

HORST KAEMMERLING

MEDITATION UND PSYCHOLOGIE



DER K.A.N.T.-PROZESS DER VERÄNDERUNG
IN DER BUDDHISTISCHEN MEDITATION

EINE ANWENDUNG DER KUHLSCHEN PSI-THEORIE
AUF DEN BUDDHISMUS

ERWEITERTE FASSUNG EINES VORTRAGS AUF DEM GEMEINSAMEN KONGRESS DER
GESELLSCHAFT FÜR MEDITATIONSFORSCHUNG (SMMR) UND YOGA-VIDYA
2009 IN HORN / BAD MEINBERG

Der K.A.N.T.-Prozess der Veränderung in der buddhistischen Meditation.

Eine Anwendung der PSI-Theorie auf den Buddhismus.

Horst Kaemmerling

Manche Menschen reagieren misstrauisch, wenn Wissenschaft und Religion, Psychologie und Buddhismus in Kernbereichen verknüpft werden. Ihnen möchte ich sagen: Jede Religion enthält ein praktisches Veränderungswissen und jede Naturwissenschaft ist gleichzeitig auch eine Art Gotteserkundung. Es ist also sinnvoll, beides zu vernetzen. Sie gehören zusammen.

In Bezug auf die Psyche beschäftigen uns zwei Fragen. Die eine ist: Wie funktioniert sie? Die andere ist: Wie kann sie entwickelt und verändert werden? Und hier haben wir wieder zwei Fragen. Da ist einmal die Frage nach der Effizienz im Handeln und dann die Frage nach dem inneren Reifen, vielleicht nach dem inneren Frieden. Um letzteres geht es im Buddhismus.

Mir persönlich geht es natürlich auch um ein sehr praktisches Bedürfnis, nämlich mir eine Landkarte für die aufregende Reise in das eigene Innere zu schaffen. Sie sollte zunächst einmal mir selbst helfen, den richtigen Kurs einzuhalten. Sollte sie sich bewähren, soll sie auch anderen zur Verfügung stehen. Nach meiner eigenen Erfahrung, hat sie sich bewährt. Daher stelle ich sie nun vor.

Die PSI-Theorie

Vor gut zehn Jahren trat Julius Kuhl mit einer neuen Persönlichkeitstheorie an die Öffentlichkeit.¹ Klassischerweise sind große Persönlichkeitstheorien eine Domäne der Psychoanalyse und ihrer Weiterentwicklungen. Mit der PSI-Theorie wurde erstmals eine empirisch gut abgesicherte Architektur der Persönlichkeit vorgelegt. Damit ist sie eine „Theorie“, wie sie dem naturwissenschaftlichen Gebrauch dieses Wortes entspricht, und unterscheidet sich von den in unserer Disziplin sonst vorherrschenden spekulativen Theorien. In der PSI-Theorie werden ungezählte Einzelbefunde der Forschung zu einem dynamischen Gesamtbild miteinander so verknüpft, dass sich ein überschaubarer Zusammenhang ergibt. Daher ist die PSI-Theorie sehr stark und vielfach abgesichert. Es lohnt sich, sie auf einen Prozess wie die buddhistische Meditation anzuwenden.

Kuhl unterscheidet verschiedene Funktionsebenen.

- Das Gehirn ist ein durchgängig lernendes Gebilde, das sich längst Bedürfnisbefriedigung und Frustration, längst Schmerz und Schmerzvermeidung, seine Struktur sucht. Das ist die Ebene der Konditionierung. Auf dieser Ebene werden Bedürfnis, Wahrnehmung und Motorik auf eine fundamentale Weise miteinander verknüpft.
- Getrieben wird dieses Organ aus einer zentralen Dynamik heraus. Dabei gibt es eine Handlungsdynamik und eine Empfindsamkeit. Das ist die Temperamentebene. Die Handlungsdynamik betrifft den motorischen Aspekt und die Empfindsamkeit den sensorischen. Diese Anlage ist weitgehend genetisch festgelegt. Genetik bedeutet übrigens nicht, dass diese Komponenten nicht zu verändern sind. Dennoch stellen sie recht stabile Ecksteine einer Persönlich-

¹ Ganz neu das „Lehrbuch für Persönlichkeitspsychologie“ im Hogrefe Verlag, 2009

keit dar. Menschen werden dynamisch handelnder vs. passiv träger und sensibel/emfindlicher vs. dickhäutig/rauer geboren. Diese Anlage bestimmt, mit welcher Energie Bedürfnisse aufgenommen und verfolgt werden und wie die Umwelt erlebt wird. Daraus ergeben sich Temperamentstypen.

- Im affektiven System werden über interne Belohnung und Bestrafung stabile Verbindungen zwischen Objekten und ihrer affektiven Bedeutung hergestellt und damit wird eine individuell profilierte Welt geschaffen. Während aus dem Temperament heraus flüchtige (Kuhl nennt sie opportunistische) Verknüpfungen erzeugt werden, die mit Beendigung der Situation wieder ihre Bedeutung verlieren, ist das affektive System in der Lage, ein stabiles und gleichzeitig plastisches Werteprofil zu erzeugen. Die Welt der Säugetiere ist so voller individueller Vorlieben, Bindungen und Abneigungen.
- Diese Verknüpfung von Wahrnehmungsinhalten mit affektiven Bedeutungen zu motivational wirksamen Objekten und Schemata wird von vier verschiedenen kognitiven Systemen geleistet. Zwei dieser Systeme sind enger in ihrer Signalverarbeitung und arbeiten in erster Linie sinnesnah. Kuhl nennt niederinferente Systeme. Zwei sind in der Lage, mit sehr vielschichtigen und in eine große abstrakte Tiefe hineinreichenden Informationsmustern umzugehen. Kuhl nennt sie entsprechend hochinferente Systeme. Alle vier Systeme lassen sich auch hirorganisch lokalisieren, soweit das bei ihrer komplexen Verknüpftheit noch Sinn macht. Schauen wir uns diese vier Systeme an.

Als Basissysteme und auf der Ebene früher kortikaler Verarbeitungsstufen² finden wir in den jeweils hinteren Hemisphärenbereichen mit starken subkortikalen Verbindungen zwei entgegengesetzte Steuerungszentren. Eines auf Handlung ausgerichtet, das andere auf Beobachtung. Das sind die Bereiche sinnesnahen Erlebens.

- **Einordnung des IVS.** Da ist ein System sensumotorischer Schemata (=Verhaltensschemata). Kuhl nennt es unser *intuitives Verhaltenssystem (IVS)*. Hierzu gehören automatisierte motorische Handlungspläne. Das sind gelernte und allmählich subkortikal gewordene Fertigkeiten, für die wir keine planenden Anstrengungen mehr benötigen. Dazu kommen viele angeborene soziale Grundfertigkeiten, wie das Beeltern der Kinder, unsere meisten Gefühle bis hin zu den archetypischen Bildern und Rollen, wie sie C.G. Jung nennt: *Animus* und *Anima, Vater, Mutter, Kind, Held, alter Weiser* u. a.. Solche Muster, man denke nur an das bekannte Kindchenschema, sind biologisch tief im Menschen verankert und leiten ihn, oft ohne dass er sich ihrer bewusst ist. Neurobiologisch können mit diesem System die Basalganglien verbunden werden, die mit Teilsystemen des sensorischen Kortex und einem rechtsparietalen Raumverstehen vernetzt sind und auch Verbindungen zum limbischen System haben, das für die Generierung unserer Gefühle zuständig ist. In diesem System wird Information über neuronale Netze parallel-distributiv (ganzheitlich) verarbeitet. *Dieses System müssen wir aktivieren, um uns selbstmotiviert in Bewegung zu setzen.* Hier erleben wir unsere Handlungenergie.

Das IVS im eigenen Erleben. In diesem System erleben wir alles sehr sinnesnah. Wir erleben die Umwelt positiv und als Handlungsraum. Da sind die Farben, Töne und Gerüche, da ist der Raum als gefühlte Ausdehnung der Welt. Alle Dinge besitzen eine Art Aufforderung zum Zugreifen, Benutzen und Erleben. Alles wirkt plastisch und zusammenhängend. Reaktionen können so schnell erfolgen, dass wir sie als wie automatisch erleben, doch ohne irgendeine Verfremdung. Da ist oft kein Nachdenken zwischen Sehen und Tun. Wenn wir uns leicht, unbekümmert und energievoll bewegen, uns sicher

² Zusammenfassend nennt Kuhl diese System *bottom-up* arbeitende Systeme. Umgekehrt werden die beiden großen kortikalen Systeme als *top-down*-wirkende Systeme bezeichnet.

auf Ziele ausrichten, mit Begeisterung dabei sind, dann ist dieses System aktiviert. Hier ist unsere Aufmerksamkeit weit gerichtet, so dass wir uns durch ganze Szenerien bewegen. Konkret: stellen wir uns z.B. ein Kind in seinem Spiel vor. Es sieht die Dinge in seiner Umgebung und ergreift Besitz von ihnen, um seine Ideen in Taten umzusetzen. Das Kind wirkt frei und voller Energie. Die TA nennt es das freie Kind (fK). Beim Erwachsenen ist dieses Zentrum meist stärker in komplexe Handlungen integriert, so dass man es seltener so für sich wirkend erlebt. Dies ist unser Verhaltenszentrum.³ Man kann sagen: Hier liegt unsere Energiezentrale. Dieses Zentrum vermittelt am stärksten den Eindruck von Vitalität, Lebendigkeit.

Hier sehen wir den Baum, auf den man klettern, das Meer, in das man hineinspringen, Steine, aus denen man etwas bauen kann. Der Himmel ist weit und die Welt voller Aufforderungen. Das geht in unsere Sinne, in unsere Hände und Füße. Schnell und wie von selbst gehen die Bewegungen von der Hand. Spontan stellen wir uns als Erwachsene auf den Dreijährigen ein und wechseln die Tonlage, wenn wir einen Achtjährigen vor uns haben. Unmittelbar verstehen wir die Welt.

- **Einordnung des OES.** Dies handelnde System hat als Gegenspieler ein auf Beobachtung spezialisiertes System. Wenn wir in diesen Beobachtungsmodus wechseln, bremsen wir die Handlungsimpulse und verändern unsere Aufmerksamkeit. Die Wahrnehmung engt sich ein, denn sie dient nun nicht mehr dazu, uns in flüssiger Bewegung zu halten, sondern die Umwelt nach besonderen, beunruhigenden Einzelheiten abzusuchen. Wir nehmen Situationen nicht mehr ganzheitlich wahr, sondern objektzentriert. Anstelle eines Zusammenfließens aller Sinnesorgane, konzentrieren wir uns auf einzelne Sinne wie das Sehen, das Hören usw. Denn dieses System arbeitet mit einer sequenziellen Informationsverarbeitung (analytisch). Kuhl nennt es das System der *dissonanzsensiblen Wahrnehmung* und bezeichnet es als das *Objekterkennungssystem (OES)*. Auch dies System lässt sich neurobiologisch mit einem Netzwerk sensorischer Teilsysteme in Verbindung bringen. Dazu gehören parietale, occipitale und besonders linksseitige inferotemporale Kortexgebiete, die an der Integration von Einzelempfindungen und von wiedererkennbaren Objekten beteiligt sind.

Das OES im eigenen Erleben. Um dieses System von seiner Erlebnisqualität her zu erfassen, stellen wir uns wieder das spielende Kind vor. Es wurde bei einer seiner Aktionen erschreckt. Es unterbricht seine Bewegungen und hemmt damit seine Spontaneität. Die Art seiner Wachheit verändert sich. Es sieht die Welt mit ihren Dingen nicht mehr als Möglichkeiten seines Tatendrangs, sondern als Raum von Gefahren. Seine Aufmerksamkeit wird nun auf einzelne Signale gerichtet. Auf ein Geräusch, eine Stimme, das knackende Eis, den brechenden Ast. Jetzt steht genau dieses Moment im Mittelpunkt. Knackt es irgendwo noch mal? Sieht man Risse im Eis? Gibt es verdächtige Geräusche, Bewegungen, Veränderungen? In diesen Zustand wechselt auch ein Kind, das kritisiert wird. Es erstarrt motorisch und kontrolliert Einzelbewegungen, um nichts verkehrt zu machen. Die eingengte Aufmerksamkeit auf einen Bewegungsablauf kann allerdings dazu führen, dass man mit der anderen Hand etwas umstößt. Oder ein Kind, das Schularbeiten machen muss. Es bemüht sich z.B., sich nicht zu verschreiben. Minutiös folgt sein

³ Genau genommen unterscheidet Kuhl zwischen vier verschiedenen Möglichkeiten, Verhalten durchzuführen:
 1. Vom Tegmentum führt zum präfrontalen Cortex eine Bahn, die *temperamentgesteuertes Verhalten* ermöglicht (= über eine dopaminerge Aktivierung).
 2. Vom Tegmentum führt eine andere Bahn zu belohnungssensitiven Kernen des limbischen System, die *anreizabhängiges Verhalten* ermöglicht (ebenfalls über eine dopaminerge Aktivierung und serotonerg zu hemmen:).
 3. *Ritualisierte und automatisierte Fertigkeiten* werden über Verbindungen von der Substantia nigra zu den Basalganglien (nigrostriatale Verbindungen) ermöglicht (über eine serotonerge Aktivierung).
 4. *Volitionale Handlungen* werden durch Bahnen ermöglicht, die von den präfrontalen Zentren zu allen anderen verhaltensbahnenden Verbindungen ausgehen.

Auge der Handbewegung. In diesen Beobachtungszustand wechselt jemand nicht nur, wenn ihn Gefahrensignale erreichen, sondern auch bewusst, wenn er gezielt Fehler sucht. Die TA nennt es das angepasste Kind (aK). Wir können diesen Zustand später auch beim Erwachsenen beobachten, dort allerdings oft eingebettet in weiter gespannte Zusammenhänge.

Da ist der Hund, der einen beißen könnte. Oder der Fehler im Diktat, der nicht hätte passieren dürfen. In der Prüfung sieht man das unzufriedene Gesicht des Prüfers, die Falte auf dessen Stirn. Zu Hause das Türschloss, das nicht in Ordnung ist, und drinnen auf dem Tisch das schmutzige Glas. Die Welt zerfällt in Einzelheiten, die bedacht werden wollen, die Sorgen machen, vielleicht bedrohlich sind. Vorsichtig sein, kein Raum für Tanzen und Springen, wohl aber für schnelles Reagieren, wenn etwas verkehrt läuft.

Wechseln wir nun über zu den beiden erst in der Pubertät ausreifenden hochinferenten Systemen des Fühlens und Denkens. Hochinferent bedeutet, dass hier Daten in großer Bandbreite aufgenommen und verarbeitet werden können. Eine familiäre Situation, ein betriebliches Problem, eine schwierige Entscheidungssituation. Dies ist der Bereich, wo unsere Gedankenwelt entsteht, wir Fantasien entwickeln oder Situationen beurteilen können. Es ist der Bereich von Geist und Wissen. Auch bei diesen beiden Systemen findet sich der Unterschied zwischen ganzheitlicher (parallel distributiver) und fokussierter sequenzieller Informationsverarbeitung.

- **Einordnung des Fühlens bzw. des Extensionsgedächtnisses.** Wir lernen jeden Tag und nennen das *Erleben* und haben *Erlebnisse*. Wir unterscheiden damit sprachlich zwischen unserem *Wissen* und unseren *Erlebnissen* oder *Erfahrungen*. Solche Erlebnisse werden zu einem zusammenhängenden, aber nach einiger Zeit größten Teils unbewussten Informationsnetz versponnen. Dieses Gebilde schier unendlicher Erfahrungen und Einsichten nennt Kuhl unser *Fühlen*. Da dieses System assoziativ so ausgedehnt ist, bezeichnet Kuhl es auch als unser *Extensionsgedächtnis (EG)*. Neben Kognitionen werden auch Körperempfindungen, Motive und Gefühle einbezogen und werden Teil unseres Erfahrungsnetzes. Wir kennen dieses System auch als unser biografisches Gedächtnis. Der Begriff „biografisch“ ist aber zu eng. Das ist nur ein Aspekt. Dieses Gedächtnis ist in der Lage, fortlaufend Erfahrungen aufzunehmen und als dynamische Systeme abzuspeichern. In einem Unternehmer, der lange Zeit seinen Betrieb geleitet hat, entsteht so nach und nach ein intuitives Modell seines Betriebes. Ähnlich entwickelt jeder Mensch interne Modelle anderer Wirklichkeitsbereiche, in denen er längere Zeit lebt und handelt. Diese Modelle erlauben ihm, intuitiv die Möglichkeiten und Folgen seines Verhaltens zu erfassen. Als biografisches Gedächtnis ist seine wichtigste Leistung, die eigene Stellung in der Welt zu erfassen, seine Bedürfnisse, seine Fähigkeiten und seine Ängste. So entsteht ein umfassendes Schema, das Kuhl als unser *Selbst* bezeichnet. Das Selbst enthält unsere wirklichen Erfahrungen und Annahmen über uns und unterscheidet sich wesentlich von unseren expliziten Annahmen über uns.

Die Fülle unseres Extensionsgedächtnisses ist verbal nicht auszuschöpfen. Dazu sind diese assoziativen Verbindungen viel zu vielschichtig. Im System des Fühlens bewegt sich ein Mensch durch „implizite ganzheitlich organisierte Wissenslandschaften“, wie Kuhl sagt. Implizit heißt, dass dieses Wissen erst durch eine passende Situation angeregt und bewusst wird. Man kann es nicht einfach ohne Anlass abfragen, sondern man versetzt sich in Erinnerungen, um es anzuregen. Das Wissen ist eingebunden in assoziierte Erinnerungen, die zu Landschaften, Themen, Fantasien verwoben sind.

Das Fühlen ist das System, aus dem heraus wir Motive oder gar Lebensziele spüren können. Dabei ist es so flexibel, dass wir uns in sich ändernden Situa-

tionen auch zwischen Motivaspekten bewegen können. Weil das Fühlen körperliches, emotionales und bewusstes Wissen verbindet, ist es auch für unser psychosomatisches Funktionieren zuständig. Neurobiologisch ist beim Fühlen an den rechten präfrontalen Kortex (Stirnhirn) zu denken, mit seinen Vernetzungen zu Assoziationsfeldern der rechten Hemisphäre und seinen Verbindungen zur emotionalen und zur Körpersteuerung.

Das Fühlen im eigenen Erleben. Kennzeichnend für die Präsenz dieses Systems ist das ganzheitliche Erleben. Da sind mein Körper, die Dinge um mich herum, meine Gefühle, viele interessante Gedanken. Das geht mit einem Gefühl von Weite und Offenheit einher. Wenn etwas nicht funktioniert, kann ich mich rasch auf andere Möglichkeiten umstellen. Im Fühlen bin ich schwingungsfähig. Die Motorik ist gleichzeitig kontrolliert und spontan. Der Körper wird nicht so sehr benutzt sondern erlebt. Die Emotionalität ist integriert, ohne dass die Affekte die Kontrolle über mein Verhalten erlangen. Komplexe Situationen und Systeme, wie eine Organisation, einen Betrieb, andere Menschen, erfasse ich nach einiger Zeit der Erfahrung wie aus dem Bauch heraus. Ich brauche vielleicht einige Zeit, um mich auf ein Problem einzustellen, dann aber beginne ich plötzlich zu verstehen. Zusammenhänge verstehe ich, ohne dass ich genau sagen kann, wie ich darauf gekommen bin.

Befreiend ist es, sich selbst zu verwirklichen, sich in dem zu erleben, was man tut. Wem das nicht möglich ist, der fühlt sich entfremdet, eingezwängt. Es heißt, ein Kind zeugen, ein Haus bauen, einen Baum pflanzen, ein Buch schreiben - wer das nicht getan hat, hat etwas versäumt in seinem Leben. Nun, darüber kann man geteilter Meinung sein. Menschen können ganz verschiedene Ziele spüren. Schön ist es, nach Jahren der lernenden Unsicherheit mit routinierter Sicherheit seinen Beruf auszufüllen. Wie von selbst fallen einem die Lösungen ein. Auch das ist Kontakt mit den reichen und gut entwickelten Netzwerken des Fühlens. Verlieren wir diesen Kontakt, wird das Leben seltsam flach.

- **Einordnung des Denkens oder des Intention Gedächtnisses.** Wir kommen nun zum vierten unserer kognitiven Systeme. Das Denken ist der Ort unserer bewussten Wahrnehmung und der begrifflichen Ordnung unseres Sprechens. Hier findet unser rationales Verstehen der Welt statt. Das ist das System, das wir am stärksten mit unserem erwachsenen Menschsein verbinden. Das Denken stellt uns unser *explizites* Wissen abgreifbar zur Verfügung. Kuhl nennt es auch das *Intention Gedächtnis*, denn hier werden aktuelle Ziele festgehalten und Strategien der Zielerreichung überlegt und fixiert. Das deutet schon auf einen Unterschied zum Extensionsgedächtnis. Während wir dort die Fülle unserer Möglichkeiten fühlen können, konzentrieren wir uns im Denken auf einzelne isolierte Ziele mit ihren Erreichungsmöglichkeiten. Das Denken ist also analytisch. Wir haben es nicht mit einer ganzheitlichen, sondern - wie beim OES - einer auf Einzelheiten ausgerichteten Funktion zu tun. Darin liegt auch seine Stärke. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf einzelne Objekte und verstehen deren Zusammenwirken und können logische Unstimmigkeiten erkennen. Die Fähigkeit zur logischen Stimmigkeitsprüfung ist eine wichtige Qualität des Denkens. Das Denken arbeitet - wie das OES - sequenziell und ist in der Lage, Unstimmigkeiten zwischen einzelnen Elementen zu erfassen. Aber während das OES als niederinferentes System sinnesnah arbeitet, kann das Denken größere und auch abstrakte Zusammenhänge erfassen und hier logische Fehler entdecken. Über das Extensionsgedächtnis kann ich erfassen, ob ein Beruf zu meiner Persönlichkeit passt, ob er richtig für mich ist. Mit Hilfe des Denkens werde ich herausfinden, was ich tun muss, um in einen solchen Beruf hereinzukommen. Kuhl nennt dieses System daher auch ein zielfixierendes System und bezeichnet es als Intention-Gedächtnis. Eng mit dem Denken verbunden, im linksfrontalen Bereich, liegt auch unser Ich-

Bewusstsein als bewusste Exekutive unseres Handelns. Neurobiologisch ist an den linken präfrontalen Kortex (Stirnhirn) zu denken mit seinen Vernetzungen zu Assoziationsfeldern der linken Hemisphäre. Mit dem Körper und den Gefühlen ist das Denken wesentlich schwächer vernetzt als das Fühlen. Denken, Stärke und Schwäche zugleich, ist daher weniger selbstbezogen. Im Handlungsablauf wird das Denken immer dann wichtig, wenn ein Vorhaben zu kompliziert ist, um es spontan ausführen zu können.

Das Denken im eigenen Erleben. Diese Fähigkeit logischer Analyse hat die Menschen immer wieder beeindruckt. Sokrates und auch Buddha haben versucht, über sorgfältiges Argumentieren zu den höchsten Erkenntnissen vorzudringen. In der Aufklärung erschien der Weg der Vernunft und Rationalität als der Weg schlechthin, den vielen Irrationalitäten des Menschen konstruktiv zu begegnen. Hier scheint der Mensch wirklich erwachsen zu werden. In der TA wurde ein vom Denken dominierter Zustand oft auch als Erwachsenen-Ich (ER) bezeichnet. Peter Bieri verbindet mit dem Denken den Raum, in dem wir „das Handwerk der Freiheit“⁴ erlernen können. Gleichzeitig spüren wir beim denkenden Menschen eine gewisse Enge, eine Schwierigkeit, herzlichen Kontakt herzustellen. Man findet oft auch ein Versagen, dem Leben ein Sinngefühl geben zu können, und eine gewisse Hilflosigkeit bei komplexen Entscheidungen, die das Denken überfordern.

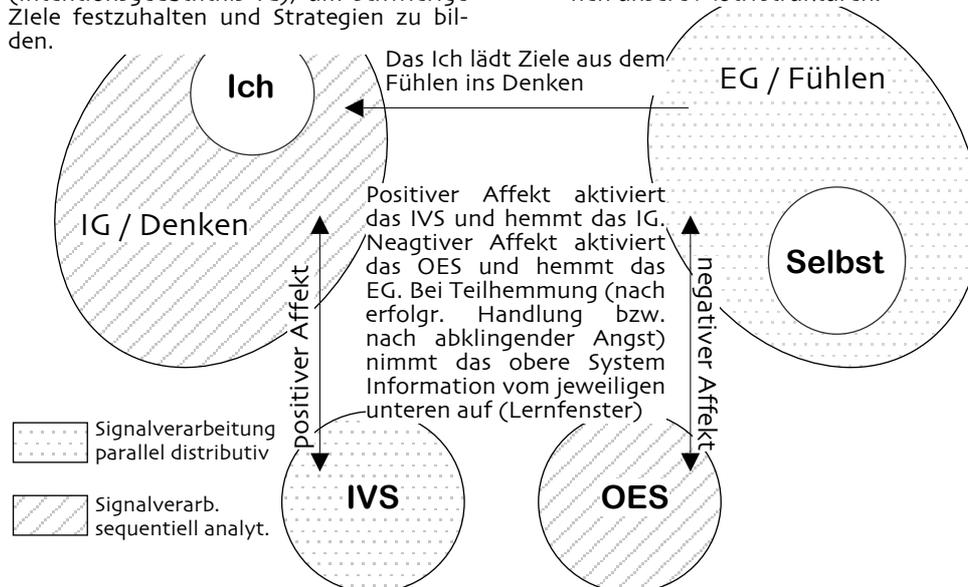
Rational und trocken aber auch von beruhigender Klarheit ist diese Art, sich in der Welt zu orientieren. Die Dinge sind richtig oder verkehrt oder noch unklar. Am besten lassen wir alle Aufgeregtheit hinter uns und finden die eine richtige Antwort. Probleme lassen sich wie Knoten auflösen und sauber durchdenken. Dann findet sich die korrekte Lösung.

⁴ So nennt Bieri ein Buch über die Freiheit, auf das wir später noch zu sprechen kommen.

PSI-Theorie nach J. Kuhl: Schema der vier kognitiven Hauptsysteme

Das Ich mit seinem Aufmerksamkeitsraum verkörpert den Willen des Gesamtsystems. Es spürt die emotionalen Schemata, handelt über das IVS und benutzt das Denken (Intentionsgedächtnis IG), um schwierige Ziele festzuhalten und Strategien zu bilden.

Im Fühlen (EG) konzentriert sich Erfahrungswissen und bildet Wissenslandschaften und Motivfelder. Das Selbst ist das zentrale Schema des Fühlens. Hier entstehen unsere Motivstrukturen.



Im IVS liegt unser motorisches und emotionales Handlungswissen. Es reagiert bei attraktiven Zielen und hemmt das Denken.

Das dissonanzsensible OES reagiert auf Fehler und Gefahrensignale. Es reagiert bei Gefahr und stoppt dann das Fühlen.

Abb. 1

Auch Werte sind einfach und eindeutig. Vielleicht Elternmaximen. Und doch bleibt das Herz irgendwie leer. Manchmal reagieren Menschen in diesem System mit hilfloser Wut, wenn sie es mit Mehrdeutigkeiten zu tun bekommen. Und besonders jene Menschen, die rationale Richtigkeit missachten, machen sie ratlos.

Wir müssen uns nun diese Funktionsvielfalt in ihrer Dynamik anschauen. Stellen wir uns einen lebendigen, handelnden Menschen vor. Aus den Bereichen seines Selbst wird er die aktuelle Welt mit einer Fülle möglicher Handlungsziele in Verbindung bringen. Gelingt ihm das nicht, spürt er eine Unruhe, die man auch als Langeweile kennt, und die ihn zunächst ziellos in Bewegung setzt. Tauchen attraktive Ziele auf, so werden sie im Aufmerksamkeitsraum des Ich aufgenommen und festgehalten. Sind es einfache Ziele, so steigt ein Gefühl der Attraktivität, das IVS übernimmt und führt die Handlung aus. Ein Mensch langweilt sich, spürt seinen Appetit, geht an den Kühlschrank und holt sich dort den Rest vom Nudelsalat. Nicht alle Ziele sind so einfach. Manche sind attraktiv, brauchen aber wesentlich mehr Vorbereitung. Es sind schwierige Ziele. Jemand muss sich einen neuen Fernseher kaufen, der alte ist kaputt. Welcher Fernseher ist der Beste. Ich möchte nicht, dass ein Verkäufer mir irgendwas andreht. Jetzt wird das Ziel vom Denken übernommen. Der Handlungsimpuls muss zunächst gehemmt werden. Viele Schritte sind zu überlegen. Wer kann mir einen Tip geben? Finde ich geeignete Tests im Internet? Wieviel Geld kann ich ausgeben? Habe ich das Geld oder muss ich erst sparen? Usw. Nun wird sich das Denken in der Vordergrund bringen. Das Handeln muss gehemmt werden. Kleine Kinder können das noch nicht und werden unruhig oder verlieren das Interesse an einem solchen „schwierigen“ Ziel. Erwachsene haben meist gelernt damit umzugehen und sind in der Lage, auch längere Überlegungsschritte vor das eigentliche Handeln, also das Kaufen, zu setzen. Schließlich sind alle Schwierigkeiten aus dem Weg geräumt und freudig, das IVS trägt nun die Handlungsenergie, schreitet der Mensch in den Technikladen und trägt aufgeregt das Objekt seiner Begierde nach Hause. Es kann allerdings noch komplizierter werden. Der Mann hat sich schon den richtige Fernseher ausgesucht, da interveniert seine Frau. „Was denkst du dir eigentlich, soviel Geld für völlig überflüssigen technischen Firlefanz auszugeben! Wir sind eh schon verschuldet und ich weiß kaum, wie ich über die Runden kommen kann!“ Der Mann weiß, seine Frau hat recht. Wie aus einem Luftballon schrumpft seine Begeisterung zusammen. Das Ziel, der neue, technisch soviel bessere Fernseher, verblasst. Er besinnt sich und entscheidet sich, finanziell vernünftiger zu handeln. Ein einfacher Fernseher tut es auch, und überhaupt kann man seine Zeit mit besseren Dingen verbringen.

Was ist geschehen? Aus dem Selbst steigen Ziele auf und mit ihnen Attraktivität in Gestalt von positivem Affekt. Positiver Affekt aktiviert das IVS und setzt sich in Verhaltensenergie um. Gleichzeitig hemmt positiver Affekt das Denken. Wer zum Nudelsalat im Kühlschrank will, braucht kein Nachdenken. Schwierige Ziele sind nicht direkt erreichbar. Solche Ziele frustrieren. Der Affekt sinkt. Mit sinkendem Affekt lässt die Hemmung des Denkens nach. Der Mensch überlegt, ob das Ziel nicht doch irgendwie zu erreichen ist. Hat er Lösungen gefunden, so nähert er sich psychisch dem Ziel wieder an, sein Affekt steigt und er wechselt vom Denken ins Handeln. Wenn er erfolgreich sein Ziel erreicht hat, spürt er eine tiefe Befriedigung. Der Affekt geht zurück und er betrachtet zufrieden, was er erreicht hat. In diesem Moment festigt er seine Erfahrung. Sein Denken ist um eine gute Handlungsstrategie für schwierige Situationen reicher. Jetzt die Kritik der Ehefrau. Sie blockiert diese Zielerreichung. Starker negativer Affekt steigt auf. Negativer Affekt, oder auch ein Strafimpuls, hemmt das Fühlen. Das Ziel verliert an Bedeutung. Ist der Strafimpuls nachhaltig genug (hier: der Mann weiß, dass seine Frau recht hat), so verändert sich die Ziellandschaft im Fühlen. Andere Ziele treten in den Vordergrund.

Das Miteinander der Systemkomponenten wird also wesentlich durch den Affekt gesteuert. *Positiver Affekt* regt die Handlungsenergie an und lenkt vom Denken ab (hemmt es). Frustration lässt umgekehrt den positiven Affekt abfallen. (Zunächst wandelt er sich in Ärger, dann fällt er ab.) Bleibt das Ziel aber trotzdem erreichbar, so übernimmt das nun nicht mehr gehemmte Denken. Man überlegt, wie man vorgehen könnte. Ist das Ziel dann wieder in erreichbarer Nähe, steigt der positive Affekt und das IVS übernimmt die Handlungsausführung. *Negativer Affekt* aktiviert das OES und hemmt das Fühlen, sodass der Selbstkontakt unterbrochen wird. Klingt der Schreck ab, so lässt die Hemmung nach und das Selbst wird wieder aktiv.

Auf beiden Seiten gibt es ein *Lernfenster*, während dessen Öffnung das komplexe System Daten vom Basissystem übernimmt. Nach erfolgreicher Handlung durch das IVS klingt der positive Affekt wieder ab und es kommt zu einer Phase gleicher Energetisierung von IVS und Denken. Das ist die Zeit, in der man noch ganz angeregt ist vom Handlungsablauf, aber gleichzeitig anfängt, über die gelungene Aktion noch einmal nachzudenken oder miteinander zu reden. Jetzt lädt man Erfahrungsdaten ins IG. Ähnlich nach negativem Affekt. Klingt der Schreck ab, so kommt es auch hier zu einer Phase gleich starker Energetisierung von OES und Fühlen. Nun übernimmt das noch nicht in seinen Handlungsmodus voll zurückgekehrte EG jene Sinnesinformationen, die die Gefahr signalisiert haben, und strukturiert sich um. Der Junge, der fast vom Baum gefallen wäre, korrigiert sein Risikoverhalten und wird vorsichtiger. In diesem teilgehemmten Zustand ist das Fühlen in der Lage, sich selbst strukturell zu verändern. Wie tief diese Veränderungen reichen, das hängt von der richtigen Stärke und Dauer des Affekts ab.

Es gäbe an dieser Stelle noch viel über die willentliche Steuerung anzufügen. Ein Mensch kann lernen, seinen positiven Affekt so zu steuern, dass er besser durch schwierige Phasen der Vorsatzbildung hindurchkommt. Und er kann auch lernen, seinen negativen Affekt so wieder abzufangen, dass ihn ein Schmerz, eine Kritik nicht über Gebühr ausbremst. Dazu ist hier aber nicht die Zeit. Wir wollen uns ja gleich mit der Meditation beschäftigen.

Das Gehirn ist so in der Lage, sich in komplexen Umgebungen zurechtzufinden und seine Motivlandschaften immer wieder auf die Realität so auszurichten, dass es seine Bedürfnisse erfolgreich befriedigt. Dabei wächst sein strategisches Wissen und seine Bedürfnisse differenzieren aus. Dort wo grundsätzliche Widersprüche auftreten und sich schmerzhaft bemerkbar machen, kann ein Mensch in einem schmerzhaften Prozess auch seine Motivlandschaften selbst neu strukturieren.

Allerdings gibt es ein Problem. Das Extensionsgedächtnis gewinnt auf die Dauer eine solche Tiefe und seine Umwelтанpassung wird auf die Dauer so stabil, dass es sich immer seltener wirklich strukturell verändert. So schleppen wir alte Erfahrungen aus Kindheit und späterer Vergangenheit mit, die uns einengen, ohne dass wir von ihnen wirklich loskommen. Denn wir haben gelernt, mit ihnen zu leben. Theoretisch könnten tiefe, andauernde schmerzliche Erfahrungen das Selbst in neue Formen hineinzwingen. Unter negativem Affekt wechselt das Fühlen ja aus seiner Handlungsausrichtung in einen Lernzustand. Doch in der Realität bleibt das unwahrscheinlich. Erstens würden wir solchen Erfahrungen ausweichen. Zweitens führen Schmerzerfahrungen ja nicht nur zu positiven Veränderungen. Sie verformen einen Menschen, verstellen seine Offenheit und beschädigen ihn auf die Dauer. Schmerz ist nur gut, um in einer konkreten Situation aus einem Fehler zu lernen und entsprechende Korrekturen vorzunehmen. Also mit weniger Risiko zu fahren, manchen Motiven zu misstrauen, Größenideen zurechtzustutzen usw. Schmerz ist kein taugliches Mittel, um in seinen Kernbereichen zu gesunden. Das Fühlen ist daher wesentlich ein assimilierendes System, das Lebenserfahrungen im weitesten Sinne aufnimmt und zu einem Weltwissen verdichtet.

Dabei gleicht es neue Erfahrungen immer wieder mit alten ab, so dass ein ganzheitliches Welt- und Selbstwissen entsteht. Dieses System kann zwar verändert werden, ist in seinen Kernstrukturen aber ziemlich stabil.

So bleibt der Mensch in seiner Bedürfniswelt, wie in einem gewachsenen Käfig, zunächst einmal gefangen. Er spürt das über ein inneres Unruhigsein, eine bleibende Unzufriedenheit, ein mit seinem Leben grundsätzlich verknüpftes Leidgefühl. Trotz durchaus vorhandener Zufriedenheit und glücklichen Momenten. Man könnte sagen, so ist das Leben.

Meditation

Die großen Religionsstifter, also z.B. Buddha genauso wie Jesus, haben Wege erschlossen, die ein Heilwerden des Menschen versprechen. Heilwerden bedeutet, dass der Mensch zu sich selbst findet. Zu sich selbst finden bedeutet, dass die weitgehend unbewussten Tiefen des Selbst stimmiger werden und von allen jenen Bedürfnisse loslassen, die keine wirkliche Bedeutung für das Individuum mehr haben. Ein Mensch braucht keine Angst zu haben, dabei ärmer zu werden. Die Lebendigkeit an sich wird nicht beschädigt. Im Gegenteil, da im Selbst viele Bedürfnisse in komplizierten Hemmungs- und Erregungsbögen gegeneinander gerichtet sind, wird ein in sich stimmiges Selbst energiereicher und lebendiger. Die Entwicklung des Selbst ist allerdings ein komplexer und schwieriger Prozess, für den Buddha seine Meditationspraxis, seinen mittleren Weg, entwickelt hat. Meditation ist dabei mehr, als sich hinzusetzen und still zu werden. Ich will versuchen, in einem Vierfaktorenschema die wichtigsten Wirkmomente zusammenzufassen.

Authentische Selbstwahrnehmung

Um das System des Fühlens, das EG, weiterzuentwickeln, müssen wir einen guten Kontakt zu ihm haben. Wir können nichts verändern, das im Bewusstsein nicht gefühlt werden kann. Auch Störungsschemata müssen gespürt werden, um verändert werden zu können. Das ist ein Grundpfeiler aller Therapieerfahrungen.

Ein guter Selbstkontakt zeigt sich auf verschiedenen Ebenen. Wir erleben das Extensionsgedächtnis in einer ichnahen, auf uns selbst bezogenen Weise. Die dort gespeicherten Inhalte betreffen mich. Das ist ein deutlicher Unterschied zum Denken. Im Denken wird Distanz aufgebaut. Die Objekte des Denkens sind isoliert von ihrer Umgebung. Dadurch sind sie ja logischen Analysen so gut zugänglich. Im Fühlen ist ein Objekt eingebettet in sein Umfeld. Das bedeutet weiter, dass die Wahrnehmung ganzheitlich ist. Die Objekte stehen in einem situativen Zusammenhang. Die Wahrnehmung hat synästhetische Qualitäten. Die Geräusche sind Teil der optischen Welt mit ihren Gerüchen und Hautempfindungen. Im Denken hingegen sieht man zwar auch die ganze Situation, doch stehen die Objekte stark im Vordergrund, der Hintergrund ist blasser, irrelevant. Man kann beide Zustände ganz gut in der Selbsterfahrung unterscheiden. Beispiel: Ich repariere eine Steckdose. Allgemein wird man das aus dem System des expliziten Denkens tun. Meine Körperempfindungen sind da nicht wichtig, auch die Situation ist nur Hintergrund. Wichtig ist, dass der Strom abgeschaltet ist und mir die funktionalen Zusammenhänge zwischen den Drahtenden und Schraubanschlüssen bekannt sind. Der Spannungsprüfer gibt zusätzliche Informationen. Aus dem Extensionsgedächtnis erlebt man Situationen anders. Ein Mann steht in einem Autogeschäft. Er sieht die verschiedenen Wagen und er kann schon fast spüren, wie das Fahrgefühl wäre. Er spürt seinen Stolz, einen der Wagen zu besitzen. Das Auto vor ihm ist Teil eines umfassenden Erlebens. *Zum Fühlen gehört daher so-*

wohl ein deutliches Körperempfinden als auch eine eigene Bedürfnislage. Die Dinge sind angenehm, unangenehm oder neutral. Hinzu kommt noch der breitere Möglichkeitshorizont. Situationen und Bedürfnisse sind nicht nur statische auf das Jetzt bezogene Ereignisse. Sie haben auch Zukunftsperspektiven. Angenehme, unangenehme oder neutrale Erwartungen. Man kann so recht deutlich den Wechsel zwischen Denken und Fühlen bei sich wahrnehmen und spürt, wenn das EG dominiert.

Die Entwicklung des Selbst durch Selbsthemmung

Die Entwicklung der Selbststrukturen setzt die Aktivierung des Fühlens voraus. Die Entwicklung des EG kann in zwei Richtungen geschehen. Durch interaktives Handeln sammelt das EG Erfahrungen, die es aufnimmt. Darüber entsteht intern ein Abbild der Systeme, in denen es agiert, d.h. einer Familie, einer Umgebung, eines Unternehmens usw. Nach und nach wird durch interaktives Handeln dieses Wissen tiefer und differenzierter. Gleichzeitig werden die im EG verankerten Systeme stabiler. Um nun noch an bereits gut verankerte Zusammenhänge in der Tiefe des EG verändert dranzukommen, reicht interaktives Verhalten nicht aus. Das EG muss sich strukturell verändern. Dazu muss es seinen Handlungsmodus verlassen und in einen passiven Lernmodus wechseln. Natürlicherweise geschieht das durch negativen Affekt. Angst blockiert das Fühlen und erzeugt Lernfenster der Veränderung.

Um das Selbst in seinen Tiefen zu verändern, wird daher in vielen Traditionen, auch im Zen-Buddhismus, negativer Affekt eingesetzt. Der Schüler wird kritisiert, geschlagen, bloßgestellt oder bis über die Schmerzgrenze belastet. Im Christentum haben wir analog eine Tradition des Gehorsams, der Schuldzuweisung, der Selbstbeächtigung und der Buße bis hin zur Selbstgeißelung. Pädagogisch eingesetzter negativer Affekt ist allerdings kompliziert zu handhaben. Ist er zu heftig, so blockiert er das Selbst und führt zu einer Dominanz des strafsensiblen Objekterkennungssystem, oder einfach: in die Überanpassung. Ist er zu schwach, so dringt er nicht in die Tiefen dieses Netzwerks vor. Wird er kurzfristig eingesetzt, so wirkt er nur punktuell, wird er langfristig eingesetzt, so entzieht der Schüler dem Lehrer irgendwann sein Selbstengagement. Statt positiver Veränderungen kommt es zu Rebellion und Abwehr. Wird negativer Affekt bewusst und langfristig eingesetzt und akzeptiert, verliert er oft seine selbsthemmende Qualität, der Schüler gewöhnt sich an diesen Ton und lernt einfach, damit umzugehen.

Den Meister selbst kann negativer Affekt als Instrument der Steuerung zu Machtmissbrauch verleiten und einer Größeninflation seines Selbst Vorschub leisten.

Auch als selbstinitiierte Bußübung ist negativer Affekt kompliziert zu handhaben. Um wirklich nachhaltig zu sein, muss er stark genug angestoßen werden. Dazu eignen sich vor allem Schmerzen, Schuldbekennnisse und Demütigungen. Als Weg der Entwicklung müssen diese Übungen akzeptiert werden, ohne dass sie ihre strafende Wirkung verlieren. Meist bedeutet das, dass sie immer exzessiver geübt werden müssen - damit der Knoten platzen soll. Je mehr man sich aber dessen bewusst ist, dass da ein Knoten platzen soll, desto mehr verliert die Übung ihre selbsthemmende Wirkung. Das hat dann manche Schüler zu sehr extremen Anstrengungen verführt, die dann echte Gefahren für Leib und Seele darstellten. Schmerzen, die zu wirklichen Verletzungen und Verstümmelungen führten, oder negativer Affekt, der psychotische Dekompensationen einleitete.

Negativer Affekt ist daher nur bedingt geeignet, um eine positive Selbstentwicklung anzustoßen. Sowohl durch den Meister initiiert als auch bei selbst gewollten Bußübungen.

Bei Buddha selbst spielt er auch nur eine untergeordnete Rolle. Im Gegenteil, seine eigene Entwicklung und die Erfahrung eigener Selbstgefährdung haben ihn gegenüber asketischen und selbstbestrafenden Übungen misstrauisch gemacht.

Es gibt einen anderen Weg der Selbsthemmung. Es ist die willentliche Selbsthemmung. Nicht nur negativer Affekt kann das Selbst so hemmen, dass es in einen Lernzustand wechselt, wir können auch willentlich lernen, das Fühlen aus dem Handlungsmodus in den Lernmodus wechseln zu lassen. Dazu müssen wir lernen, uns anzuhalten und trotzdem fühlend wach zu bleiben.

Wenn das Fühlen aus dem Handlungs- in den Lernzustand wechselt, so erkennt der Übende das daran, dass er nicht mehr die gefühlten Motivlandschaften im inneren Dialog oder in der Fantasie oder im realen Verhalten bedient. Er kann sie deutlich wahrnehmen, lässt sich aber von ihnen nicht einfangen. Es bleibt eine beobachtende Distanz. Der Übende spürt durchaus den positiven Affekt, der von den Zielen ausgeht, oder den negativen Affekt, der von unangenehmen Bedingungen ausgeht, doch sein Handeln, Denken und Imaginieren bleibt davon unberührt. Auch das zeigt sich deutlich in einer veränderten Körperwahrnehmung. Einerseits geht das aktivierte Fühlen mit einer ganzheitlichen Wahrnehmung einher. Die Sinne sind weit und aufgeschlossen, die Bewegungen und die Wahrnehmung verschmelzen auf eine typisch erlebnisoffene Weise. Die Motorik geht mit einem guten Raumerleben einher. Informationen werden ganzheitlich aufgenommen. Gleichzeitig aber entsteht im Inneren eine Stille des Nichttuns. Körperlich geht das oft mit einer zurückgezogenen Kopfhaltung einher. Es ist, als wenn sich der Kopf den Objekten nicht wirklich zuwendet, wie beim handelnden Selbst. Auch die Wirbelsäule ist eigenartig aufgerichtet und schwingt eher um sich selbst als dass sie sich den Objekten zubewegt.

Diese Haltung könnte man auch mit Loslassen bezeichnen. Es ist ein Loslassen von Motiven, Abneigungen, Zuneigungen. Gleichzeitig bleibt aber die sichere Gründung im eigenen Selbst. Es ist keine strafend-asketische Haltung, keine lebensverneinende. Es ist einfach eine Haltung wacher Unabhängigkeit.

Solange der Kontakt zum Fühlen und zum Selbst bestehen bleibt, ist das *Nichtwollen*, wie ich diesen Zustand nun nennen möchte, ein ungefährlicher und nach und nach immer mehr beglückender Zustand. Er ist allerdings etwas schwierig zu erlernen und aufrechtzuerhalten. Denn dieser gehemmte Zustand ist für das Fühlen ungewohnt und irgendwie widernatürlich. Das Fühlen dient dazu, Ziele fühlbar zu machen und sie über die anderen Systeme zur Ausführung zu bringen. Wir leben mit einem starken Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Eine Hemmung des Selbst erleben wir als Einbruch unserer Lebendigkeit. Wer dauerhaft seine Selbstverwirklichung (z.B. in der Überanpassung eines Jobs) unterdrückt, wird meist depressiv. Es kommt daher darauf an, den authentischen Kontakt zum Selbst trotz Selbsthemmung nicht zu verlieren. Das ist dann wie Seiltänzerei. Ein Schritt nach der einen Seite und das Selbst kehrt zurück in den Handlungsmodus, einen Schritt nach der anderen Seite und der Weg führt in eine niederdrückende Ziellosigkeit.

Man kann diesen mittleren Weg am ehesten körperlich kontrollieren. Die Aktivierung des Fühlens geht mit deutlicher lebendiger Körperbeteiligung einher. Die Hemmung des Fühlens geht mit Nichtdenken, Nichthandeln und körperlicher Zurück-Haltung einher.

Die Rolle der Konzentration.

Das EG, und das Selbst als Teil davon, ist ein Netzwerk von großem Umfang und großer Tiefe. Um es in seinen zentralen Bereichen zu verändern, muss es lange und ausdauernd durchdrungen werden. Kuhl spricht von Penetration. Das EG wird von Außenreizen zunächst nur an der Oberfläche berührt. Auch ein Problem

berührt es oft nur an der Oberfläche. Und es dringt nur soweit in die Tiefe, wie der Problemdruck, der Leidensdruck, reicht. Erst wenn wir uns lange und ausdauernd mit einem Problem auseinandersetzen, beginnen immer größere Teile des Selbst zu antworten. Schließlich können wir dann erleben, dass wie aus dem Nichts Lösungen in uns erscheinen. Das geschieht am ehesten, wenn ein Problem uns von „Kopf bis Fuß“ ausfüllt. Das setzt Intensität und Zeit voraus. Ein Problem muss wichtig genug sein (denn das Fühlen reagiert auf selbstbezügliche Wichtigkeit), es muss anhaltend wahrgenommen werden und der Problemdruck darf nicht den Kontakt zum Fühlen selbst auflösen. Stehen wir nicht unter einem entsprechenden von Außen kommenden Leidensdruck, können wir nur über eine gute Konzentration unseren Aufmerksamkeitsfokus so bündeln, dass wir lange und ausgiebig unsere Selbststimmigkeiten wahrnehmen. Und das, ohne in den Handlungsmodus zu wechseln und ohne das Projekt Selbstentwicklung aufzugeben. Denn darum handelt es sich.

Konzentration bedeutet im Kern, den eigenen Aufmerksamkeitsraum nach Außen hin so zu schließen, dass keine unerwünschten Gedanken oder Fantasien eindringen können. Und ihn umgekehrt so geöffnet zu halten, dass die gewünschten Inhalte verfolgt werden können. Einfach in der Sprache eines Kindes gesagt: Das Eichhörnchen da draußen darf die Aufgaben vor einem mental nicht verdrängen.

Konzentration kann man lernen. Genauso wie man lernen kann, seine Muskeln zu gebrauchen. Man kann sie trainieren. Versuchen Sie einfach, eine Minute lang nicht an Ihr Auto zu denken. (Sie haben vielleicht vorher gar nicht daran gedacht, aber nachdem Sie sich das vorgenommen haben, denken Sie zunächst daran.) Jetzt spüren Sie das Grundproblem der willentlichen Konzentration. Sie können sich konzentrieren, indem sie intensiv an etwas anderes denken. Das ist nicht ganz einfach, weil Sie sich ihrem neuen Gegenstand zuwenden, gleichzeitig aber irgendwie den Begriff „Auto“ im Hinterkopf behalten, damit sie ihn erkennen, wenn er sich aufdrängt. Das ist eine *Doublebind* und bereitet natürlich Schwierigkeiten. Sie müssen den Begriff Auto schon wirklich loslassen und an etwas anderes denken, um nicht weiter durch den mitgedachten Hintergrundbegriff blockiert zu werden. Konzentration ist eine Tiefenaufgabe. Sie konzentrieren sich auf einen Inhalt und müssen im Hintergrund loslassen.

Danach probieren sie mal, den Gedanken an das Auto nicht zuzulassen, ohne sich intensiv mit anderen Themen zu beschäftigen. Weiten Sie ihre Aufmerksamkeit, bleiben Sie im Hier und Jetzt Ihres Erlebens und lassen Sie es nicht zu, dass Ihre Gedanken zu Ihrem Auto (oder Ihrem Fahrrad, Ihrer Wohnung oder sonst was) hinübergehen. Das ist etwas schwieriger. Man hat sozusagen kein Gelände. Doch nach einiger Zeit hat man auch das gelernt. Man kann diese Fähigkeit des gezielten Hinschauens bei innerem Loslassen bei allen möglichen Tätigkeiten und Wahrnehmungen anwenden. Das tut richtig gut.

Meistens ist es nicht erforderlich, konzentriertes inneres Wegschauen oder Hingucken für längere Zeit als ein oder zwei Minuten direkt zu trainieren. In der Realität hat man sich in diesem Zeitraum an einen anderen gewünschten Gegenstand angedockt, so dass dieser Kraftaufwand nicht anhaltend nötig ist. Drängt sich ein störender Gedanke auf, so kann man ihn mit Konzentration wieder beiseite drängen.

Konzentration ist eine Anstrengung, die optimiert werden muss. Wie schon Kinder beim Schreibenlernen u.U. ihre Zähne zusammenbeißen, ihren Rücken anspannen und den Stift fest umklammern, so aktivieren auch Erwachsene neben der beabsichtigten Ausgrenzung störender Inhalte gleichzeitig viele andere Systeme. Dann tut nach einiger Zeit der Rücken weh, die Knie schmerzen beim Sitzen oder man bekommt Kopfschmerzen. Die kognitive Sperre sperrt manchmal auch sinnvolle Gedanken aus, so dass der Kopf einfach nur leer ist, statt eine Aufgabe zu lösen, einer Musik zu folgen, einen Vortrag aufzunehmen. Konzentration fühlt sich dann wie Krampf an. Eine solche Konzentration ist dann noch wenig brauch-

bar. Man muss lernen, diese überflüssige Spannung immer weiter zurückzunehmen, ohne dass die Konzentrationsleistung dadurch nachlässt.

Es gibt in der Meditation zahlreiche Techniken, um Konzentration systematisch zu üben. Man kann z.B. diese Aufgabe „denken Sie jetzt nicht an ...“ immer wieder üben. Einfach eine Stoppuhr mit Countdown und eine Minute an nichts denken. Das ist sehr wirksam, weil man direkt kontrollieren kann, wie gut es geklappt hat. Solche direkten Feedbacks sind immer die besten Lernbedingungen. Leider erleben das die meisten Menschen als zu künstlich.

Üblich sind in der Meditation andere Übungen. Da der Bewusstseinsraum eigentlich recht eng ist, lässt er sich gut durch irgendwelche Konzentrationsinhalte ausfüllen. Für Gedankenketten und Fantasien bleibt dann wenig Raum. Als Konzentrationsinhalt eignet sich prinzipiell fast alles. Wörter, Bilder, Gegenstände, Körperwahrnehmungen. Allerdings dürfen diese Inhalte nicht zu weiteren kognitiven Aktivitäten führen oder zu Wachträumen verleiten. (Ich sollte mich also nicht auf den Namen meiner Freundin konzentrieren. Eine sinnlose Silbe oder das Wort „Leere“ sind da besser.) Solche Gegenstände sollten auch so konkret sein, dass sie den Bewusstseinsraum wirklich ausfüllen und nicht nebenher weiterem Denken Platz lassen. An erster Stelle steht die Atembeobachtung. Den Atem bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu kontrollieren, hat eine sehr beruhigende Wirkung. Allerdings geht Atembeobachtung in dieser Vagheit bald mit einer leisen Denk- und Fantasietätigkeit einher. Man beginnt sehr entspannt vor sich hinzuträumen. Besser ist es, sich nicht auf den gesamten Atemprozess zu fokussieren, sondern beispielsweise auf das abwechselnd kalte und warme Gefühl in der Nase. Oder das Auf und Ab der Bauchdecke. Wir lernen dabei, uns gegenüber ablenkenden Reizen zu verschließen und uns dem Rhythmus des Atmens zu überlassen. Ist die Anstrengung des Abschirmens allerdings hoch, so wird sich kein autonomer Atem einstellen. Der Atem wird dann willkürlich gesteuert und entfernt sich vom körperlich richtigen Atmen. Oft hyperventiliert man dann oder atmet zu wenig. Bei den meisten Menschen setzt aber ein ruhiger, gleichmäßiger und autonom gesteuerter Atem ein. Das wirkt sehr integrierend.

Man kann sich im Meditationssitz auch einfach auf den Punkt konzentrieren, wo sich die beiden Daumenspitzen der ineinander gelegten Hände berühren. Manche machen damit eine bessere Erfahrung als mit der Atemkonzentration.

Als Konzentrationsinhalte werden auch Silben benutzt. Das sind Mantras, auf die man sich konzentriert. Als Mantras werden heilige Silben benutzt, wie Namen, Gebetsformeln oder zentrale Begriffe der religiösen Lehre. Zunächst einmal liegt die eigentliche Wirkung eines Mantras aber in ihrer bewusstseinsfüllenden Funktion. Ein Begriff, wie *mu* oder *om*, wird im Atemrhythmus innerlich gesagt, möglichst auch visualisiert, so dass kaum Raum ist für hineindrängende Gedanken. Man kann auch jedes andere einfache Wort benutzen. Es sollte allerdings keine negativen Assoziationen für den Betreffenden besitzen. Im ostchristlichen Bereich wird auch die Anrufung Christi (ewiges Gebet) als Meditationsinhalt genutzt. Ähnlich wie Mantras wirken auch Gegenstände, die man in seinem Blickfeld hält. Ich habe mal einen Fleck vor mir an der Wand festgehalten, um den inneren Strom von Gedanken zu hemmen. Das hat gut gewirkt.

Komplexer ist die Aufgabe, wenn der Konzentrationsgegenstand selbst neue Einstellungen erleichtern soll. Es geht ja darum, durch eine authentische und gleichzeitig nichtwollende Haltung ein Gefühl für die eigene Ursprünglichkeit und Unmittelbarkeit zu gewinnen. Der Inhalt eines Meditationsgegenstandes kann das unterstützen.

Im Vipassana-Buddhismus wird der ganze Körper regelrecht gescannt, d.h. man mustert bewusst jeden Zentimeter Körper und lernt damit anhaltende, konzentrierte Achtsamkeit. Dieses Scannen ist nicht eine Entspannungsübung, sondern eine Übung zum Leerwerden. Gleichzeitig wird damit aber auch die Körperwahrnehmung aktiviert und mit ihr wird ein Bewusstsein des eigenen aktuellen Kör-

perschemas gefördert. Das geht über das reine Konzentrationstraining hinaus. Eine Technik, die auch die Gruppe um Zindel für ihr Achtsamkeitstraining einsetzt. Eine solche Intensivierung der Körperwahrnehmung und dann der Körperschemata unterstützt den Selbstkontakt.

Eine Besonderheit des Zen ist die Arbeit mit paradoxen, sinntragenden Geschichten, den *Koans*⁵. Ein Klassiker ist die Begegnung eines Mönches mit seinem Meister. Der Mönch fragt seinen Meister, ob ein Hund Buddhanatur habe. Der Meister antwortet mit *mu*. Das ist eigentlich verkehrt, denn jedes Wesen hat Buddhanatur. Warum hat der Meister seinem Schüler diese Antwort gegeben? Das *Mu* wird zunächst wie ein Mantra gebraucht und unterstützt das Leerwerden. Die Geschichte hilft, aus dem EG heraus, also spontan und intuitiv, eine Antwort zu finden, die eine veränderte Erkenntnisebene des Selbst öffnet. Wie kann eine paradoxe Antwort trotzdem richtig sein? Für das EG sind solche paradoxen Probleme fruchtbare Herausforderungen. Eine ähnliche Aufgabe ist die einfache Frage „Wer warst du, als deine Eltern noch nicht geboren waren?“ Auch hier wird ein Zentralbegriff als Mantra und zum Leerwerden genutzt, die Frage selbst soll jenseits des rationalen Denkens aus dem Selbst unmittelbar beantwortet werden. Beide Aufgaben zielen auf das Leerwerden von allen Vorstellungen. Das Koan, ob ein Hund Buddhanatur hat, soll einen daran hindern, sich auf die Buddhanatur als theoretisches Konstrukt zu konzentrieren. Die Frage bliebe Theorie, gleichgültig wie der Meister sie beantwortete. Und die Frage nach der eigenen Existenz vor der Geburt der Eltern soll keine Spekulation um Wiedergeburt anstoßen, sondern auf die Leerheit des Absoluten hinweisen. Solche Erklärungen wären aber rationale Begründungen und keine im Selbst fühlbaren Antworten. Diese Art der Arbeit ist besonders für den Rinzai-Zen typisch. Neben Koans, die das innere Leerwerden als Mittelpunkt ihres Problems haben (*mu*), zentrieren sich andere Koans z.B. auf soziale Unabhängigkeit („Tokusan trug seine Schalen“⁶) oder auf die Transformation der inneren Stille in Spontaneität (Ziegelstein). Die Koan-Arbeit geht also über ein Konzentrationstraining hinaus. Roshi Jiyu Kennet⁷ nennt Koans allerdings etwas spöttisch „Kaugummi für den Geist“. Ob mit Koan oder ohne, du musst lernen, wirklich still zu sein und dein inneres Zentrum finden, meint sie.

Alle diese Inhalte können einem Menschen helfen, den ständigen Fluss psychischer Wahrnehmungen und gedanklicher Aktivitäten soweit zu verlangsamen, bis man schließlich Vorgänge ohne ein inneres Kommentieren einfach beobachten kann. Das sensibilisiert einen für den Unterschied zwischen wirklicher Stille und leisem Dösen oder Träumen. Solange man seine innere Stille nicht gefunden hat, erlebt man solche Übungen oft als langweilig. Dann hat man den Unterschied zwischen Handlungs- und Lernzustand des Selbst noch nicht begriffen. Wenn also jemand darüber klagt, dass solche Übungen doch recht trocken und lebensfern seien, so steht dahinter meist nur der Wunsch, in seinen attraktiven inneren Tätigkeiten fortzufahren und im Handlungszustand zu verbleiben. Auch wenn jemand darüber klagt, dass der Aufmerksamkeitsgegenstand bis zur Nichtmehr wahrnehmbarkeit verschwindet, ist das meist nicht ein Zeichen tiefer Versenkung, sondern dösender Unaufmerksamkeit. Eigentlich wollen viele Menschen sich nicht wirklich auf das Stillwerden einlassen. Sie identifizieren sich zu sehr mit ihren Gefühlen und Gedanken und haben Angst loszulassen. Sie haben noch keine Vorstellung davon, wie sich ein positives Loslassen anfühlt. Wenn aber ein Zustand innerer Stille erst einmal erreicht worden ist, ist Konzentration oft kein größeres Problem mehr.

In dieser Arbeit an der eigenen Konzentration kann man bereits viele psychische Abläufe sehr gut beobachten. Zunächst ist da neben dem Unterschied zwi-

⁵ Beispiele für Koan-Sammlungen sind:

⁶ Shibayama, Zenkai: „Zu den Quellen des Zen“; O.W. Barth, dt. 1976, 124

⁷ Kennet, Jiyu: „About Meditation“, The Journal of Transpersonal Psychology, 1974, 2,111-123

schen Denken und Nichtdenken, der feinere Unterschied, zwischen Denkenwollen und Nichtdenkenwollen in all seinen Abstufungen zu erleben. Dieser Unterschied ist nicht wegen des Denkens so wichtig, sondern um Nichthandeln als innere Offenheit von einem Zustand des Handelns als innere Zielgebundenheit zu unterscheiden. In einem nächsten Schritt kann man dann lernen, still zu bleiben, ohne gleichzeitig Druck ins ganze Körperschema zu geben. Jetzt kann man lernen, inneres Handeln auf einer tieferen Ebene einzustellen. So wird Stille (bei aktivierter Selbstwahrnehmung!) perfektioniert. Vor dieser Stille braucht man keine Angst zu haben. Sie beschädigt einen nicht. Im Gegenteil, mit guten Konzentrationsfähigkeiten ausgestattet, verläuft dann das Handeln später gezielter und effektiver.

Man kann Konzentration bei vielen alltäglichen Verrichtungen üben. Bald werden Sie merken, dass es Ihnen immer leichter fällt. Eine gute Konzentration hat eine angenehme Wirkung auf viele Tätigkeiten. Man kann schneller lesen, müheloser arbeiten oder Konflikte leichter ansprechen. Denn man lernt, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, ohne abgelenkt zu werden.

Konzentration ist nicht ohne Anstrengung zu haben. Wie viel Anstrengung ist auf diesem Weg des Konzentrationstrainings sinnvoll? Anstrengung ist ein Problem. Mit zunehmendem inneren Druck (es handelt sich ja oft um einen inneren Ärger, ein inneres Sichbestrafen) steigt nach der PSI-Theorie die Aktivierung grübelhaften Denkens⁸. Das lässt sich auch gut beobachten. Wenn sich jemand zu sehr konzentrativ anstrengt, so geht das u.U. paradox mit einem immer heftigeren Gedankenfluss einher. In der Meditation muss man dann davon ablassen, vielleicht auch einige Zeit einfach vor sich hinfantasieren. Dennoch, um innerlich still zu werden, muss der Fluss der Dialoge und Träume bei voller Wachheit gehemmt werden. Je genauer das Sekunde für Sekunde gelingt, desto stärker wird die konzentrierte Fähigkeit. Wir müssen also Druck auf uns ausüben, ohne dass wir über diesen Druck unsere innere Unruhe anheizen. Je freundlicher sich der Meditierende sich selbst gegenüber verhält, desto mehr vermeidet er die Anheizung seiner Denkprozesse. Je aversiver, strafender, er sich verhält, desto stärker heizt er das Denken an (PSI-Theorie). Also: Kraftentwicklung ohne Selbstbestrafung. Das Weitere ist dann einfach Training.

Transformation

Gelingt es einem, sich auf der Ebene des Selbst stabil „einzuklinken“ und die eigenen Prozesse Innen und Außen nichtwollend zu verfolgen, so tritt man in einen kontinuierlichen Prozess der Veränderung und des Wachsens. Jeder Gedanke an Erleuchtung oder andere großartige Erlebnisse ist da störend. Solche Gedanken unterbrechen diesen kontinuierlichen Wahrnehmungs- und Veränderungsvorgang. Denn sie kommen aus anderen Ebenen.

Emotionalen und motivationalen Schemata, die uns Orientierung geben und Handlungen organisieren, liegen Körperschemata zu Grunde. Es sind immer Haltungen, die wir aktivieren, wenn wir etwas fühlen oder wollen. In der buddhistischen Meditation stehen diese Körperschemata im Mittelpunkt. Menschen, die an westliche Psychotherapien gewöhnt sind, vermissen die Auseinandersetzung mit Inhalten. Wie kann ein Mensch sich verändern, ohne sich mit den Inhalten seiner Anschauungen auseinanderzusetzen? Wie kann man durch Stillwerden, seine Persönlichkeit strukturell entwickeln?

Es gibt einen anderen Prozess, der genau deswegen den Menschen ebenfalls lange Zeit Rätsel aufgegeben hat. Es ist das Traumerleben. Auch dort finden wir eine oft rätselhafte Inhaltswelt. Neurowissenschaftler haben das Traumerleben

⁸ Nach Kuhl hemmt negativer Affekt primär das Fühlen und damit den Selbstkontakt und sekundär den komplementären positiven Affekt und aktiviert damit das Denken. Über diesen Mechanismus kommt es bei Depressiven zu anhaltenden Grübelketten.

daher zeitweise als eine Art Nervengewitter abgetan. Doch die Inhalte sind hier sekundär. Die Affekte mit ihrer virtuellen⁹ Motorik sind die Muster, auf die es ankommt. Im Traum werden affektgesteuerte Haltungen eingenommen und zwischen unterschiedlichen Schemata abgeglichen. Das kann recht dramatisch sein. Diese affektiv gestützten Muster kommen aus dem Tageserleben, aus vorherrschenden Lebensthemen und aus kindlichen Erfahrungen. Beachtet man den affektiven Gehalt, sind Zusammenhänge zwischen ihnen meist leicht zu erkennen und nachzuvollziehen. Die Inhalte hingegen sind oft surrealistisch anmutende Integrationen, die für sich genommen schwer zu dechiffrieren sind.

In der Meditation ist das noch etwas anders. Seltener treten traumartige Szenarien auf und sie werden schon gar nicht angestrebt. Angestrebt wird aber, wie oben ausgeführt, eine authentische körperliche Selbstwahrnehmung und nach der Meditation eine wache Umweltwahrnehmung. Diese Körperhaltung kann mit Gefühlen einhergehen. Man kann Bedürfnisse und Ängste spüren. Man kann Energieverteilungen spüren. Man kann auch Fühllosigkeit wahrnehmen. Dabei drückt die eigene Haltung oft mehrere Impulse gleichzeitig aus, so dass eine verbal schwer zu beschreibende Gesamtwahrnehmung entsteht. Diese Selbstwahrnehmung wird teilweise angenehm, teilweise unangenehm oder einfach neutral sein.

Das Körperschema ist ein Ursprungsschema des Selbst. Das Selbst entwickelt sich beim Kind in enger Verbindung mit der Körperhaltung, denn die Körperhaltung drückt die Beziehung des Kindes zu seiner Umwelt aus. Immer, wenn sich die Selbstschemata verändern, verändern sich auch die Körperschemata (und die Umweltwahrnehmung). Und immer, wenn wir aus unserem Selbst heraus handeln, handeln wir mit unserem ganzen Körper. Entsprechend beschneiden Schemata, die uns einengen, uns in unserer ganzkörperlichen Beweglichkeit. (Das ist aber nicht immer einfach zu erkennen, denn unsere Bewegungen werden mehrschichtig gesteuert, so dass einer *top-down* perfektionierten Bewegung *bottom-up* andere Schemata gegenüber stehen können.)

In der Meditation werden unter der Stille der Aufmerksamkeit diese Körperschemata prägnant. Es sind Energieschemata, in denen unser Körper eine jeweils passende Form annimmt. Passend, das hängt von den aktuell vorherrschenden Schemata ab: eine zufriedene, ruhige, sich anpassende, unterordnende, sich auflehrende, gierige, hastige, gelähmte usw. Form. In der Konzentration auf das jeweilige Körperschema werden so zahlreiche affektive Themen wach und bearbeitet, ohne dass man ihnen inhaltlich nachgehen muss oder auch nur sollte. Je nach affektiver Orientierung erkennen wir unterschiedliche Haltungen, da neigt sich unser Körper, richtet sich auf, strafft sich, verhärtet sich, erschlafft. Je mehr man von einem emotionalen Schema erfasst worden ist, desto kraftvoller erlebt man solche Veränderungen. Der Drang, innerhalb der Meditation in Bilder und Erinnerungen oder in Dialoge hineinzugehen, kann dabei stark sein. Es ist wichtig, dem nicht nachzugeben, sondern die Beobachtungshaltung, oder besser: eine beobachtende Erlebenshaltung, beizubehalten, weil nur dann das Schema aus seiner Handlungshaltung in eine Lernhaltung wechselt und sich zu entwickeln beginnt. Man wird dabei Einblicke in die Struktur der eigenen Haltungen haben und gleichzeitig fühlen, wie sich diese Haltungen verändern und auflösen sind. Dann treten liebevolle und mit Freiheitsgefühlen verknüpfte Schemata auf. Wirkliche Liebe hat eine enorme das Selbst entwickelnde Kraft.

Hier wird deutlich, dass es wichtig ist, Meditation im Sitzen mit aufrechtem, nicht angelehntem, Körper durchzuführen. Man kann sie auch in anderen Haltungen betreiben, doch das ist sehr viel schwerer. Der aufrechte Oberkörper muss sich frei bewegen können, so dass Körperschemata aktiviert, gespürt und verändert werden können.

Die Wahrnehmung des Körpers stimuliert direkt unterschiedliche Hirnebenen. Durch das Erleben der Körperhälften und der Energiespannung zwischen Unten

⁹ Im Schlaf werden geträumte Bewegungen nur an die Augen, nicht aber an die Skelettmuskulatur weitergegeben

und Oben unterstützt die Konzentration auf das Körperschema auch die Synchronisation der Hirnhälften und des vertikalen Hirnaufbaus. Die beiden Körperhälften sind mit je einer Hirnhälfte verbunden. Die Wahrnehmung der körperlichen Symmetrie ist eine Wahrnehmung der Synchronisation beider Seiten des Gehirns. Wir nehmen unsere Körperhälften unterschiedlich wahr und dabei erleben wir vielleicht eine Dissonanz zwischen ihnen. Indem in der Meditation diese zunächst fehlende Synchronisation erlebt und studiert wird, vernetzen sich auch die Hirnhälften weiter. (Diese zunehmende Vernetzung von Steuerungsarealen durch konzentrierte Imagination kennen wir übrigens auch aus den mentalen Trainingsmethoden innerhalb des Sports. Vorgestellte Bewegungsabläufe vertiefen und optimieren deren neuronale Verankerung.) Dazu ist es natürlich völlig überflüssig, sich die Hirnhälften vorzustellen. Wenn wir den linken Arm und den rechten Arm spüren, dann spüren wir die rechte und die linke Körperrepräsentation der sensorischen, bzw. motorischen Repräsentation in den parietalen Hirnlappen.

Gleiches gilt auch für Oben und Unten. Auch hier werden unterschiedliche Repräsentationsbereiche des Gehirns stimuliert. Die aufrechte Haltung, vor allem der Wirbelsäule, ist wie eine energetische Verbindung zwischen subkortikalen Energiezentren und den kortikalen, geistigen Ebenen. Gerade im Atem erfahren wir diese Auf- und Abbewegung und erleben, wie die Energie in unserem Körper in Ebenen verschieden verteilt ist. Auch diese Muster können wir studieren und nach einer besseren Vernetzung forschen. Dabei stellt sich immer wieder heraus, dass wir ein Bedürfnis entwickeln, im Ausatmen am unteren Ende Energie zu sammeln und im Kopf Anstrengung loslassen¹⁰.

Je länger man sich auf diese Wahrnehmung konzentriert, desto differenzierter wird sie. Die Wahrnehmung vorhandener Dissonanzen wird schärfer und stimuliert dadurch deren Auflösung. Das ist keine bewusst gesteuerte Systematik. Eine Dissonanz ist eine störende Wahrnehmung und zieht die Aufmerksamkeit auf sich. Im Versuch, sie aufzulösen, sucht der Meditierende nach einer Veränderung in der eigenen Haltung. Doch diese Veränderung stellt auch ein paradoxes Geschehen dar. „Du kannst Erleuchtung nicht finden, indem Du sie anstrebst.“ Die willentliche Auflösung einer Dissonanz wird um so sinnloser, je zentraler sie ansetzt. Es soll ja nicht eine hemmende Gegenstruktur aufgebaut werden, sondern das dissonante Feld selbst soll sich ändern. Das ist dann weniger eine Willensanstrengung, sondern eine Konzentration auf das Störungsfeld. Wille gehört nur in die konzentrierte Anstrengung, nicht aber in die Veränderung selbst. Man könnte es auch so sagen: Der Meditierende muss eine tiefere Ebene seines Wollens finden. Das ist immer ein kreativer Schritt. Deshalb berichten viele Menschen, dass sie erst weiter gekommen sind, nachdem sie ihr eigenes Wollen losgelassen haben. In der meditativen Versenkung findet so eine vielschichtige Auseinandersetzung mit der Selbstwahrnehmung statt.

Da ist z.B. ein depressives Schema¹¹, das sich als dämpfende Kraft über uns legt. Oder da ist ein Schmerz, auf den wir mit Erstarrung reagieren. Oder etwa ein Ärger, der ganze Muskelgruppen im Schulter- Rücken- oder Kopfbereich sich anspannen lässt. Über Konzentration verhindern wir, dass sich die daraus gespeisten Gedankenketten in uns einnisten oder wir in unserer Aufmerksamkeit weggehen. Über Achtsamkeit wenden wir uns diesen Mustern zu. Über Nichtwollen halten wir eine beobachtende Distanz aufrecht, die verhindert, dass wir die Schemata einfach übernehmen. Aber erst in einer Art inneren Loslassens, auch des Änderungsziels, finden wir den Übergang in eine Ebene, aus der heraus wir dieses Schema aufgeben können. Eine tiefere Ebene des Wollens. Manchmal werden wir eine solche Ebene zunächst nicht finden können. Dann müssen wir den Druck, die Spannung, den Schmerz, die Leere in unserem Aufmerksamkeitszentrum weiter festhalten und in uns suchen. In einem depressiven Schema

¹⁰ Dürckheim, Karlfried Graf: „Hara. Die Erdmitte des Menschen“; Otto-Wilhelm-Barth-Verlag; 1975

¹¹ Solche Schemata sind auch bei vielen Menschen aktiv, die nicht akut depressiv werden.

spüren wir während dieses Festhaltens vielleicht die Last vieler Pflichten, dann spüren wir vielleicht auftauchende Traurigkeit, Dunkelheit. Sie zeigt sich auch in der Wahrnehmung, also in den Dingen vor uns, wie sie nebeneinander stehen, unverbunden, ohne innere Ordnung. Wir sehen die Sinnlosigkeit. Denn auch unsere Wahrnehmung drückt die aktuelle dominierende Einstellung aus. Und schließlich spüren wir, dass hinter all den Frustrationen ältere Bedürfnisse stehen. In diesem tastenden Vorgehen ist es wichtig, die Beobachtungshaltung durchgehend aufrecht zu erhalten. Wir sollten dem Wunsch nicht nachgeben, in den Handlungsmodus zurückzukehren und den Druck szenisch auszugestalten. Es ist auch nicht wirklich hilfreich, die Selbstwahrnehmung zu reflektieren. Stattdessen vertiefen wir die Selbstwahrnehmung. Schließlich werden wir eine Fähigkeit spüren, uns jenseits von Last und Traurigkeit zu bewegen, indem wir einige Bedürfnisse loslassen oder sie in ihrer Richtung verändern.

Das ist kein Forschen nach Schlüsselerlebnissen. Sie können auftauchen, aber wir versuchen nicht, uns inhaltlich mit ihnen zu beschäftigen.

Das Körperschema schließt nahtlos an die Innen-Außen-Unterscheidung an. Innen, das bin ich, Außen, das ist die Wahrnehmungswelt. Doch die Wahrnehmungswelt ist ja auch eine Innenleistung. Daher stellen wir nach und nach fest, dass das Außen auch ein Innen ist. Auch in den Objekten der Wahrnehmung erleben wir Zuwendung und Abwendung. Wir erleben eigenartige Übereinstimmungen mit uns selbst und ebenso Dissonanzen zu uns selbst. Zu den Basisstrukturen unseres Selbst zählt auch der Aufbau der Wahrnehmungswelt. Wir besitzen ein gefühltes Wissen um die Gestalt von Gegenständen und deren multisinnliche Realität. Ob das nun das Verhalten eines Balls beim Wurf und Aufprall ist, die Qualität eines Schlages mit einem Stock oder das Verhalten von Wasser, das nach einem Regen über den Weg rinnt. Neue Forschungen haben gezeigt, dass eine vorherrschende unvollständige (Bildschirm-)Wahrnehmung im Kleinkindalter zu Aufmerksamkeitsdefizitstörungen beim älteren Kind führt.¹² Diese Wahrnehmungsfähigkeiten sind daher nicht allein als instrumentelle Fähigkeiten zu deuten, die die Person befähigen, Dinge richtig wahrzunehmen, sondern sie gehören zu den Fundamente unserer Persönlichkeit. Wenn ein Mensch sich in der Meditation seiner Wahrnehmung zuwendet, dem Fleck an der Wand, dem Schatten auf dem Boden, erlebt er sich in Beziehung zu den Dingen seines Wahrnehmungsfeldes. Auch hier kann er Dissonanzen und Optimierungen beobachten. Das Stillwerden geht also über eine affektmotorisches Stillwerden hinaus und führt auch zu einer sensorischen Beruhigung. Diese Beruhigung stellt nicht eine Verflachung dar. Man nimmt weiter das Angenehme wie das Unangenehme wahr, aber die eigene Haltung wird anders. Konfliktfelder der Wahrnehmung werden abgearbeitet. Im Ergebnis wird die Welt harmonischer, differenzierter und stiller. Damit ist nicht die Welt draußen gemeint. Sie existiert unabhängig von diesen Prozessen weiter und kann nur insofern verändert werden, als auf sie eingewirkt wird. Doch die phänomenale Welt, d.h. die erlebte Welt, wird nun auch auf der dinglichen Ebene harmonischer. (Ein solcher Mensch kann dann wiederum in der realen Welt anders auftreten.)

Woran merkt der Mensch, dass er sich wirklich in einer konstruktiven Entwicklungslinie befindet? Gerade die Selbstentfaltung kennt ja einige Fallstricke.

Eine positive Veränderung zeigt sich in einem Rückgang an Spannung und einem Gewinn an Energie.

Bei absplattendenden Prozessen kann allerdings auch zunächst die Spannung nachlassen, aber dem stehen dann dissonante Kräfte gegenüber. Sie sind oft nicht unmittelbar wahrnehmbar, doch im Zustand der Kontrollschwäche, z.B. in nächtlichen Träumen oder in Zeiten der Müdigkeit oder auch einfach so, brechen sie hervor und sind dann unproportional zu den jeweiligen Anlässen. Die Vitalität wird durch sie gehemmt. Solche Brüche deuten darauf hin, dass Fehlhaltungen

¹² Spitzer, Manfred: „Vorsicht Bildschirm“, dtv, 2006; 76, 88-91

hintergründig beibehalten werden. Freud spricht hier von verdrängten Inhalten. Indem sie bewusst wahrgenommen werden, unterstützt man ihre Reintegration.

Integration bedeutet, dass Außenereignisse mit mehr Gelassenheit erlebt werden können, ohne ihnen gegenüber gleichgültig zu werden. Ein Mensch spürt das, indem er sich innerlich stiller und gleichzeitig wacher und kräftiger fühlt. Das spürt dann auch die Umwelt. Roshi Jiyu Kennet schreibt dazu: „Eine Art, wie du merken kannst, ob jemand das (*seine Meditation*) korrekt tut, liegt in der Beurteilung der Effizienz seiner täglichen Arbeit. In Shastra erleben wir, dass neue Mitglieder der Gemeinschaft in einer Art herumgehen, die wir verwirrt nennen. Und sie fragen uns dauernd, wie sie von ihrer Verwirrung frei werden können. Die Antwort ist: wir können das nicht für sie tun. Sie müssen das selbst tun. Niemand kann in sie eindringen und sie dahin bringen, still zu sitzen. Sie haben jenen Grad an Wachheit zu lernen, den es erfordert, nicht von den eigenen Gefühlen oder Ideen gefangen zu werden. Denn wenn du es erst einmal hinter dir hast, von deinen eigenen Gedanken gefangen zu werden, dann kannst du auch dahin kommen, nicht von deinen Gefühlen gefangen zu werden. Und dann kannst du wirklich und wahrlich handeln.“

Wenn du also jemanden triffst, der diese Form der Meditation betreibt, und er scheint sich in einem Traum zu bewegen, dann weißt du genau, dass er es falsch macht. Da ist eine Gefahr, weil es sehr verlockend sein kann, und du magst - wenn du nicht sehr sorgfältig bist - abdriften in den siebten Himmel oder bis zur Wolke Nummer neun. Und dann bist du schlimmer dran, als wenn du niemals meditiert hättest.“¹³

Die Veränderung geht einher mit der Erfahrung freien Handelns und innerer Stille. Wir können uns in unserem Körperschema in einer Weise aufrichten, wie wir es vorher nicht gedacht hätten. Wie können uns von Bedürfnissen abwenden, wie wir es ebenfalls nicht geglaubt hatten. Wir können die Wirklichkeit in einer Tiefe und Differenziertheit wahrnehmen, die unsere Alltagswahrnehmung deutlich übersteigt. Das ist die im Buddhismus entscheidende Erfahrung des „das bin nicht ich“. Diese Negation hat also nichts mit einer Lebensfeindlichkeit zu tun, sondern ist Ausdruck der Erfahrung einer tiefer liegenden Geordnetheit. Es ist die Freiheit einer wirklicheren Identität. Ich benutze hier den Komparativ, weil diese Freiheitserfahrung in Stufen erfolgen kann. Und jedes Mal erlebt man sich sowohl als freier als auch als wirklicher. Das innerste Selbst erfährt eine positive Leerheit, die es offen macht für die Geschehnisse, aber ohne von ihnen ergriffen zu werden. Das Leerwerden erweist sich dann nicht als ein Totwerden, sondern als eine tiefere Sicht unseres Wollens und unseres Seins. Deshimaru¹⁴ schreibt dazu: „Beim Zazen (dem Sitzen im Zen) manifestieren sich in unserem Bewusstsein all unsere Illusionen, Begierden, Wünsche und Leidenschaften, unser Ehrgeiz, unsere Wut, unsere Eifersucht und Eitelkeit. All das taucht aus dem Unterbewusstsein auf, ohne dass wir auch nur eine einzige dieser Illusionen verwirklichen könnten. Sie tauchen in aller Schärfe auf, ziehen vor dem unerbittlichen Auge des Bewusstseins vorbei und vergehen dann wie das Bild, das aus dem Spiegel verschwindet, wenn der Gegenstand davon entfernt wird. Die Kraft in diesen potentiellen *bonno*¹⁵ kehrt dann in den 'Speicher' zurück, wo die Samen in ihrem reinen, virtuellen Kraftzustand enthalten sind. Dort kann der Samen, nachdem man sein wahres Wesen erkannt hat, auf fruchtbarem, durch den objektiven Blick der Beobachtung gereinigten Boden aufgehen.“ Deshimaru weist darauf hin, dass Leerwerden nicht eine Ausrottung des Wollens ist, keine Art geistigen Selbstmords, sondern eine Reifung. Unsere scheinbar fest gefügte psychische Wirklichkeit muss als zusammengesetzt erkannt werden, als inneres Produkt, und muss einer fundamentaleren Wirklichkeit Platz machen, die dann nicht begriff-

¹³ Roshi Jiyu Kennet: „Über Meditation“; The Journal of Transpersonal Psychology 1974, 2, 111-123

¹⁴ Deshimaru, Taisen: „Za-Zen Die Praxis des Zen“ Werner Kristkeitz Verlag, 1986, S. 48

¹⁵ Japanisch: Leidenschaften

lich, nicht einmal personal ist. Transformation ist in seiner eigentlichen Bedeutung ein Loslassen dessen, was man als nicht der eigenen Identität zugehörig erkannt hat. Kognitiv wird dieses Loslassen vorbereitet durch das intellektuelle Begreifen, dass Identität und Bedürfnis verschieden sind. Das intellektuelle Begreifen kann den Geist aber nur darauf vorbereiten.

Transformation hat in diesem Veränderungsprozess zwei verschiedene Deutungen. Man kann sie als Persönlichkeitsreifung begreifen. Damit ist die allmähliche Veränderung und Reifung der das Selbst tragenden Schemata gemeint, wie ich sie oben dargestellt habe. Und man kann sie im Sinne Buddhas als Weg ins Absolute, ins Nirwana, begreifen. Das ist dann die umfassende Erkenntnis der Ordnung in und um einen und die Überwindung aller Leid schaffenden Bindungen.

Hishiryō-Bewusstsein und Shikantaza

Dogen Zenji (1200-1253) nennt als methodisches Zentrum der Meditation im Zen *Shikantaza* - „nichts als sitzen“. Zazen wird zur integrierten Haltung. Der K.A.N.T.- Prozess verliert zunehmend seine unterscheidbaren Aspekte. Konzentration ist die Stille, in der man verharrt. Achtsamkeit ist die Stille, die wahrnimmt und nach allen Seiten offen ist. Nichtwollen ist die Stille, die nicht festhält, der Lotus, der aus dem Sumpf aufblüht und nicht benetzt wird. Transformation ist die sprudelnde Lebendigkeit aus der Stille heraus, die jeden Augenblick als neu erlebt. Jetzt wird jede Blume, jeder Nagel, jedes Ding zur Manifestation der Wirklichkeit. Das ist das Hishiryō-Bewusstsein.

Diese Haltung muss allerdings weiter gepflegt werden. Sie kann noch tiefer werden. Unsere Psyche ist ein unendlich vernetzter Raum oder ein bodenloser Brunnen. Den Raum zu füllen, den Brunnen zu erschöpfen braucht Zeit, viel Zeit. Denn wir haben es wieder mit gewachsenen, vernetzten Strukturen zu tun, die nur zu verändern sind, wenn sie ausdauernd verändernden Bedingungen ausgesetzt werden. Die Veränderungen selbst geschehen dann aber meist plötzlich, wie ohne Übergang. Es ist, als wären die Anstrengungen gar nicht nötig gewesen. Das ist aber typisch für ein komplexes System.

Der Weg zur Quelle

Dieser ganze Weg ist sehr schwierig zu gehen und überhaupt zu finden. Das hat u.a. mit dem Lernfenster zu tun. Es ist schwer, diese neugierige Offenheit willkürlich aufrechtzuerhalten, ohne in die fixierten Ordnungen unseres Selbst zurückzukehren. Kaum haben wir eine Erkenntnis erlangt, so ergreifen wir sie, um auf ihr unseren neuen Weg auszurichten. Und schon haben wir den Weg der Veränderung verlassen. Stattdessen leben wir die erreichte Stabilität. So ist auch das Paradox gut zu verstehen, dass der Wunsch nach Erleuchtung bereits ein Hindernis auf dem Weg ist. Auch dieser Wunsch führt wieder in den Handlungsmodus und stoppt den Änderungsprozess. Auch Teillösungen führen wieder zurück in den Handlungsmodus. Der Änderungsprozess ist ein *Loslassen vorhandener Schemata*, um auf einer ursprünglicheren Ebene handlungsfähig zu werden.

Von der Richtung dieser Veränderung können wir uns ein Bild machen, wenn wir uns an den Bewusstseinsaufbau erinnern, wie ihn Damasio¹⁶ beschrieben hat. Damasio beschreibt, dass sich die bewusstseinsrelevanten neurologischen Strukturen vom Stammhirn her über das Zwischenhirn und das Limbische System bis in den Frontalhirnbereich hinein entfalten und das Bewusstsein aus einem Wirklichkeits- und Wahrnehmungserleben (Ursprungselbst) über emotionale Energi-

¹⁶ Damasio, Antonio, R.: „Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins.“ dt.: List, 2000, Ullsteinaschenbuch 2002

en bis in die kognitiven Muster des Fühlens und Denkens ausfallen. Dabei weitet sich der Bewusstseinsraum zu dem Instrument der Wahrnehmung und Handlungsleitung, wie wir es täglich erleben. Um uns auf unsere Tiefenschichten hin zu orientieren, müssen wir diesen Weg zurückgehen, ohne aber, wie im Koma, die wachen Fähigkeiten unserer kortikalen Präsenz zu verlieren. Das geschieht über ein Stillwerden der spontanen Gedankenwelt, ein Hineinfühlen in die vorhandenen affektmotorischen Muster, eine Veränderung der emotionalen und motivationalen Schemata und eine Harmonisierung der Wahrnehmungsunruhe. Dabei geht es nicht um eine einfache Disziplinierung. Das wären nur Hemmungsstrukturen mit einer damit einhergehenden Verarmung der kreativen Persönlichkeitskräfte. Es geht um eine Reorganisation durch konzentrierte Beobachtung und ein ursprüngliches Wollen.

Das klingt wieder wie ein sehr geordneter Veränderungsweg. Doch das täuscht. Je nach Störungsmuster wird sich beim Versuch des Stillwerdens der eine oder andere Problembereich in den Vordergrund schieben und zum Zentrum der Anstrengung werden. Manchmal werden so sehr ursprüngliche Bereiche sehr früh bearbeitet, an die andere Menschen zunächst überhaupt nicht herankommen können. Das ist die Doppelgesichtigkeit von frühen Problemen. Doch letztlich wird man sich dann doch auch um so triviale Dinge wie Gedankenruhe bemühen oder dominierende Affektreaktionen auffangen müssen. Und man wird sich längst gespürter Körperschemata in die Tiefe arbeiten müssen.

Die K.A.N.T.-Schematik kann helfen, Schwierigkeiten zu lokalisieren. Dominiert zu sehr der Konzentrationsaspekt, so erlebt man zwar einen Zustand der Stille, der sich zwar effizient aber leblos anfühlt. (Beispielsweise bei beruflich motivierter Konzentration.) Dominiert die Selbstaufmerksamkeit, so findet eine Verwicklung in Stimmungen und Affekte statt, ohne dass es zu einer stabilen Beruhigung kommt. (Ein Problem bei bloßer Selbsterfahrung.) Dominiert das Nichtwollen, so führt das in einen asketischen Weg, der zwar immer wieder Freiheitserlebnisse beschert, ohne dass aber ein Loslassen gelingt. (Besonders bei gegen das Selbst gerichteten Willensanstrengungen. Es gibt zudem auch eine negative Form des Nichtwollens in der Depression.) Dominiert die Suche nach der heilenden Transformation, so dominieren Bekehrungs- und Erleuchtungserlebnisse, die aber oft nicht stabil sind.

Umgekehrt stabilisiert das K.A.N.T.-Schema die Zielsicherheit in der Meditation.

- Meditation ist die Konzentration auf unsere zentralen Körper- und Wahrnehmungsschemata. (Meditation der Leere)
- Um sie zu verändern und zu entwickeln müssen diese Schemata aktiviert sein, d.h. wahrgenommen werden,
- aber gleichzeitig müssen sie gehemmt bleiben und dürfen nicht zum Handlungsmoment werden. Weder äußerlich sichtbar noch innerlich über Gedanken Fantasien und Strategien. Nur in diesem Zustand wird das Selbst strukturell formbar.
- Die Veränderung geschieht in einem internen Suchprozess, der nicht strategisch-willentlich oder unter rationaler Steuerung abläuft.

Noch eine wichtige Anmerkung, wir sprechen hier zwar über Meditation. Meditation ist ein sehr geeigneter Weg. Aber das K.A.N.T.-Schema lässt sich auch in alltäglichen Tätigkeiten üben, beim Spülen etwa, beim Spaziergehen, im Garten, beim Sport, beim Musizieren und bei vielen anderen Gelegenheiten.

Buddha und Kant

Ein Wort noch zu dem Akronym K.A.N.T. Das Akronym ist zunächst einmal einfach eine griffige Zusammenfassung vier wichtiger Veränderungsmomente in

der buddhistischen Meditation. Darüber hinaus möchte es eine Brücke zwischen östlicher und westlicher Philosophie sein.

Obwohl zwischen Buddha und Kant etwas mehr als 2000 Jahre liegen und Kant von Buddha kaum mehr als den Namen wusste, besteht zwischen beiden Denkern eine eigenartige Übereinstimmung in den Grundlinien ihrer Weltsicht. Buddha unterzieht zunächst einmal das menschliche Glücksstreben einer grundsätzlichen Kritik. In einer mit Kant vergleichbaren Radikalität zeigt er in rationaler Analyse auf, dass die menschliche Persönlichkeit aus grundsätzlicher Beschränktheit heraus nicht in der Lage ist, ein glückliches Leben zu führen. Da die Persönlichkeit in allen ihren Komponenten vergänglich ist, da gibt es kein Ich und kein Selbst, das von dieser Vergänglichkeit ausgenommen ist, ist das Wollen grundsätzlich nicht in der Lage, eine Auflösung dieser Leidbindung herbeizuführen. Alles Wollen bleibt leidgebunden. Immer ist Glück mit Leid verwoben. Letztlich, im Tod, dominiert es alles Leben. Der von ihm beschriebene Kreislauf aus Geburt, Tod und Wiedergeburt erinnert an die Vergeblichkeit des Sisyphos aus der griechischen Sagenwelt. Leid ist daher nicht ein unglückliches Zusammentreffen von Ereignissen, es ist zwingend mit unserem Wollen verknüpft. Das liegt nicht an unserer persönlichen Unfähigkeit, sondern hängt damit zusammen, dass wir wollende, schaffende und vergängliche Wesen sind. Da Leid aber nur sinnhaft wirkt, wenn es überwunden werden kann, ist es zwar im Konkreten ein wesentlicher Motor für die menschliche Entwicklung, aber gleichzeitig droht dem Menschen daraus immer die Sinnlosigkeit.

Diese Analyse Buddhas stimmt so gut mit allem heutigen psychologischen Wissen überein, dass sie hier nicht weiter begründet werden muss. Man könnte es auch so ausdrücken: die motivationale Natur des Menschen ist geeignet, in einer konkreten Gegenwartssituation konkrete Probleme zu lösen. Sie ist nicht geeignet, in einer absoluten Weise Sinnhaftigkeit und Zufriedenheit zu vermitteln. In diese Lücke treten dann die religiösen Wirklichkeitskonzepte, die allerdings diese Lücke auch nur als Jenseitsprojektion zu lösen versprechen. Mit einem Verlust an Religiosität verlieren diese Projektionen an Überzeugungskraft, so dass der Mensch mit einer Sinnkrise zu kämpfen hat. Man kann die Moderne als einen großen Versuch bezeichnen, dieser Sinnkrise zu begegnen. Wo Kant die Grenzen der Erkenntnisfähigkeit in Bezug auf einen metaphysischen Ankerpunkt feststellt, da rammt Buddha seine Kritik menschlichen Wollens ein.

Jetzt kommt allerdings ein Sprung, der Buddha zu einer der wirklich großen Persönlichkeiten der Menschheitsgeschichte macht.

Es gibt nur einen Weg, der zu einer wirklichen Antwort führt. Es ist die Unterscheidung zwischen Selbst und wahren Selbst (Nirwana). Buddha geht von einem eigenartigen Grund aus, der nicht mehr in den Kategorien von Sein oder Nichtsein, nicht einmal von weder Sein noch Nichtsein zu fassen ist. Wir können unser wahres Selbst also nicht verbal, rational oder in den Kriterien unserer Wahrnehmung erfassen. Unser wahres Selbst liegt jenseits unseres Erkenntnisvermögens. Jenseits von allem, was wir als Person bezeichnen.

Dieser Erkenntnisboden erinnert an das, was Kant dann später als die Welt an sich postulieren wird. Hier berühren sich in eigenartiger Weise die Ansätze von Buddha und Kant, weshalb ich für den Meditationsprozess das Akronym K.A.N.T. gewählt habe.

Ich will kurz auf Kant eingehen.

Kant beschäftigte sich mit der Frage nach der Möglichkeit einer Metaphysik. Das ist im Grunde eine ähnliche Frage, wie die Buddhas nach der Überwindung der Leidhaftigkeit des Lebens. Es ist die Frage nach einer absoluten und Sinn gebenden Verankerung. Kant stieß zunächst auf die prinzipielle Begrenztheit der vernunftgeleiteten Erkenntnisfähigkeit. Alle Erkenntnis kommt aus zwei Quellen. Da ist einmal die sinnliche Wahrnehmung (auch die interne Wahrnehmung) und da sind die apriorischen Erkenntnismuster der Vernunft selbst. Wir müssen bei-

spielsweise alle unsere Wahrnehmungen in den Kategorien von Ursache und Wirkung, also der Kausalität, und in den Ausdehnungen von Raum und Zeit verarbeiten. Das sind die beiden Modalitäten, die später Schopenhauer in den Mittelpunkt rücken wird. Ob aber der Wirklichkeit selbst diese Strukturen bereits in dieser Form zugeordnet werden können, können wir nicht entscheiden. Wir stoßen hier nämlich, wenn wir versuchen, aus unserer Vernunft heraus absolute, universell gültige Aussagen zu machen, auf Widersprüche. Für Kant war hier die dritte Antinomie besonders wichtig. Ist alles kausaldeterminiert oder gibt es eine erste Ursache? Oder auf den Menschen bezogen: ist er in seinem Handeln determiniert oder produktiv frei? Kant zeigte, dass wir hier keine widerspruchsfreien Aussage machen können. Denn gehen wir von einer durchgehenden Kausalität aus, so ergibt das eine unendliche Kette ohne einen tragenden Anfang. In einem solchen Fall ist jede Realität nur abgeleitet. Es gäbe nicht so etwas wie Wirklichkeit. Das kann nicht sein. Gehen wir aber von einer ersten, nicht weiter rückführbaren Ursache aus (auf den Menschen bezogen, von einer wirklich freien Handlung), so wäre eine solche Handlung ohne jede Regel und könnte unmöglich eine gesetzthafte Welt (oder eine sinnvolle Entscheidung begründen). Kant schloss daraus, dass zwischen unserer Erkenntnis und der Wirklichkeit an sich (dem Ding an sich) eine Distanz besteht, die wir erkenntnismäßig nicht überwinden können. Soweit der erste Teil seiner Erklärung.

Mit einem solchen Weltbild kann der Mensch aber nicht zurechtkommen. Er kann keine sittliche Gesellschaft bzw. kein verantwortliches Leben begründen, wenn er von sich selbst nicht annehmen kann, dass er verantwortlich und frei entscheiden kann und in einer sinnvollen Welt lebt. Da hier nun keine metaphysische Erkenntnis möglich ist, muss der Mensch nach seinem Vorteil entscheiden. Das bedeutet, wenn er nicht in der Lage ist, aus vernünftiger Erkenntnis heraus seine verantwortliche Freiheit abzuleiten, dann muss er sich ethisch dafür entscheiden. Er darf das auch tun, weil diese Entscheidung in einem Raum stattfindet, der über seine Erkenntnisfähigkeit hinausgeht. Weiter fordert Kant, dass der Mensch als freies und verantwortliches Wesen sich einem ethischen Prinzip, d.h. dem kategorischen Imperativ, unterwerfen muss, will er nicht den Ast, auf dem er sitzt, selbst absägen. Eine solche ethische Handlung, die oft nur im Widerspruch zum eigenen Glück durchgehalten werden kann, ist aber nur in letzter Konsequenz zu fordern, wenn sie irgendwann der wahren Bestimmung entspricht und d.h. dass wahres Glück und sittliches Verhalten zusammenfinden. Das ist nur möglich, wenn es eine über das gegenwärtige (unvollkommene, leidvolle) Leben hinausreichende Verankerung gibt. Diese Verankerung ist Gott. Kant nennt Gott eine regulative Idee, weil der Verstand nicht in der Lage ist, Gott zu erfassen, die Vorstellung von Gott als Sinn gebende Instanz dennoch nötig ist. Die praktische Vernunft gebietet es, eine solche regulative Idee als wirklich anzunehmen. Gott gibt der Welt als Ganzer einen Sinn und ist der Garant dafür, dass das menschliche Leid geheilt werden kann. Die Welt muss also als sinnvolle Schöpfung existieren, in der der ethisch handelnde Mensch auch der für sein eigenes Schicksal richtig handelnde Mensch ist. Diese Vorstellungen von Freiheit und Gott sind aus der Sicht der Vernunft aber nur regulative Ideen. Sie sind notwendig, weil ohne sie kein sittliches Leben möglich ist, aber sie sind nicht beweisbar. In der Welt an sich müssen sie aber - aus Gründen der praktischen Vernunft - Realitäten sein. Das bleibt eine ethische Entscheidung.

Wo Kant die Unmöglichkeit sieht, aus den Mustern unseres Verstandes heraus einen Sinn und Verantwortung ermöglichenden Grund zu erschließen, da findet Buddha die Unmöglichkeit, aus dem Wollen heraus der Leidhaftigkeit des Lebens zu entinnen. Beide betonen die logische Unmöglichkeit. Kant weist nun darauf hin, dass wir zeigen können, dass unser Verstand keineswegs die ganze Wahrheit zeigt, weil er über die Grenzen praktischen Denkens hinaus in Widersprüche führt. Es gibt also eine Welt an sich, über die wir keine Aussagen ma-

chen können. Ähnlich kommt Buddha zum Ergebnis, dass in den Grenzen unseres aktiven Wollens (innerhalb der Welt der bedingten Abhängigkeit) keine Lösung vorhanden ist, diese Welt der Wahrnehmung aber unmöglich unser eigentlicher Grund sein kann, weil sie in allen ihren Teilen vergänglich ist. Jenen absoluten Grund, der sich unserem Erkennen entzieht, der wohl aber erfahren werden kann, nennt Buddha Nirwana. Da Kant keine meditative Praxis kennt, bleiben die regulativen Ideen Konstrukte, die der Mensch braucht, um ethisch leben zu können. Bei Buddha wird dieser Bereich „regulativer Ideen“ zur erfahrbaren vor-sprachlichen, vorsinnlichen Realität.

Das Akronym K.A.N.T. ist einerseits eine sprachliche Verdichtung des geschilderten meditativen Veränderungsprozesses in den Begriffen der PSI-Theorie, andererseits eine Hommage an einen der größten Philosophen unserer Zeit und eine Mahnung, östliches und westliches Denken authentisch zusammenzuführen.