

Spirituell leben in einer auf kurzfristige Effizienz ausgerichteten Welt

Michael von Brück

Unter Spiritualität verstehe ich den bewussten Umgang des Bewusstseins mit sich selbst. Was bedeutet dann die Themenformulierung? In dieser Frage steckt eine interessante Annahme, nämlich die des Ausgerichtetseins. Insofern wir ausgerichtet sind, also unser Bewusstsein intentional in einer bestimmten Weise prägen und damit die Welt wahrnehmen, haben wir schon eine implizite Spiritualität. Ob die Ausrichtung auf kurzfristige Effizienz heilsam, gut und nützlich ist, soll diskutiert werden. Das Problem impliziert auch die Frage nach der Zeit. Zeiterfahrung ist kein objektiv gegebenes Faktum, sondern abhängig vom jeweiligen Bewusstseinszustand, also von den jeweiligen spirituellen Implikaten.

Zeit erleben wir nicht nur als die messbare Zeit, sondern als qualitativ verschiedene Zeit, je nachdem, wie sie gefüllt ist und wie Inhalte verarbeitet und emotional bewertet werden. Zeiterfahrung ist abhängig vom wahrnehmenden Bewusstsein, und je nach Bewusstseinszustand erscheint die Zeit als lang, gedehnt, kurz oder stillstehend. Wir erleben dies ganz besonders in den veränderten Bewusstseinszuständen, wie sie durch Meditation, Trance, durch Drogen oder andere Einflüsse hervorgerufen werden können. Wir erleben das aber auch, indem wir verschiedenen Rhythmen folgen. Ein Beispiel dafür ist das Erlebnis von Musik. Ein langsamer Satz, in dem fast nichts passiert außer der Abfolge von Klangkaskaden, die in ihren Akkorden die jeweilige Harmonik verändern – wie zum Beispiel das Sanctus in Bachs h-Moll-Messe –, erleben wir anders als die anschließende Fuge, in der sehr viele Neueinsätze im polyphonen Satz eine Themenfigur variieren. Beide Sätze dauern etwa drei Minuten, werden aber subjektiv als von ganz unterschiedlicher Dauer erlebt.

Der andere Begriff, der hier zur Debatte steht, ist der der Effizienz. Ich gebrauche ihn wie folgt: Effizienz ist auf Kurzfristigkeit angelegt, auf Quantität, während der Gegenbegriff die Effektivität oder Nachhaltigkeit wäre, die längerfristig angelegt und eine Kategorie der Qualität ist. Als Beispiel aus der Alltagskultur sei der Unterschied von Fast-Food und Slow-Food genannt. Beide Bewegungen gibt es seit einigen Jahrzehnten: Fast-Food als die amerikanische McDonalds-Kultur, Slow-Food als eine von den piemontesischen Weingebieten Norditaliens ausgehende Bewegung, die eine ganz bestimmte Spiritualität in der Umwertung, Umdeutung und Umwahrnehmung der ganz alltäglichen Lebensvollzüge des Essens signalisiert. Es geht um Verlangsamung, um Qualität zu gewinnen gegenüber einem bloß quantitativen Anhäufen. Damit sind wir beim Thema des spirituellen Lebens in einer auf kurzfristige Effizienz ausgerichteten Welt. Beide Lebenseinstellungen, Slow-Food oder Fast-Food, signalisieren Spiritualität, wie nämlich Menschen mit ihrem eigenen Bewusstsein umgehen und dadurch ganze Gruppen oder auch die Trends einer Gesellschaft prägen und verändern können. Wir wissen, dass eines der Probleme unseres gegenwärtigen Wirtschaftslebens die Frage ist, wie gerechnet wird: ob kurzfristig, d. h. in Quartalsberichten, oder mittelfristig in Zwei-, Dreijahresplänen, oder langfristig in Zehn- oder Fünfzehnjahresperspektiven. Entsprechend dieser Kategorisierungen erhalten wir unterschiedliche Parameter der Bewertung von Erfolg oder Misserfolg, Effizienz oder Nichteffizienz. Die Bewertung des Erfolges eines Unternehmens hängt wesentlich ab von dem Zeitfenster, das für die Betrachtung gewählt wird. Wird kurzfristig nach Quartalsberichten und dem sich schnell verändernden Aktienkurs gemessen, bewertet und dann auch die Managerleistung entsprechend honoriert, bekommen wir ein völlig anderes Bild, als wenn wir in Fünfjahresabständen rechnen. Ein kurzfristig effizientes Unternehmen kann mittelfristig scheitern und umgekehrt. Die Frage nach Kurz-

fristigkeit oder Langfristigkeit ist also fundamental für unsere gesamte Lebenskultur. Sie betrifft die Wirtschaft, die Politik und natürlich ganz besonders auch die Erziehung. Ich meine, dass unsere Gesellschaft mit dieser Kurzfristigkeit in eine falsche Richtung steuert, weil sie langfristige Schäden anrichtet und sich des Ausmaßes dieser Schäden nicht bewußt wird, wenn sie nur kurzfristig rechnet.

Allerdings ist das kein neues Problem. Deshalb möchte ich eine alte Tradition wieder in Erinnerung rufen, nämlich die Tradition der Achtsamkeit, wie sie im Buddhismus gepflegt wurde und wird, der im 4. Jh. v. Chr. entstand, um die Kategorien und Parameter der Berechnung von religiöser Effizienz zu verändern. Die Effizienz, um die es damals ging, war die Frage, wie der Mensch sein Schicksal und das Schicksal der Welt so beeinflussen kann, dass es günstig ist, dass also effiziente Wirkungen erzielt werden. Dies geschah durch das Opfer, durch religiöse Riten aller Art, mit denen ein karmisch bestimmtes Feld erzeugt werden sollte. Die frühbuddhistische Bewegung ist eine Gegenbewegung gegen dieses brahmanische Opfersystem. Sie zeigt, dass die Bewusstseinsveränderung, die nötig ist, um tatsächlich die karmischen (das heißt die bewusstseinsmäßigen) Voraussetzungen für eine Veränderung zu erzeugen, längerfristige Übungen brauchen als ein kurzfristig angesetztes Opfer, was in einem bestimmten Zeitabschnitt zu bestimmten Tageszeiten vollzogen werden kann. Mit anderen Worten: Wir haben es bei der Einführung des Buddhismus mit dem Problem von Effizienz und Zeitmaß zu tun, das unserer Fragestellung gar nicht so fern ist.

Der Buddhismus entwickelt eine Pädagogik des Spirituellen. So könnte man den Buddhismus auffassen, wenn man das Wort »Religion« vermeiden will, das ja ein europäisch geprägter Begriff ist. Die Methode dieser Pädagogik ist die Achtsamkeit. Das jedenfalls ist das Wort, das der deutsche buddhistische Gelehrte Nyana-ponika als Übersetzung für den buddhistischen Pali-Begriff *sati-*

patthana eingeführt hat. Satipatthana heißt wörtlich übersetzt: auf die Bewusstseinsmuster zu achten, die aus vergangenen Eindrücken und deren Verarbeitung resultieren, und sich ihrer bewusst zu sein. *Sati* ist die Erinnerung, das also, was gespeichert ist und in Bewusstheit als formative Kraft auftritt, um gegenwärtige Eindrücke einzuordnen und durch Intentionalität wahrzunehmen. Achtsamkeit ist also nicht eine zu unseren normalen Bewusstseinsprozessen hinzukommende Qualität, sondern Achtsamkeit als zielgelenkte Intention ist Voraussetzung für jede Wahrnehmung, jeden Denkprozeß und seine Folgen.

Die gewöhnliche Achtsamkeit des Menschen ist eher diffus. Diese diffuse Präsenz bündelt sich in achtsamer Wahrnehmung, wenn ein Objekt erscheint, registriert und dann begrifflich gedeutet wird. Achtsamkeit ist damit der Kern jeder Wahrnehmung und Wahrnehmungstheorie, das heißt jeder Ästhetik. Da alles, was für Menschen geschieht, im Bewusstsein repräsentiert bzw. konstruiert wird, ist Achtsamkeit die Pforte des Menschen zu sich selbst und zur Welt. Achtsamkeit erweist sich damit als objektzentriert. Sie ist eine wichtige Voraussetzung dessen, was wir die meditative Versenkung nennen können. Aber gerade so ist sie nicht identisch mit Versenkung, also mit *samadhi*. Denn Versenkung hat letztlich kein Objekt, sie ist ein unbegrenzter Raum von Bewusstheit, der nicht näher beschrieben werden kann, weil jede Beschreibung Definition bzw. Abgrenzung bedeuten würde. So bezeichnet man im frühen Buddhismus tiefere Versenkungsstufen als Raumunendlichkeit, Zeitunendlichkeit usw.

Achtsamkeit ist Ausgangspunkt jeder Spiritualität, d. h. des bewussten Umgangs mit dem eigenen Bewusstsein in allen Lebensbezügen. Achtsamkeitsübung ist zuallererst eine Schulung der Wahrnehmung. Alle mir bekannten Religionen und Kulturen haben Techniken entwickelt, mit denen Achtsamkeit geübt, gepflegt und vor allem stabilisiert werden kann, Übungen des Gebetes, der Meditation, des kultischen Tanzes, des Singens, des

Zeichnens. Alle fokussieren das Bewusstsein auf einen gegebenen Gegenstand, auf ein Objekt also, oder auf sich selbst, wobei im Selbstbewusstsein bestimmte Aspekte des Bewusstseins sich selbst zum Objekt werden. Alles, was wir tun, auch was wir empfinden und dann objektivierend vor uns stellen, ist in unserem Bewusstsein vorgebildet. Wahrnehmungen, Gefühle und Gedanken, die im Augenblick erscheinen, sind geprägt von früheren Wahrnehmungen, Gefühlen und Gedanken. Gegenwärtige Eindrücke werden nach Mustern verarbeitet, die im Laufe unserer Lebensgeschichte angelegt worden sind. Davon zu unterscheiden sind genetisch bedingte Wahrnehmungsmuster, zum Beispiel die Bandbreite möglicher Farb- und Klangwahrnehmungen, die bei verschiedenen Säugetieren und beim Menschen verschieden sind. Jedenfalls nehmen wir nichts wahr, »wie es ist«, sondern eingefärbt durch den Charakter, den unser Bewusstsein bereits ausgebildet hat. Alles ist gefiltert. Diesen Filter genau kennenzulernen, zu verstehen und zu reinigen, ist eine unabdingbare Aufgabe, die zugleich analytisch und experimentell vollzogen werden kann, wenn wir wissen wollen, warum wir so fühlen oder solche Empfindungen hervorbringen, wie wir sie hervorbringen, und wenn wir diese zu kultivieren bzw. zu steuern lernen wollen. Das ist die klassische Frage der Meditation, wie sie in verschiedenen Kulturen ausgeprägt worden ist.

Wirklichkeit ist nichts, was es »an sich« gäbe. Das hat nicht erst Immanuel Kant entdeckt, sondern es ist die Prämisse jeder buddhistischen Wahrnehmungstheorie. Für den Menschen ist das wirklich, was er als wirklich wahrnimmt, was also durch Bewusstsein und seine Erwartungs- und Verarbeitungsmuster geschaffen wird. Im Übrigen ist der deutsche Begriff Wirklichkeit ein Begriff, der zurückgeht auf Meister Eckhart, der im Mittelalter einer der bedeutendsten Meditationsmeister, Experimentator mit dem eigenen Bewusstsein und analytisch denkender Philosoph in einem war. Er übersetzt den lateinischen Begriff *realitas* mit dem

in der deutschen Sprache zunächst gar nicht naheliegenden Begriff *Wirklichkeit*. Denn dieses Wort enthält das Wirkende – die *dynamis*, wie es im Griechischen heißt –, also gerade nicht eine im Statischen ontologisierte Vorstellung von dem einen unveränderlichen Sein (*esse*). Eckhart wusste, dass wirklich ist, was für uns wirkt, was sich in unserem Bewusstsein dynamisch ausprägt. Wenn das so ist, dann ist unser Erwartungshorizont entscheidend dabei beteiligt, was wir überhaupt wahrnehmen können – nicht erst in der Interpretation also, sondern bereits in der Wahrnehmung. Ein Beispiel: Was sich bewährt hat in der Wahrnehmung, wird immer wiederholt und festigt sich zu einer Gewohnheit. Solche Gewohnheiten sind das, was wir das Eingeprägte (griechisch: den *Charakter*) nennen; das ist nicht etwas Gegebenes, sondern etwas aus der Biographie Gewordenes. Kultur ist die Prägung und Umprägung dieser Wahrnehmungsmuster. Kultur ist nicht nur das, was wir verobjektiviert vor uns hinstellen als Objekte der Kunst, der Architektur und der Philosophie, sondern Kultur ist wesentlich die Selbstprägung der Wahrnehmungsmuster in einer Gesellschaft. Alle Riten in einer Kultur dienen dazu, die einmal tradierten Formen weiterzugeben, um diese Konsistenz in den Wahrnehmungen und damit dann auch das Zusammenleben aufgrund dieser Konsistenz überhaupt zu ermöglichen.

Es geht nicht nur um die sekundäre Interpretation von bestimmten Wahrnehmungen und Wahrnehmungsinhalten, sondern es geht um die »primäre« Wahrnehmung, die abhängig vom Zustand des Bewusstseins ist – im Zustand der Müdigkeit wird die Wirklichkeit anders wahrgenommen als in Wachheit. Im Zustand der Depression sehen wir die Dinge wie beispielsweise Farben tatsächlich anders als in Euphorie. Unsere Wahrnehmungsbereitschaft ist eine Art Folie, eine Matrix, die sich ständig selbst stabilisiert und zu repetieren versucht. Die Wahrnehmungsbereitschaft hängt damit aber ab von vorgegebenen Werten. Wirklich ist für den Menschen vor allem natürlich das, was für ihn

wirksam ist; was also seine Interessen und Wünsche beeinflusst. Und zwar entweder positiv, wenn den Wünschen bzw. Erwartungen entsprochen wird, oder negativ, wenn ihnen widersprochen wird.

Die Wirklichkeit, die wir haben, ist mithin ein Resultat interaktiver Wahrnehmungsprozesse zwischen Individuum, Gesellschaft und ökosphärischer Mitwelt. Das aber heißt, dass wir Wirklichkeit nicht »haben«, sondern schaffen. Die Werte, durch deren Muster hindurch wir Wirklichkeit wahrnehmen, werden in geschichtlichen Veränderungsprozessen erzeugt, die wiederum das, was sie schaffen, gleichzeitig voraussetzen. Was wirklich ist, wird also durch den Konsens gesellschaftlicher Normen bestimmt. Wirklichkeit wird individuell geschaffen, wobei das Individuum hochgradig an gesellschaftlich vorgegebene und geschichtlich gewordene Muster (z. B. Sprache) gebunden ist.

Religionen sind wie Sprachen. Und in Sprachen erleben wir Wirklichkeit verschieden. Anders ausgedrückt: Religionen geben nicht auf ein und dieselbe Frage der Menschen verschiedene Antworten, sondern Religionen stellen verschiedene Fragen. Sie sind wie verschiedene Sprachen, die zum Beispiel Zeitverhältnisse, Personalverhältnisse, Effektivität- und Effizienzverhältnisse, Kausalitätsverhältnisse unterschiedlich konstruieren. In Sprachen konstruieren wir unser Bewusstsein verschieden und nehmen die Dinge dann verschieden wahr. Und zwar nicht nur im Wachzustand, sondern, wie die vergleichende Ethnologie und Religionswissenschaft zeigen kann, auch in unseren Träumen. Es sollte nicht wundern, wenn auch Bewusstseinszustände, die durch besondere Achtsamkeitsübungen wie Meditation hervorgerufen werden (solange sie noch objektorientiert sind), auch durch unterschiedliche Sprachmuster verschieden konditioniert sind.

Aus all dem folgt, dass Bewusstsein abhängig ist von Erziehung und Selbsterziehung. Das Problem ist, dass wir in den säkularisierten Erziehungsstrukturen vor allem objektzentriert sind.

Das heißt, wir lernen Inhalte mit einem Bewusstsein, das sich selbst nicht kennt, das sich selbst nicht zu konditionieren in der Lage ist. Wir versuchen zwar, Aufmerksamkeit zu erregen, etwa durch von außen kommende Signale und Impulse. Wenn der Lehrer also brüllt, wenn er ruft, wenn er den Fluss des Bewusstseins unterbricht – früher auch durch Stockschläge und dergleichen –, dann versucht er, ein erhöhtes Aufmerksamkeitsniveau durch ein plötzliches Unterbrechen des Aufmerksamkeitsflusses zu erzeugen. Beim nächsten Mal muss der entsprechende Impuls höher gesetzt werden. Kulturen, die aufgrund ihrer Praxis mit dem eigenen Bewusstsein Aufmerksamkeit trainieren, wissen, dass dies auf Dauer nicht gutgehen kann. Es bedarf einer gezielten Schulung des Bewusstseins, um mit sich selbst umgehen zu können.

Die Frage ist nun: Wie kann Achtsamkeit konkret auf die unterschiedlichen Funktionen des bewussten Lebens einwirken? Ich gehe aus von den vier grundlegenden Aspekten oder Funktionen des Bewusstseins, nämlich der Wahrnehmung, dem Gefühl, dem Denken und dem intentionalen Handeln. Dabei steht die empfindende Wahrnehmung an erster Stelle, denn von der Achtsamkeit und Genauigkeit, d. h. von der Konzentration des Bewusstseins auf den gegenwärtigen Augenblick, hängt die ungetrübte und klare Aktion und Reaktion des Bewusstseins ab. Wir können gar nicht angemessen handeln, wenn das Maß von vornherein nicht stimmt und alles nur verzerrt durch den Spiegel unserer Wünsche oder Ängste erscheint. Ästhetik ist nicht nur die Lehre vom Schönen, sondern auch die Wahrnehmungstheorie. *Aisthesis* heißt Wahrnehmung. Die Ästhetik im weitesten Sinne also – die neue staunende aufmerksame Wahrnehmung der Menschen, der Dinge, der Natur, der Kunstwerke und vor allem der eigenen Bewusstseinsfunktionen – scheint mir Möglichkeiten zur Bildung des Menschen zu eröffnen, die noch längst nicht ausgeschöpft sind.

Eine veränderte und achtsame Wahrnehmung beeinflusst unmittelbar das Gefühl und die Affekte, die damit stabiler und kontrollierter werden. Man kann nicht einfach wollen, nicht aufgeregt und zornig zu sein, weil dieser Wille unter Umständen in dem alten Modus des Bewusstseins die Aufregung oder den Zorn nur noch verstärkt. Stattdessen muss man lernen, die Impulse, die zu diesem Zorn führen, zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Genau das tut die Meditation.

Das urteilende Denken wird aufgrund konzentrierter Wahrnehmung nicht nur ausgewogener, sondern urteilt nicht vorschnell, kann Vorurteile als ich-zentrierte Projektionen erkennen und die Folgen einzelner Gedanken und Handlungen umfassender abschätzen als ein Denken, das aufgrund einseitiger Interessen durch Engführungen irregeleitet wird. Das Handeln wird dann entsprechend sein, nämlich vernünftig, besonnen und realitätsbezogen. Inwiefern? Vernünftig, weil alle oder zumindest viele unterschiedliche Aspekte einbezogen und ichhafte Wunsch- und Angstmuster durchschaubar werden. Damit wird die zu Beginn erwähnte Kurzfristigkeit überwindbar, denn diese hat wesentlich mit solchen ichhaften Wunsch- und Angstmustern zu tun. Man kann argumentieren, dass unser ökonomisch schnelles System auch damit zusammenhängt, dass wir Ängste überspielen wollen, die wir nicht durchschauen. Wenn wir sie aber zu durchschauen lernen, gelangen wir tatsächlich zu einer anderen Wahrnehmung.

Ich schlage also eine gezielte Bewusstseins-schulung vor, um das Handeln des Menschen neu zu motivieren, zu strukturieren und bewusst zu gestalten. Es geht dabei – und ich zitiere aus meinem Buch »Wie können wir leben?« – um den Aufbruch aus festgefügten und starr gewordenen Mustern des Wahrnehmens, Fühlens, Denkens und Handelns, wobei wir diese Muster oft gar nicht mehr als geworden und damit veränderbar wahrnehmen, sondern als Sachzwänge deklarieren. Das aber ist das größte Ge-

fängnis, in dem wir sitzen, die Falle, die auf einer falschen, nämlich statischen Interpretation der Wirklichkeit beruht. Erst wenn ich erkannt habe, wer ich bin und was meine Potenziale sind, kann ich entsprechend handeln. Ich werde aber nicht durch mein Handeln, sondern mein Handeln gestaltet sich nach dem, was ich bin. Das aber, was ich bin, erschließt sich erst durch genaue Wahrnehmung dessen, was als solidarische Kreativität in mir lebendig ist, das Verbundensein mit allen anderen Lebewesen. Das ist keine neue Einsicht: »Ich bin nicht, was ich tue, sondern was ich bin, gestaltet mein Tun.« Was ich bin, ist aber die Folge dessen, was ich geworden bin durch mein Denken und Tun. Wir kennen dies aus der lateinisch-christlichen Überlieferung genauso wie aus der Überlieferung der indischen Upanishaden, wo es heißt (Brihadaranyaka Upanishad, ca. 8. Jh. v. Chr.): »Wie einer sich bewegt, wie einer handelt, so wird er.« Was ich bin, prägt mein Handeln, und mein Handeln prägt meinen Charakter, prägt mein Sein. Der Fachbegriff dafür im indischen Kontext ist *karman*.

Achtsamkeit ist die Methode der Kultivierung von Konzentration, und diese ist der Kern einer Pädagogik des Spirituellen. Ich möchte das an der Praxis des Zen-Buddhismus verdeutlichen. In einem klassischen Text dieser Tradition, im Hochsitz-Sutra des 6. Patriarchen Hui-neng, heißt es, daß Nichtdenken heißt, nicht zu denken, selbst wenn man Gedanken hat. Es kommt nicht auf eine Gedankenleerheit an, sondern darauf, dass man die Gedanken vorüberziehen lässt, nicht bei ihnen verweilt, sie nicht für Abbilder der Wirklichkeit hält und sich nicht auf sie einlässt. Stattdessen ruht das Bewusstsein achtsam in sich selbst. Es ist dabei nicht auf ein Objekt gerichtet, sondern nimmt sich selbst als leeren Raum wahr, der aber doch ganz und gar gefüllte Präsenz ist. Man kann diese Dinge nur im Paradox ausdrücken, aber das ist auch kein Spezifikum des Zen, sondern das Paradox ist die Ausdrucksweise, in denen tiefere Bewusstseinszustände zur Sprache kommen. In der europäischen Tradition hat das kein anderer so

klassisch und prägnant formuliert wie Nikolaus von Kues im 15. Jh. mit seinem Begriff der *coincidentia oppositorum*, dem »Zusammenfall der Gegensätze«. Es ist ein Raum, der vollkommen leer ist und dabei gleichzeitig gefüllte Präsenz. Gefüllte Präsenz von Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, hellster Wachheit oder – hier kann man nur mit Bildern sprechen – Lichthaftigkeit. Doch alle Bilder und Begriffe sind unzureichend. Begriffsbilder und Konzepte entstehen ja, wenn Sinneseindrücke zusammengefasst und vom Bewusstsein in wiedererkennbaren Mustern verarbeitet werden. Das sind unsere Begriffe. Diese aber repräsentieren immer Teilbereiche des Wahrgenommenen in einer Gestaltgebung, eben in den Begriffen, die vom Bewusstsein selbst hervorgebracht wird. Diese Begriffe sind nicht die Wirklichkeit, sondern die abstrahierten Repräsentationen derselben. In der visuellen Wahrnehmung etwa nehmen wir einen bestimmten Ausschnitt heraus und er- bzw. begreifen den, obwohl das ganze diffuse Bild in unserem Bewusstsein ankommt. Das Bewusstsein selbst ist aktiv und filtert einen Zuschnitt, also Formgebungen heraus.

Das Problem sieht nun nicht nur Zen, sondern sehen fast alle Schulen des Buddhismus darin, dass Menschen ihre Gedanken- und Begriffsbildungen (im Sanskrit: *prapanca*) für das Wirkliche halten und damit die Dinge verfälscht wahrnehmen, nämlich getrennt in Dualitäten, aufgerieben durch Urteile, die Einseitigkeiten und Verstrickungen bewirken. Begriffe sind zwar nützlich, um die Vielfalt der Sinneseindrücke zu ordnen und zu filtern, aber sie repräsentieren nicht das, was ist, sondern erzeugen Stereotype und Projektionen. Sie verhindern den Blick auf das Gegenwärtige, das heißt auf das spontan Neue. Wir sehen das Neue, also das Spontane, aufgrund unserer Begriffsmuster nur immer in den Filtern des Vergangenen, was zwar Kohärenz erzeugt und damit eine ganz wichtige psychische Funktion hat, aber es entgeht uns dabei das Neue. Wenn wir einander zum Beispiel in Partnerschaften in alten Mustern wahrnehmen, projizieren wir vergan-

gene Erfahrungen auf den gegenwärtigen Augenblick, obwohl vielleicht die Partnerin oder der Partner in diesem Moment gerade einen ganz neuen Impuls einbringen wollte. Wir sehen es gar nicht. Und das ist genau das Problem, was nicht ein Problem des bösen oder guten Willens ist, sondern ein Problem der falschen und nicht aufmerksamen Wahrnehmung. Und daran können wir viel ändern.

Die Zen-Übung führt dazu, nicht mehr nur in Rastern des Gewohnten, des Vergangenen und damit des stereotyp Geordneten wahrzunehmen. Stattdessen richtet sich nun das Bewusstsein auf sich selbst, auf einen im Bewusstsein liegenden Strom von Achtsamkeit. Anders ausgedrückt besteht die Übung darin, projektionsfrei und direkt wahrzunehmen, frisch und ungetrübt durch die selbsterzeugten Begriffsnetze hindurchzubrechen, damit die Wirklichkeit erscheinen kann, wie sie ist. Wenn in den mystischen Traditionen des Buddhismus wie auch des Christentums oder anderer Religionen so viel die Rede davon ist, dass man »nicht anhaften« solle, so ist die Wurzel des Anhaftens nicht dieser oder jener Affekt, sondern die Begriffsbildung, die die Wahrnehmung verstellt. Diese Wahrnehmung zu verändern und frei zu machen ist der Sinn der Übung, die wir Spiritualität nennen.

Noch einiges zur Übung selbst. Sie besteht in stundenlangem bewegungslosen Sitzen mit aufrechter Wirbelsäule, bei der der Atem völlig beruhigt ist. Es geht nur über den Körper. Deshalb ist dieses Körperbewusstsein der Anfang von allem, wenn wir Bewusstsein gestalten wollen, weil Bewusstsein und Körper nicht trennbar sind. Sie sind wie zwei verschiedene Aggregatzustände ein und desselben Energiespektrums. Das regungslose Sitzen schafft eine Ruhe, die sich im Körper selbst ausdrückt. Die Verspannungen werden zunächst manifest, können dann aber genau angezielt und gelöst werden. Der Atem wirkt wie ein Scharnier zwischen Körper und Bewusstsein; mit ihm kann man sowohl den Körper beeinflussen als auch das Bewusstsein. Die Bewusst-

seinsbewegungen werden ruhiger. Im völlig gesammelten Sitzen und im gesammelten Beobachten des Atems – besonders in der Pause, bevor die Einatmung wiederkommt – kommt das Bewusstsein allmählich zur Ruhe, betrachtet sich selbst und erfährt seine hintergründigen Tiefenstrukturen, aus denen die Wahrnehmung kommt. Dabei ist entscheidend, dass die Übung ein Ausbalancieren von aktiver Konzentration und passivem Loslassen ist. Man kann ja die Ruhe nicht wollen, weil solche Willensanstrengung die Bewußtseinsbewegung nur intensivieren würde. Man muss also das Nichtwollen wollen. Das ist wieder paradox. Man muss die Konzentration wollen und im richtigen Augenblick genau dieses Wollen loslassen, um völlig passiv zu sein, damit sich der ruhende Bewusstseinsraum einstellen kann. Wenn die Wachheit absinkt, etwa in Schläfrigkeit oder Unkonzentriertheit, muss man wieder Willensaktivität hineingeben. Es ist wie bei einer Waage, bei der sich das Pendel genau an dem Punkt des Gleichgewichts einpendeln muss: zwischen aktiver Konzentration und passivem Loslassen oder passiver Aktivität und aktiver Passivität. Das ähnelt dem Erlernen des Fahrradfahrens: Anfangs ist es schier unmöglich, die Balance zu halten. Allmählich lernt der Körper, und plötzlich ist die Balance da. Man verlernt sie nie wieder, sie wird zu etwas ganz Natürlichem. So auch beim Klavier- oder Geigenspiel, wenn man Fingersätze übt. Wenn man sie wirklich gelernt hat, wird man sie zeitlebens nicht vergessen. Die Finger werden im Lauf der Zeit vielleicht etwas steifer und mechanisch nicht mehr ganz so leicht laufen, aber im Prinzip hat man eine Beethoven-Sonate, die man einmal wirklich gelernt hat, gelernt. Nur Einzelheiten vergisst man, sie sind durch Auffrischung aber wieder schnell »da«. Ähnlich ist es mit der Meditation.

Konzentration im Zen ist nicht bloß die Übung, das Bewusstsein längere Zeit bei einem Objekt verweilen zu lassen, sondern es geht um ein Bewusstsein, das sich völlig eint. Ich spreche gern

von einer sich selbst einenden Bewusstheit, die alle nur möglichen Objekte, die auftauchen können, in sich vereinigt. Alle Ereignisse fließen in den einen gebündelten Strom der Aufmerksamkeit ein. Das nennen wir Achtsamkeit.

Was bedeutet diese Übung der Achtsamkeit für unseren Alltag und dann auch in der pädagogischen Praxis? Aufbruch, und zwar im doppelten Sinne dieses Wortes: Aufbruch aus alten Mustern und Bewegung zu neuen Horizonten in allen Dimensionen, die das Menschsein ausmachen, in der Wahrnehmung, im Fühlen, im Denken und im Handeln. Und dies wiederum in Bezug auf uns selbst, in Bezug auf die nähere soziale Gemeinschaft, in Bezug auf die Politik großer sozialer Gruppen und in Bezug auf die Mitwelt alles Lebendigen, der Tiere, der Pflanzen, des ganzen Ökosystems der Erde. Achtsamkeit bedeutet, den größeren Zusammenhang wahrzunehmen, zeitlich und räumlich. Räumlich, indem wir die gesamte Ökosphäre einbeziehen, und zeitlich, indem wir diesen Augenblick ganz und gar wahrnehmen als einmalig, auch wenn er sofort vergangen ist, aber in diesem Strom der Augenblicke eine lange, unendliche Zeit, eine unendlich Ausbreitung einnimmt. Ausrichtung also nicht auf kurzfristige Effizienz, sondern auf eine langfristige, alle Zeitmuster umfassende Effektivität.

Achtsamkeit bedeutet, den größeren Zusammenhang wahrzunehmen. Oder, wie wir heute gern sagen, systemisch vernetzt zu leben, zu denken, zu fühlen und zu handeln. Die systemische Vernetzung aller Dinge, die wir kognitiv ja längst begriffen haben, verlangt, dass wir ein linear reduktionistisches Denken intelligent überwinden, nicht indem wir die Intelligenz aufgeben, sondern ganz im Gegenteil, indem wir die Intelligenz anstrengen und intelligenter werden als wir gegenwärtig sind. Sie verlangt auch, dass langfristige Perspektiven und Strategien als weitaus rationaler erscheinen als kurzfristige Lösungen, die meist Scheinlösungen sind. Systemisches Denken und Erleben bedeutet, Rückkopplungen von Projekt, Tat und Überprüfung in angemessener

Geschwindigkeit zu ermöglichen. Ein jedes Ding hat seine Zeit, und wenn ich die Zeitmuster nicht berücksichtige, stimmen die Parameter nicht.

Unsere heutigen Kosten-Nutzen-Analysen sind vorwiegend deshalb falsch und produzieren dann ökologische, humane, gesellschaftliche, pädagogische oder psychologische Desaster, weil sie einerseits wesentliche Parameter (wie zum Beispiel die Nachhaltigkeit) ausblenden und Korrekturen von Fehlentscheidungen viel zu zaghaft umsetzen. Meist werden Fehler ja aus Hierarchiegründen verschleiert, weil Angst unser Denken und Handeln beherrscht. Auch das ist ein spirituelles Problem. Angstfreiheit ist einer der wichtigsten Prozesse spiritueller und sozialer Reifung. Ein Prozess, der bewusst geübt werden kann und muss, in den Bildungssystemen, den Wirtschaftssystemen, den politischen Systemen. Ein Schlüssel dazu ist die Spiritualität der Achtsamkeit.