vorher gar nicht wusste, dass man Hilfe braucht.

Sara Lazar

Weitere Fragen und Herausforderungen

Peter Sedlmeier, Professor für Forschungsmethodik und Evaluation, der sich in seinem Buch *Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß* auf Metaanalysen und Metastudien²⁴ sowie die Auswertung allgemeiner Reviews²⁵ beruft, sieht systematische Auswirkungen von Meditation auf das Gehirn eindeutig belegt. Er führt allerdings kritisch an, dass bislang viele Studien nicht in einem fundierten theoretischen Rahmen eingebettet sind und oftmals erst nachwirkend

geprüft wird, welche Befunde womöglich zum Modell passen könnten.²⁶ Sedlmeier weist dabei auf ein wichtiges Problem hin, mit der sich die Forschung konfrontiert sieht: „Das, was im Gehirn passiert und was man beobachten kann, sind jedoch keine Gedanken oder Gefühle, sondern gehirnpysiologische Prozesse, die auf noch überwiegend ungeklärte Art und Weise mit Gedanken und Gefühlen zusammenhängen.“²⁷

In dem Film *Free the Mind. Kann ein Atemzug dein Denken verändern?* von Phie Ambo berichtet Richard Davidson über eine Studie mit Meditationsanfängern, die über einen Zeitraum von zwei Monaten regelmäßig meditierten. Im Anschluss daran wurde den Teilnehmern eine Grippeimpfung verabreicht. Im Vergleich mit einer Kontrollgruppe, die ebenfalls eine Grippeimpfung erhielt, zuvor aber nicht zwei Monate regelmäßig meditiert hatte, zeigte sich, dass die Meditierenden viel besser mit der Grippeimpfung zurechtkamen als die Kontrollgruppe, die nicht meditiert hatte.²⁸ Trotz bisheriger positiver Befunde räumt Davidson aber ein, dass die Forschung noch nicht herausgefunden hat, warum dies letztendlich so ist. Für ihn bleibt eine Reihe an Fragen offen:

„Wachsen ihnen buchstäblich neue Neuronen, in speziellen Bereichen, die dafür wichtig sind? Werden neue Verbindungen dadurch verstärkt? Werden Verbindungen beschnitten, die sonst zu Störungen geführt hätten? Wie bei einem Bildhauer, der einen Marmorblock nimmt und daraus etwas Schönes schafft, indem er Dinge wegnimmt und nicht hinzufügt? Bislang ist es noch nicht klar, wie der Mechanismus wirkt. Einer der Faktoren kann stimmen, womöglich auch alle.“²⁹

Sara Lazar, Neurowissenschaftlerin in der Psychiatrie des Massachusetts General Hospital und Dozentin an der medizinischen Fakultät der Universität Harvard, sieht hinsichtlich einer genauen Zuschreibung von Ursachen auch Schwierigkeiten bezüglich der Interpretation von Veränderungen in der GRAUEN SUBSTANZ: „Da wir mit dem MRT nicht zwischen diesen verschiedenen Typen neuraler Veränderungen unterscheiden können, ist unklar, ob die von uns im Gehirn beobachteten Veränderungen auf neue Verbindungen, auf Helferzellen oder auf Blutgefäße zurückgehen. Wir wissen nur, dass es Unterschiede in der grauen Substanz gibt.“³⁰

Mit grauer Substanz im Gehirn sind die Gehirnregionen gemeint, wo unter anderem die Kerne der Nervenzellen liegen und die Neuronen miteinander kommunizieren. Hier spielt sich Lazar zufolge „das Denken“³¹ ab. Die WEISSE SUBSTANZ umfasst die Teile im Gehirn, die aus langen Fasern bestehen, die die verschiedenen Hirnregionen miteinander verbinden und den Informationsaustausch gewährleisten.³²

Meditationspraktiken – der „tiefe“ und der „breite Weg“

Davidson und Goleman unterscheiden bei der Differenzierung von Meditationspraktiken zwei unterschiedliche Wege: erstens den „tiefen Weg“, der sich in zwei Levels aufteilen lässt, und zweitens den „breiten Weg“, der aus drei Levels besteht.

Beim ersten Level des „tiefen Weges“ handelt sich um Meditationsarten in ihrer reinen Form, sie bilden die intensivste Art der Praxis (z.B. Theravada-Buddhismus). Zum zweiten Level gehören die Formen, die nah an der reinen Form sind, jedoch ohne einige nicht übertragbare interkulturelle Aspekte.

Auf dem „breiten Weg“ besteht der erste Level aus Meditationsformen, die sich aus ihrem ursprünglichen spirituellen Kontext herausgelöst haben und mehr in die breite Masse wirken (z.B. MBSR). Spezielle Achtsamkeits- und Meditations-Apps für das Smartphone, kurze Übungen am Schreibtisch sind Beispiele von Ansätzen des zweiten Levels. Um mehr Menschen und vor allem die junge Generation zu erreichen, werden derzeit noch niedrigschwelliger angelegte Übungen anhand von Apps entwickelt. Diese werden dem dritten Level des „breiten Weges“ zugerechnet.³³

Tiefenbereiche der Meditation

Der Psychologe und Psychotherapeut Dr. Harald Piron geht davon aus, dass die Bewusstseinserfahrungen von Meditierenden sich in der Regel entlang einer Tiefendimension entfalten³⁴ und dass diese mit der bisherigen Erfahrungsdauer regelmäßigen Praktizierens korrelieren.³⁵

Er unterscheidet fünf Tiefenbereiche: Hindernisse, Entspannung und Beruhigung, die Kunst der Aufmerksamkeitssteuerung, essenzielle Qualitäten sowie Non-Dualität.³⁶

Der Psychologe und Neurowissenschaftler Dr. Ulrich Ott, der sich auf die Forschungen über Meditations-tiefenbereiche von Piron beruft, hat die fünf Tiefenbereiche folgendermaßen zusammengefasst:

- „Hindernisse: Unruhe, Langeweile, Motivations-/Konzentrationsprobleme
- Entspannung und Beruhigung: Wohlbefinden, ruhige Atmung, wachsende Geduld, Ruhe
- Die Kunst der Aufmerksamkeitssteuerung (Konzentration): Achtsamkeit, kein Anhaften an Gedanken, innere Mitte, Energiefeld, Leichtigkeit, Einsichten, Gleichmut, Frieden

- Essenzielle Qualitäten: Klarheit, Wachheit, Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Demut, Gnade, Dankbarkeit, Selbstakzeptanz
- Non-Dualität: Gedankenstille, Einssein, Leerheit, Grenzenlosigkeit, Transzendenz von Subjekt und Objekt.“³⁷

Messverfahren

Insbesondere die Neurowissenschaften haben in der bisherigen Achtsamkeits- und Meditationsforschung eine führende Rolle eingenommen. Je nachdem, welche Effekte gemessen werden sollen, gibt es dazu verschiedene wissenschaftliche Verfahren. Ott nennt in seinem Buch *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst* die Messung von elektrischer Hirnaktivität (EEG) sowie bildgebende Verfahren, die zeigen, wo Effekte im Gehirn stattfinden (u.a. MRT).³⁸

Beim EEG werden die folgenden Frequenzbereiche im Gehirn unterschieden:

- Delta (0,1 bis < 4 Hz): traumlose Tiefschlafphase
- Theta (4 bis < 8 Hz): Schläfrigkeit, leichte Schlafphasen
- Alpha (8 bis < 13 Hz): leichte Entspannung bzw. entspannte Wachheit bei geschlossenen Augen
- Beta (13 bis < 30 Hz): verschiedene Ursachen und Bedeutungen
- Gamma (ab 30 Hz): bei starker Konzentration, Lernprozessen oder beim Meditieren³⁹

Sedlmeier fasst den bisherigen Forschungsstand zusammen und sieht insbesondere durch Meditation Veränderungen im Theta- und Alpha-Bereich.⁴⁰ Zudem weist er auf eine Zunahme von Gamma-Frequenzen hin: „Diese Effekte können als Anzeichen zunehmender Entspannung interpretiert werden, die dennoch (für gewöhnlich) nicht Hand in Hand geht mit zunehmender Schläfrigkeit, sondern im Gegenteil mit erhöhter Aufmerksamkeit und Konzentration.“⁴¹

EEG-Messungen liefern zwar wertvolle Erkenntnisse, vor allem eine hohe zeitliche Auflösung, doch für die Feststellung, wo Veränderungen während Achtsamkeits- und Meditationspraktiken im Gehirn genau lokalisiert sind, reicht diese Methode nicht aus. Ein Verfahren, mit dem Hirnstrukturen, Hirnfunktionen und Hirnprozesse in dreidimensionalen Bildern dargestellt und untersucht werden können, bietet die Magnetresonanztomografie (MRT). Die untersuchte Person befindet sich dabei in einer großen Röhre, die

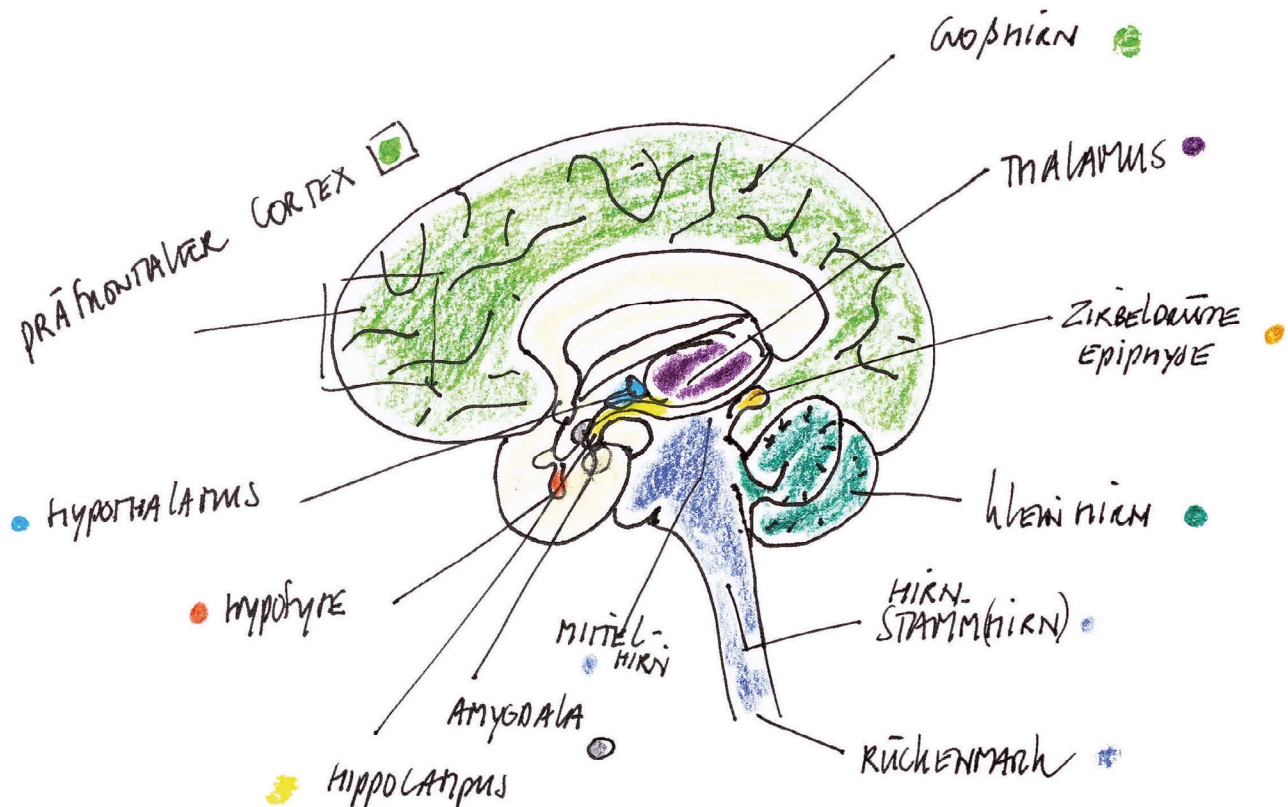
von einem starken Magneten umschlossen ist; mithilfe von Funkwellen können die Wasserstoffkerne im Gewebe dazu gebracht werden, sich kurzfristig gegen das Magnetfeld auszurichten; wenn sie in die ursprüngliche Ausrichtung zurück klappen, geben sie die aufgenommene Energie wieder als Funksignal ab. Dadurch wird es möglich, die verschiedenen Gewebearten und Durchblutungsänderungen im Gehirn sichtbar zu machen. Letzteres kann beispielsweise der Fall sein, wenn zwischen Aufgaben gewechselt wird. Funktionelle MRT-Bilder (fMRT) liefern Informationen über Veränderungen der Durchblutung in Gehirnregionen in Echtzeit. Strukturelle MRT-Bilder zeigen die Menge an grauer und weißer Substanz in den verschiedenen Gehirnregionen.⁴² Der Vergleich zwischen MRT-Bildern vor dem Erlernen der Meditation und MRT-Bildern nach einigen Wochen Meditationspraxis zeigt die durch das Meditieren verursachten Veränderungen im Gehirn.⁴³

Forschungsergebnisse

Ein wichtiges Ergebnis der Achtsamkeits- und Meditationsforschung insgesamt ist, dass Achtsamkeit und Meditation nachweisbare positive Auswirkungen auf unsere Einstellung und Verhaltensweisen haben – und dass das im Prinzip jeder erreichen kann. Wie der Mönch und Wissenschaftler Matthieu Ricard im Film *Die Revolution der Selbstlosen* betont: „Mein Gehirn ist kein bisschen außergewöhnlich, genau das hat mich beruhigt. Die Studie wäre uninteressant, wenn sie sich nur mit einigen außergewöhnlichen Leuten befassen hätte. Das Ermutigende und Faszinierende an dieser Studie ist, dass Menschen aus dem Himalaja, wie Tibeter und Bhutaner, aber auch Engländer, Franzosen, Amerikaner, Männer wie Frauen, Mönche, Nonnen und Laien, daran teilgenommen hatten und das Einzige, was zählte war, wie lange jemand schon Meditation praktiziert hatte.“⁴⁴

Neben der Tatsache, dass Achtsamkeit und Meditation in Prinzip bei allen Menschen eine positive Wirkung erzielen können, ist es auch bemerkenswert, wie schnell sich erste Ergebnisse zeigen. Beispielsweise weist Davidson darauf hin, dass sich bei ganz normalen Menschen, die für nur zwei Wochen 30 Minuten am Tag Achtsamkeits- und Meditationsübungen praktizieren, im Gehirn bereits Änderungen erkennen lassen.⁴⁵

Sara Lazar widmet sich in ihren Forschungen intensiv der Frage, wie die Meditationspraxis das Gehirn beeinflusst und wie Veränderungen zu einem nachhaltigen positiven Nutzen werden können. Verhalten definiert



Das eigene Gehirn auch mal zeichnen.

sie sowohl als eine Handlung des Körpers als auch des Geistes. Lazar zufolge hängt Verhalten mit der Hirntätigkeit zusammen und diese wiederum mit der Hirnstruktur. Wollen Menschen ihr Verhalten dauerhaft umstellen, setzt dies für Lazar auch eine entsprechende Umstrukturierung in der Hirnstruktur voraus.⁴⁶ Lazar beschreibt die Hirnstruktur als „alles, was mit der Art und Weise zu tun hat, wie Neuronen miteinander kommunizieren, angefangen bei der Anzahl der Verbindungen zwischen Neuronen bis hin zur Menge der Neurotransmitter, die an den Verbindungsstellen (Synapsen) ausgeschüttet werden“⁴⁷.

Die Psychologin Dr. Britta Hölzel, die an der Harvard Medical School in Boston, am Bender Institute of Neuroimaging in Gießen und an der Charité in Berlin Forschungsprojekte zum Thema „Achtsamkeit und Meditation“ durchgeführt hat, differenziert in ihrem Artikel „Mechanismen der Achtsamkeit. Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven“ drei unterschiedliche, aber aufeinander einwirkende Bereiche, in denen die Effekte von Achtsamkeitsmeditation anhand wissenschaftlicher Befunde bislang belegt werden konnten, und zwar im Bereich der Aufmerksamkeitsregulation, der Emotionsregulation sowie des Selbsterlebens.⁴⁸

In Anlehnung insbesondere an Richard Davidson, Britta Hölzel, Sara Lazar und Ulrich Ott werden im Folgenden eine Reihe an bedeutenden Forschungsbefunden beleuchtet:

- Default-Mode-Netzwerk
- „Attentional blink“-Effekt
- Vigilanz, selektive und exekutive Aufmerksamkeit
- Körpergewahrsein
- Emotionsregulation
- Mitgefühl und Altruismus
- Konditionierungsabbau
- Zellalterung

Dabei wird auch auf die Hirnregionen eingegangen, die durch die Achtsamkeits- und Meditationspraxis verändert werden.⁴⁹

*Die Erde wäre ein anderer Ort,
würden wir für die Pflege unseres
Geistes auch nur die gleiche kurze Zeit
wie fürs Zähneputzen aufwenden.*

Richard Davidson

Default-Mode-Netzwerk

Neurowissenschaftliche Forschungen haben ergeben, dass manche Hirnregionen gerade dann eine höhere Aktivität ausweisen, wenn Testpersonen keine Aufgabe ausführen und sie sich in einer Ruhephase befinden. Diese im Ruhezustand aktiven Hirnregionen werden zusammen als DEFAULT-MODE-Netzwerk (Ruhezustandsnetzwerk) bezeichnet; dieses Netzwerk „umfasst unter anderem Regionen des MEDIALEN PRÄFRONTALEN und des POSTERIOREN CINGULÄREN CORTEX und den PRECUNEUS (Regionen, die auf der Mittelebene des Gehirns liegen) sowie den im TEMPORALLAPPEN gelegenen HIPPOCAMPUS und auch die TEMPORO-PARIETALE VERBINDUNGSREGION.“⁵⁰ Laut Ott weist die Aktivität des Default-Mode-Netzwerks unter anderem auf das sogenannte MINDWANDERING, das Abschweifen der Gedanken, hin: „Immer dann, wenn uns eine Situation keine Reaktionen abverlangt oder nur Routinehandlungen erfordert, so dass geistige Ressourcen zur Verfügung stehen, nutzen wir diese zum Erinnern, Nachdenken, Planen.“⁵¹ Hölzel sieht die Funktion des Default-Mode-Netzwerks ebenfalls als Möglichkeit, Erfahrungen zu reflektieren: „Wenn wir uns also überlegen, welche Relevanz bestimmte Ereignisse für uns selbst haben, oder wenn wir uns selbst in einem anderen räumlichen oder zeitlichen Kontext vorstellen – uns also in die Zukunft versetzen oder uns an Vergangenes erinnern –, dann werden diese Vorgänge vom Default-Mode-Netzwerk ermöglicht.“⁵²

Da beim Mindwandering die ganze Psyche beteiligt ist, werden neben Gedanken auch Gefühle aktiviert. Im Falle von belastenden Gedanken und Gefühlen, hat dies eine negative Auswirkung auf unsere Psychohygiene. Ein aktives Default-Mode-Netzwerk führt grundsätzlich auch dazu, dass sich die Aufmerksamkeit auf das jetzige Tun verringert und man nicht wirklich im Moment ist. Die Forscher Matthew A. Killings-

worth und Daniel T. Gilbert weisen darauf hin, dass Menschen oftmals Schwierigkeiten haben, wirklich präsent zu sein, bei dem, was sie gerade tun. In ihrer Studie zum Thema „A Wandering Mind Is an Unhappy Mind“ fanden sie heraus, dass die befragten Personen sich im Schnitt zu 47 Prozent geistig nicht im jetzigen Moment befanden.⁵³ Davidson betont, dass es möglich und wichtig ist, dieses Aufmerksamkeitsdefizit zu verringern; ihm zufolge können vor allem auch Achtsamkeits- und Meditationsübungen dazu beitragen. Indem man nur beobachtet und nicht bewertet, lernt man, aufkommende Gedanken über Vergangenheit und Zukunft nicht weiterzuverfolgen. Eine richtige Präsenz im Hier und Jetzt sorgt zudem dafür, dass Gedanken viel weniger aufkommen.⁵⁴

Forschungen belegen, dass bei Meditierenden die Aktivität im Default-Mode-Netzwerk verändert ist. Forscher schließen daraus, dass Menschen die Achtsamkeit und Meditation praktizieren, generell weniger durch Gedanken abgelenkt werden und zudem weniger mit sich selbst beschäftigt sind. Hölzel weist in diesem Zusammenhang auf eine Veränderung im SELBSTERLEBEN bei Meditierenden hin: „Wir identifizieren uns weniger starr mit uns und den Dingen in unserem Leben – mit unseren Besitztümern, unserem Äußeren, aber auch mit Gedanken, Gefühlen, mit unserer Persönlichkeit, Gewohnheit und Eigenarten. An die Stelle, wo vorher eine feste Identifikation mit einer Persönlichkeit stand, tritt ein Empfinden, dass wir alle in unserer menschlichen Erfahrung miteinander – mit einem größeren Ganzen – verbunden sind.“⁵⁵ Durch die Beobachterrolle und Nichtanhaftung sowie eine stärkere Verbindung mit dem eigenen Wesen, entstehen VERTRAUEN und GELASSENHEIT, der Welt zu begegnen. In Forschungen wurde eine positive Auswirkung unter anderem auf die SELBSTWAHRNEHMUNG, SELBSTWERTSCHÄTZUNG und SELBSTWIRKSAMKEIT sowie auf das SELBSTBILD im Allgemeinen festgestellt.⁵⁶

Aufmerksamkeitsblinzeln („attentional blink-Effekt“)

Um eine mögliche Veränderung im Bereich der Aufmerksamkeit zu prüfen, kann der ATTENTIONAL-BLINK-EFFEKT, auch „Aufmerksamkeitsblinzeln“⁵⁷ genannt, herangezogen werden. Er bezieht sich auf das Phänomen, dass während der Verarbeitung eines spezifischen Reizes keine weiteren Reize zusätzlich verarbeitet werden können. Dieser kurzfristige „blinde Fleck“ (Aufmerksamkeitsdefizit) in der Wahrnehmung sorgt dafür, dass wir einen darauffolgenden Reiz verpassen, wenn dieser zu kurzfristig auf den ersten Reiz erfolgt oder wenn der erste Reiz zu viel Aufmerksamkeitszuwendung verlangt.⁵⁸ Studien zeigen, dass die Meditationspraxis dazu führt, den ersten Reiz effizienter zu verarbeiten, sodass das Gehirn rechtzeitig bereit ist, den darauffolgenden Reiz zu erfassen.⁵⁹

Eine erhöhte Erkennungsrate wäre beispielsweise auch sehr wertvoll bei der Wahrnehmung von Gesichtsausdrücken.⁶⁰ Gerade flüchtige Gesichtsausdrücke, die sogenannten Mikroausdrücke (*micro-expressions*), sagen sehr viel über Menschen aus, da sie die Gefühle völlig unzensiert zeigen. Sie wahrzunehmen ist nicht leicht, aber trainierbar. In einer Studie mit erfahrenen Meditierenden zeigte sich eine im Vergleich bessere Erkennungsrate der Gefühlsausdrücke als bei Testpersonen ohne Meditationserfahrung.⁶¹

Vigilanz, selektive und exekutive Aufmerksamkeit

In drei Bereichen der Aufmerksamkeit sieht Hölzel Veränderungen aufgrund von Achtsamkeits- und Meditationspraktiken: VIGILANZ, SELEKTIVE AUFMERKSAMKEIT und EXEKUTIVE AUFMERKSAMKEIT.

Vigilanz, eine lang anhaltende Aufmerksamkeit, „bezeichnet die Bereitschaft, in monotonen und lange andauernden Situationen auf seltene Reize angemessen zu reagieren“⁶². Die selektive Aufmerksamkeit „bezeichnet die Auswahl einer spezifischen Information aus einer Vielzahl von Informationen. Hierbei geht es um die Auswahl des Objekts oder Gedankengangs, worauf die Aufmerksamkeit gerichtet wird“⁶³.

Die exekutive Aufmerksamkeit „bezeichnet das Überwachen und Lösen von Konflikten der Aufmerksamkeit durch ablenkende Reize. Hierbei geht es also darum, sich bewusst einem Stimulus zuzuwenden – auch wenn dabei anderes ausgeblendet werden muss“⁶⁴.

Laut Hölzel zeigen Studien, dass sich die selektive und exekutive Aufmerksamkeit durch Achtsamkeits- und Meditationsübungen schnell verbessern lassen, wogegen ein positiver Effekt auf die Vigilanz eine lange Praxiserfahrung voraussetzt.⁶⁵ Als Hirnregion, die bei der Regulierung der exekutiven Aufmerksamkeit deutlich involviert ist, nennt sie den sogenannten ANTERIOREN CINGULÄREN CORTEX (ACC). Studien konnten hier als Effekt von Achtsamkeit und Meditation sowohl Veränderungen in der GRAUEN SUBSTANZ (dickere Cortex) und in der WEISSEN SUBSTANZ (erhöhte Integrität der Verbindungsfasern) belegen.⁶⁶

Körpergewahrsein

Mittels unseres Körpergewahrseins sind wir in der Lage, Körperempfindungen zu erkennen. Achtsamkeits- und Einsichtsmeditationstechniken, die solche Empfindungen als Aufmerksamkeitsobjekt in den Mittelpunkt stellen, stärken die Verbindung zwischen Körper und Geist. Eine bedeutende Übung diesbezüglich ist der Bodyscan (siehe S. 135ff.). Studien zeigen, dass solche Techniken zu einer Veränderung im vorderen INSELCORTEX der RECHTEN GEHIRNHÄLFTE führen. Lazar weist diesbezüglich auf eine Zunahme der Dichte der GRAUEN SUBSTANZ hin.⁶⁷ Diese Hirnregion ermöglicht es Ott zufolge, eine sogenannte „META-REPRÄSENTATION des GEFÜHLTEN LEIBES“⁶⁸ zu erstellen, da hier zahlreiche Informationen aus dem Körperinneren zusammenfinden. Neben der Körperempfindung kann dadurch zudem der individuelle emotionale Zustand registriert werden.⁶⁹ Ein verbessertes Leibgefühl hat auch eine positive Auswirkung auf unser Denken und auf Entscheidungen, die wir treffen.⁷⁰ Mehr Kenntnisse über die eigene Gefühlswelt zu erlangen, trägt dazu bei, sich auch in Mitmenschen besser hineinversetzen zu können. Hölzel weist darauf hin, dass durch die Achtsamkeits- und Meditationspraxis neben der EMPATHIE auch die AFFEKT-REGULATION, insbesondere das Registrieren und angemessene Reagieren auf eigene Gefühle, positiv beeinflusst werden.⁷¹

Emotionsregulation

Emotionen wahrzunehmen, diesen aber nicht ausgeliefert zu sein, gibt uns mehr Handlungsspielraum, um in bestimmten Situationen passend zu reagieren. Aus Forschungen geht hervor, dass die Achtsamkeits- und Meditationspraxis eine positive Auswirkung auf die EMOTIONSREGULATION hat. Zudem konnte ebenfalls gezeigt werden, dass sich negative Gefühle qua Häufigkeit und Intensität reduzieren lassen und positive Gefühlszustände sich verbessern.⁷²

Als Gründe für diese Verschiebung zu positiven Gefühlszuständen nennt Hölzel, dass sich durch Achtsamkeits- und Meditationsübungen das Umdeuten von emotionalen Situationen, das sogenannte REAPPRAISAL, leichter realisieren lässt. Auch tragen die Akzeptanz und das Nichtbewerten einer Situation, das sogenannte NON-APPRAISAL, dazu bei, dass man sich weniger mit destruktiven Emotionen identifiziert.



Darüber hinaus können Achtsamkeit und Meditation generell bewirken, dass KONDITIONIERUNGEN besser aufgelöst werden können. Dadurch lassen sich auch Gefühlsreaktionen leichter modellieren.⁷³

Wie bei der Steuerung von Aufmerksamkeit ist der PRÄFRONTALE CORTEX auch bei der Steuerung von Emotionen wichtig.⁷⁴ Unter anderem wirkt er regulierend auf limbische Regionen wie etwa die AMYGDALA (MANDELKERN). Dieser Bereich im Gehirn wird aktiviert, wenn wir uns mit angstausslösenden Reizen konfrontiert sehen.⁷⁵ Ein Teil der Amygdala ist wichtig dafür, Anzeichen von Gefahr überhaupt zu erkennen. Sind diese einmal erkannt, löst ein anderer Teil der Amygdala anschließend eine Kaskade von Reaktionen aus. Davidson zufolge besteht diese aus drei zentralen Komponenten: „Die erste betrifft das Verhalten und sorgt z.B. dafür, zu erstarren oder wegzulaufen oder zu fliehen. Es kann sich vegetativ auswirken, das wäre die zweite Komponente, was zu Veränderungen der Herzfrequenz und des Blutdrucks führen kann, um den Organismus aufs Handeln vorzubereiten. Und die dritte Komponente betrifft hormonelle Veränderungen. Und das Schlüsselhormon hierbei ist CORTISOL, ein Stresshormon.“⁷⁶

Studien haben ergeben, dass die Achtsamkeits- und Meditationspraxis zu einer Reduzierung der Amygdala-Aktivität führt.⁷⁷ Diese Veränderung hat auch einen Effekt auf den HIPPOCAMPUS. Dieser Bereich im Gehirn ist für die Emotionsregulation bedeutend und sorgt unter anderem dafür, emotional angemessen auf eine Situation zu reagieren. Ist die Aktivität des Hippocampus geschwächt, fällt uns diese Steuerungsfähigkeit weitaus schwerer.⁷⁸ Die Zellen im Hippocampus werden durch Cortisol geschädigt. Ist im Falle von andauerndem Stress der Cortisolspiegel länger erhöht, wirkt sich dies schädlich auf den Hippocampus und seine Funktionen aus. Sichtbar ist in diesem Hirnbe- reich eine Abnahme an grauer Masse. Aus Studien geht hervor, dass Achtsamkeit und Meditation Stress und dadurch unter anderem die Aktivität der Amygdala reduzieren. Die Abnahme des Cortisolspiegels hat einen positiven Effekt auf den Hippocampus und zeigt sich unter anderem in einer Zunahme der grauen Masse in diesem Bereich.⁷⁹

Emotionsregulation heißt: kein Spielball eigener Emotionen zu sein und diese auch von außen beobachten zu können. Wir sind nicht unsere Emotionen!

Mitgefühl und Altruismus

Kombiniert man Meditationstechniken mit Empathie und Mitgefühl, sogenannte Metta-Meditationsformen oder Meditationen der Liebenden Güte, sind in der Regel als Effekte eine Intensivierung des Mitgefühls und altruistischen Verhaltens feststellbar.⁸⁰ Tania Singer hat zusammen mit Matthieu Ricard das Buch *Mitgefühl in der Wirtschaft* herausgegeben. Darin berichten mehrere Autorinnen und Autoren über die dem Menschen angeborene Anlage des Mitgefühls und warum wir diese Fähigkeit anstelle von Individualismus und Wettbewerb fördern sollten.⁸¹ Davidson und Begley schreiben in ihrem Buch *Warum wir fühlen, wie wir fühlen. Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt – und wie wir darauf Einfluss nehmen können* unter anderem über Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines Forschungsprojekts, die nach einem Training in Metta-Meditation bei Risikosimulationsspielen wesentlich altruistischere Entscheidungen trafen als vor dem Training.⁸²

Generell bewirkt die Zunahme der Verbindungen zwischen den betroffenen Hirnregionen eine Verbesserung der Empathie und der sozialen Intuition.⁸³ Davidson weist im Film *Free the Mind* darauf hin, dass bereits nach drei Monaten des Praktizierens von Mitgefühlsmeditation die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Lage waren, ihre Umgebung subtiler wahrzunehmen und andere Menschen besser einschätzen zu können.⁸⁴

Bisherige Studien zeigen, dass Menschen grundsätzlich über eine angeborene BASIC INNER GOODNESS verfügen.⁸⁵ Um diese Fähigkeit bei Kindern im Alter von vier bis sieben Jahren zu fördern, hat Davidsons Center für Healthy Minds dafür unter anderem ein achtsamkeitsbasiertes *Kindness Curriculum* (Freundlichkeitslehrplan) für den Kernunterricht entwickelt.⁸⁶ Anhand der Übungen lernen die Kinder unter anderem, „wie sie mit sich selbst und den Menschen um sich herum verbunden und freundlich zu ihnen sein können“⁸⁷. Da in diesem Alter das Gehirn einen hohen Grad an Neuroplastizität aufweist, setzt das Team um Davidson auf diesen Bereich. Gerade in einer solchen Phase finden im Gehirn zahlreiche Umstrukturierungen statt und können Interventionen bedeutenden Einfluss haben.⁸⁸

Konditionierungsabbau

Die Achtsamkeitspraxis lehrt uns, mehr im Hier und Jetzt zu sein, den jeweiligen Moment bewusst wahrzunehmen und ihm mit Neugierde zu begegnen. Es geht dabei auch darum, zunächst zu beobachten und nicht sofort auf die jeweiligen Sinnesreize zu reagieren und Situationen nicht gleich zu beurteilen.⁸⁹ Diese Haltung führt automatisch zu einer offenen, unvoreingenommenen Grundeinstellung im Leben und zu mehr Gelassenheit und Akzeptanz. Achtsamkeits- und Einsichtsmeditationsformen ermöglichen darüber hinaus, AUTOMATISIERTE WAHRNEHMUNGS-, GEDANKEN- und VERHALTENSMUSTER neu zu prüfen und, wenn gewünscht, zu verändern. Situationen können konstruktiv umgedeutet und dadurch Vermeidungsstrategien reduziert werden. Meditationen der tiefen Versenkung, die auf eine umfassende innere Stille ausgerichtet sind, führen sogar dazu, dass KONDITIONIERUNGEN generell an Bedeutung verlieren (siehe „Achtsamkeit und Meditation im Bildungssystem – ein Paradigmenwechsel?“, S. 20).

Für den Abbau von Konditionierungen und das Umlernen von emotionalen Reaktionen sind insbesondere der ventromediale Präfrontalcortex, die Amygdala und der Hippocampus wichtig. Diese Hirnregionen lassen sich, wie bereits erwähnt, durch Achtsamkeits- und Meditationspraxis positiv verändern.⁹⁰

Zellalterung

Die EPIGENETIK, ein Gebiet der Biologie, das sich mit den Mechanismen der Genregulation und ihrer Vererbung befasst, beschäftigt sich seit Kurzem auch mit den Effekten von Achtsamkeits- und Meditationsinterventionen auf unsere Chromosomen.

Bei der Zellteilung wird die Länge der Schutzkappen unserer Chromosomen, der TELOMERE, verringert. Teilt die Zelle sich immer weiter, haben die Zellen irgendwann keinen Schutz mehr und sterben ab.⁹¹

Die Molekularbiologin und Nobelpreisträgerin für Physiologie/Medizin, Elizabeth Blackburn, konnte belegen, dass Stress diesen Verkürzungsprozess beschleunigt. Umgekehrt kann eine Stressreduzierung, aber auch bereits ein konstruktiver Umgang mit Stress, einer solchen Degeneration entgegenwirken. Erste Studien zeigen, dass Achtsamkeits- und Meditationsübungen die Konzentration des Enzyms TELOMERASE, das für die Produktion der Telomere zuständig ist, erhöhen können. Dadurch werden die

Telomere regeneriert und Abnutzungsprozesse verlangsamt.⁹² Wie lange eine Steigerung der Telomerase-Werte anhält, konnte noch nicht eindeutig geklärt werden. Erhofft wird, dass weitere Studien künftig mehr Aufschluss darüber geben werden.

QUELLEN

- Blackburn, Elizabeth / Epel, Elissa (2019). *Die Entschlüsselung des Alterns. Der Telomer-Effekt*. München: Wilhelm Goldmann Verlag.
- Davidson, Richard J. / Goleman, Daniel (2017). *Altered Traits. Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. New York: Avery.
- Davidson, Richard J. / Begley, Sharon (2012). *Warum wir fühlen, wie wir fühlen. Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt – und wie wir darauf Einfluss nehmen können*. München: Arkana.
- Goleman, Daniel (2003). *Dialog mit dem Dalai Lama. Wie wir destruktive Emotionen überwinden können*. München / Wien: Carl Hanser Verlag.
- Goleman, Daniel (1997). *Emotionale Intelligenz*. München: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.
- Hölzel, Britta (2015). „Mechanismen der Achtsamkeit. Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven“, in: Hölzel, Britta / Brähler, Christine (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven*. München: O. W. Barth, S. 43-77.
- Kabat-Zinn, Jon (2019). *Gesund durch Meditation*. München: Knaur Verlag.
- Langer, Ellen J. (1989). *Mindfulness*. Boston: Addison-Wesley Publishing Company, Inc.
- Lazar, Sara (2015). „Die neurowissenschaftliche Erforschung der Meditation“, in: Zimmermann, Michael / Spitz, Christof / Schmidt, Stefan (Hrsg.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*. Bern: Verlag Hans Huber, S. 71-81.
- Muktananda, Swami (2001). *Meditiere. Das Glück liegt in Dir*. Telgte: Siddha Yoga Verlag GmbH.
- Ott, Ulrich (2015). *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. München: Droemer Knaur.
- Piron, Harald (2020). *Meditationstiefe. Grundlagen, Forschung, Training, Psychotherapie*. Berlin: Springer-Verlag.
- Ricard, Matthieu (2018a). *Allumfassende Nächstenliebe*. Hamburg: Edition Blumenau.

Sedlmeier, Peter (2016). *Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Siegel, Daniel J. (2017). *Das achtsame Gehirn*. Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag.

Singer, Tania (2019b). „Perspektiven der kontemplativen Neurowissenschaften zu Macht und Fürsorge: wie man sich in Fürsorge und Mitgefühl übt“, in: Ricard, Matthieu / Singer, Tania / Karius, Kate (Hrsg.), *Die Macht der Fürsorge. Für eine gemeinsame Zukunft. Wissenschaft und Buddhismus im Dialog mit dem Dalai Lama*. München: Knaur Verlag, S. 86-99.

Singer, Tania / Ricard, Matthieu (2015). *Mitgefühl in der Wirtschaft*. München: Albrecht Knaus Verlag.

Singer, Wolf / Ricard, Matthieu (2018). *Jenseits des Selbst. Dialoge zwischen einem Hirnforscher und einem buddhistischen Mönch*. Berlin: Suhrkamp Taschenbuch Verlag.

Singer, Wolf / Ricard, Matthieu (2008). *Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

Tang, Yi-Yuan (2019). *Die Wissenschaft der Achtsamkeit. Wie Meditation die Biologie von Körper und Geist verändert*. Paderborn: Junfermann Verlag.

Zeitschrift

- Davidson, Richard J. (2019c). „Interview“, in: *Moment by Moment*, Ausgabe 01. Freiburg: Hammer Solutions Media, S. 48-52.
- Davidson, Richard J. (2018). „Interview“, in: *Moment by Moment*, Ausgabe 03. Freiburg: Hammer Solutions Media, S. 56-63.
- Singer, Tania (2019a). „Interview“, in: *Moment by Moment*, Ausgabe 04. Freiburg: Hammer Solutions Media, S. 58-64.

DVD

- Ambo, Phie (2013). *Free the Mind. Kann ein Atemzug dein Denken verändern?* Köln: mindjazz pictures.
- Engle, Dawn Gifford (2019). *The Dalai Lama – Scientist*. Arvada / Colorado: PeaceJam Foundation.
- Gilman, Sylvie / Lestrade, Thierry de (2016). *Die Revolution der Selbstlosen*. Köln: mindjazz pictures.

Internet

Center for Healthy Minds (2017). *Kindness Curriculum*, <https://centerhealthyminds.org/join-the-movement/sign-up-to-receive-the-kindness-curriculum> (letzter Zugriff: 13.09.2020)

Davidson, Richard J. (2019a). Vortrag und Podiumsdiskussion: „We can change the brain, by changing the mind“ am 19. März 2019 in München beim Forum für den Wandel der Edith-Haberland-Wagner Stiftung, www.ehw-stiftung.de (letzter Zugriff: 13.09.2020)

Davidson, Richard J. (2019b). „How mindfulness changes the emotional life of our brains. TEDxSanFrancisco“, www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8 (letzter Zugriff: 13.09.2020)

Davidson, Richard J. (2016). „The Four Constituents of Well-Being“, www.youtube.com/watch?v=HeBpsiFQiTl (letzter Zugriff: 13.09.2020)

Killingsworth, Matthew A. / Gilbert, Daniel T. (2010). *A Wandering Mind Is an Unhappy Mind*, [www.danielgilbert.com/KILLINGSWORTH%20&%20GILBERT%20\(2010\).pdf](http://www.danielgilbert.com/KILLINGSWORTH%20&%20GILBERT%20(2010).pdf) (letzter Zugriff: 13.09.2020)

Lazar, Sara (2011). „How Meditation Can Reshape Our Brains: Sara Lazar at TEDxCambridge“, www.youtube.com/watch?v=m8rRztP7Tc (letzter Zugriff: 13.09.2020)

Magiera, Birgit (2020). *BR2 IQ – Wissenschaft und Forschung „Achtsamkeitsforschung - Frieden für die Welt oder Wellness fürs Ich?“*, <https://www.br.de/mediathek/podcast/iq-wissenschaft-und-forschung/achtsamkeitsforschung-frieden-fuer-die-welt-oder-wellness-fuers-ich/1793281> (letzter Zugriff: 13.09.2020)

Morel, Delphine (2016). *Mönche im Labor*, www.youtube.com/watch?v=3qpLUpkdbKE (letzter Zugriff: 13.09.2020)

Singer, Tania / Bolz, Matthias (Hrsg.) (2013). eBook *Mitgefühl. In Alltag und Forschung*, www.compassion-training.org/?lang=de (letzter Zugriff: 13.09.2020)

⁵ Weitere Informationen: www.mindandlife.org; siehe auch Goleman 2003, S. 11ff. sowie der Film *Dalai Lama – Scientist* (2019) von Dawn Gifford Engle.

⁶ Vgl. Kabat-Zinn 2019, S. 220.

⁷ Kabat-Zinn 2019, S. 220.

⁸ In Bezug auf Verantwortung für unseren Geist übernehmen siehe auch Singer / Ricard 2018, S. 233ff.; vgl. auch Gilman / Lestrade 2016, 51:55–52:22 Min.

⁹ Vgl. Davidson 2018, S. 61. Siehe auch Davidsons TED-Vortrag (2019b). „How mindfulness changes the emotional life of our brains“, www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8 (letzter Zugriff: 13.09.2020); sowie Vortrag und Podiumsdiskussion „We can change the brain, by changing the mind“ am 19. März 2019, Prof. Dr. Richard Davidson in München beim Forum für den Wandel der Edith-Haberland-Wagner Stiftung, www.ehw-stiftung.de (letzter Zugriff: 13.09.2020).

¹⁰ Richard Davidson Vortrag (2016) „The Four Constituents of Well-Being“, www.youtube.com/watch?v=HeBpsiFQiTl (letzter Zugriff: 13.09.2020).

¹¹ In dem von Richard Davidson gegründeten *Center for Healthy Minds* werden zahlreiche Forschungen diesbezüglich durchgeführt. Weitere Informationen: www.centerhealthyminds.org (letzter Zugriff: 13.09.2020).

¹² Vgl. Davidson 2018, S. 58; vgl. Ott 2015, S. 167.

¹³ Vgl. Singer 2019a, S. 60f.

¹⁴ Vgl. Singer 2019a, S. 64.

¹⁵ Singer 2019a, S. 64.

¹⁶ Vgl. Singer 2019b, S. 86ff.

¹⁷ Das kostenlose E-Book *Mitgefühl. In Alltag und Forschung* von Tania Singer und Matthias Bolz beschreibt Trainingsprogramme, den aktuellen Stand der Wissenschaft sowie Erfahrungsberichte aus der Praxis: www.compassion-training.org/?lang=de.

¹⁸ Vgl. Singer 2019a, S. 58ff.; siehe auch Singer 2019b, S. 87ff.

¹⁹ Vgl. Singer 2019a, S. 63f.

²⁰ Singer 2019a, S. 63.

²¹ Vgl. Davidson / Goleman 2017, S. 276.

²² Vgl. Sedlmeier 2016, S. 168f.

²³ Vgl. Sedlmeier 2016, S. 169f.; siehe auch Singer 2019a, S. 61f.

²⁴ Vgl. Sedlmeier 2016, S. 74ff.

²⁵ Vgl. Sedlmeier 2016, S. 80ff.

²⁶ Vgl. Sedlmeier 2016, S. 172.

²⁷ Sedlmeier 2016, S. 103; siehe auch Siegel 2017, S. 76ff.

²⁸ Vgl. Ambo 2013, 1.04:10–1.04:43 Min.

²⁹ Ambo 2013, 1.04:44–1.05:22 Min.

³⁰ Lazar 2015, S. 79; siehe auch Hölzel 2015, S. 70.

³¹ Lazar 2015, S. 74.

³² Vgl. Lazar 2015, S. 74.

³³ Vgl. Davidson / Goleman 2017, S. 3ff.

³⁴ Vgl. Piron 2020, S. 27ff.

³⁵ Vgl. Piron 2020, S. 29.

³⁶ Vgl. Piron 2020, S. 27ff.

³⁷ Ott 2015, S. 17.

³⁸ Vgl. Ott 2015, S. 169ff.

³⁹ Vgl. Ott 2015, S. 169f.; siehe auch Sedlmeier 2016, S. 104ff. und Singer / Ricard 2008, S. 67ff. und S. 116f.

⁴⁰ Vgl. Sedlmeier 2016, S. 109; siehe auch Ott 2015, S. 170.

⁴¹ Sedlmeier 2016, S. 109.

⁴² Vgl. Lazar 2015, S. 73.

⁴³ Für eine Beschreibung der beiden Verfahren vgl. Ott 2015, S. 175ff.; siehe auch Sedlmeier 2016, S. 107ff.

¹ Siehe u.a. Langer 1989.

² Siehe „Mindfulness Journal Publications by Year, 1980–2015“, in: American Mindfulness Research Association (2016): goAMRA.org. Vgl. auch Sedlmeier 2016, S. 59f.; Hölzel / Brähler 2015, S. 9; Ott 2015, S. 167f.

³ Muktananda 2001, S. xiii.

⁴ Morel 2016, 17:51 Min.

- ⁴⁴ Gilman / Lestrade 2016, 49:12–49:52 Min.
- ⁴⁵ Vgl. Gilman/Lestrade 2016, 50:12–50:24 Min.
- ⁴⁶ Vgl. Lazar 2015, S. 71f.; siehe auch Lazar, Sara (2011). „How Meditation Can Reshape Our Brains: Sara Lazar at TEDxCambridge“, www.youtube.com/watch?v=m8rRzTtP7Tc, 0:13–8:33 Min. (letzter Zugriff: 13.09.2020).
- ⁴⁷ Lazar 2015, S. 72.
- ⁴⁸ Vgl. Hölzel 2015, S. 43f.
- ⁴⁹ Das Buch *Die Wissenschaft der Achtsamkeit* von Yi-Yuan Tang erläutert bei den neurowissenschaftlichen Befunden auch die betroffenen spezifischen Hirnregionen. Ebenso enthalten ist ein Glossar mit einer Erläuterung vieler Gehirnregionen, siehe Tang 2019, S. 24ff. und S. 115ff.; für eine Übersicht, welche Gehirnveränderungen durch Achtsamkeits- und Meditationsübungen bislang wissenschaftlich nachweisbar sind, siehe auch Ott 2015, S. 178f.
- ⁵⁰ Hölzel 2015, S. 68.
- ⁵¹ Ott 2015, S. 98f.
- ⁵² Hölzel 2015, S. 68.
- ⁵³ Vgl. Killingsworth, Matthew A. / Gilbert, Daniel T. (2010). *A Wandering Mind Is an Unhappy Mind.*, [www.danielgilbert.com/KILLINGSWORTH%20&%20GILBERT%20\(2010\).pdf](https://www.danielgilbert.com/KILLINGSWORTH%20&%20GILBERT%20(2010).pdf) (letzter Zugriff: 13.09.2020).
- ⁵⁴ Vgl. Ott 2015, S. 99ff.
- ⁵⁵ Hölzel 2015, S. 60.
- ⁵⁶ Vgl. Hölzel 2015, S. 43f. und S. 67f.
- ⁵⁷ Bei Singer / Ricard 2008, S. 66: „Blinzeln der Aufmerksamkeit“.
- ⁵⁸ Vgl. Singer / Ricard 2008, S. 66ff.; siehe auch Hölzel 2015, S. 49f. sowie Ott 2015, S. 102.
- ⁵⁹ Vgl. Singer / Ricard 2008, S. 66ff.; siehe auch Hölzel 2015, S. 49f. sowie Ott 2015, S. 102.
- ⁶⁰ Zur Wahrnehmung von Gesichtsausdrücken siehe Vortrag „Die Universalität der Emotion“ von Paul Ekman, Professor der Psychologie und Direktors des Human Interaction Laboratory an der Medical School der University of California in Goleman 2003, S. 183ff.
- ⁶¹ Vgl. Singer / Ricard 2008, S. 73f.
- ⁶² Hölzel 2015, S. 46.
- ⁶³ Hölzel 2015, S. 47; siehe auch Morel 2016, 4:07–5:38 Min.
- ⁶⁴ Ebd.
- ⁶⁵ Vgl. Hölzel 2015, S. 47f.
- ⁶⁶ Vgl. Hölzel 2015, S. 48f.
- ⁶⁷ Vgl. Lazar 2015, S. 75f.; siehe auch Hölzel 2015, S. 62f. und Ott 2015, S. 65.
- ⁶⁸ Ott 2015, S. 47.
- ⁶⁹ Vgl. Ott 2015, S. 65.
- ⁷⁰ Vgl. Ott 2015, S. 65ff.; siehe auch Sedlmeier 2016, S. 66f.
- ⁷¹ Vgl. Hölzel 2015, S. 63f.
- ⁷² Vgl. Hölzel 2015, S. 51.
- ⁷³ Vgl. Hölzel 2015, S. 52.
- ⁷⁴ Vgl. Ambo 2013, 1.03:28–1.04:10 Min.
- ⁷⁵ Vgl. Hölzel 2015, S. 53; siehe auch Lazar 2015, S. 74; Ott 2015, S. 72. und S. 181.
- ⁷⁶ Ambo 2013, 37:54–38:41 Min.
- ⁷⁷ Vgl. auch den Beitrag in Bayern 2 von der Moderatorin Birgit Magiera „Achtsamkeitsforschung – Frieden für die Welt oder Wellness fürs Ich?“ am 05. März 2020, <https://www.br.de/mediathek/podcast/iq-wissenschaft-und-forschung/achtsamkeitsforschung-frieden-fuer-die-welt-oder-wellness-fuers-ich/1793281>.
- ⁷⁸ Vgl. Ambo 2013, 37:22–37:54 Min.
- ⁷⁹ Vgl. Hölzel 2015, S. 58f.; siehe auch Lazar 2015, S. 77f. sowie Ott 2015, S. 71f. und S. 178.
- ⁸⁰ Vgl. Ambo 2013, 12:25–14:15 Min.
- ⁸¹ Siehe Singer / Ricard 2015.
- ⁸² Vgl. Davidson / Begley 2012, S. 343ff.; vgl. Sedlmeier 2016, S. 67f.
- ⁸³ Vgl. Davidson / Begley 2012, S. 345.
- ⁸⁴ Vgl. Ambo 2013, 12:25–14:15 Min.
- ⁸⁵ Vgl. Gilman / Lestrade 2016; vgl. auch Ricard 2018a, S. 224ff. sowie Vortrag und Podiumsdiskussion „We can change the brain, by changing the mind“ am 19. März 2019a, Prof. Dr. Richard Davidson in München beim Forum für den Wandel der Edith-Haberland-Wagner Stiftung, www.ehw-stiftung.de (letzter Zugriff: 13.09.2020).
- ⁸⁶ Center for Healthy Minds (2017). *Kindness Curriculum*. <https://centerhealthyminds.org/science/studies/kindness-curriculum-study-with-pre-kindergarten-students> (letzter Zugriff: 13.09.2020).
- ⁸⁷ Davidson 2019c, S. 50.
- ⁸⁸ Vgl. Davidson 2019c, S. 50; siehe auch Gilman / Lestrade 2016, 52:25–56:08 Min.
- ⁸⁹ Vgl. Kabat-Zinn 2019, S. 67ff.
- ⁹⁰ Vgl. Hölzel 2015, S. 58f.
- ⁹¹ Vgl. Kabat-Zinn 2019, S. 221.
- ⁹² Vgl. Blackburn / Epel 2017, S. 27 und S. 190ff.; siehe auch Kabat-Zinn 2019, S. 221 sowie Davidson / Goleman 2017, S. 177.

