



Leseprobe aus Frey, Meditation und die Zukunft der Bildung,
ISBN 978-3-7799-6269-4
© 2020 Beltz Juventa in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-6269-4](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-6269-4)

Inhalt

Vorwort des Herausgebers	7
Bildung, Neuroliberalismus, Meditation. Das Projekt einer neuen Aufklärung als Transformationsprojekt <i>Gert Scobel</i>	10
Achtsamkeit und Meditation im Bildungssystem – Ein Paradigmenwechsel? <i>Andreas de Bruin</i>	36
Was müssen wir glauben, was können wir wissen? <i>Reiner Frey</i>	48
Rückkehr zur Wirklichkeit – Wissenschaft und Spiritualität nach der Wiederentdeckung unserer leiblichen Existenz <i>Johannes Hoff</i>	65
Kann Mystik rational sein? <i>Gerd Döben-Henisch</i>	108
Meditation als transformative Phänomenologie. Unsere Erfahrungswirklichkeit studieren <i>Nicole Baden</i>	124
Spiritualität und Wissenschaft – Komplemente oder Gegensätze? <i>Peter Gottwald</i>	130
Geistesschulung und moderne Anthropologie. Kann sich der Mensch selbst verändern? <i>Michael von Brück</i>	154
Autoreninfo	169

Bildung, Neuroliberalismus, Meditation

Das Projekt einer neuen Aufklärung als Transformationsprojekt

Gert Scobel

Worüber man spricht, wenn man vom Menschen spricht

Der Mensch ist das Tier, das meditieren kann. Kann – nicht muss. Denn niemand muss meditieren. Meditation, gleich welcher Art, ist weder an eine Wesensbestimmung des Menschen gebunden, noch hat sie den Status einer ethischen Norm. Während aus einer Bestimmung wie der, dass der Mensch das Wesen ist, das denkt, notwendig folgt, dass der Mensch, um Mensch zu sein, denken muss, folgt aus der Feststellung, dass der Mensch meditieren kann, keineswegs, dass er faktisch meditieren muss. Niemand würde einem Menschen das Recht absprechen, Mensch zu sein, nur weil er oder sie nicht meditiert. Anders steht es um die Frage, ob Meditation geboten sein könnte. Beispielsweise könnte sich herausstellen, dass es gut ist, zu meditieren, weil Meditation nachweislich bestimmte Formen existentiellen Leidens mindert oder zur besseren Heilung bestimmter Erkrankungen, insbesondere psychischer Erkrankungen, beiträgt. Dann wäre es zwar nicht generell geboten, zu meditieren, es wäre wohl aber in bestimmten Fällen geboten, ein Angebot für Meditation zu schaffen, auch wenn dabei offenbleibt, wer davon faktisch Gebrauch macht. Bereits solche knappen Überlegungen zeigen: Meditation ereignet sich in einem freien Raum, der sich aufspannt zwischen dem, was der Mensch ist, und dem, was er tun kann oder gegebenenfalls sogar tun sollte.

Die Bestimmung, dass der Mensch das Tier ist, das meditieren kann, beinhaltet bei näherer Betrachtung mehr, als es auf den ersten Blick scheinen mag. Zunächst gilt: Der Mensch ist ein Tier, genauer ein Säugetier. Diese Beschreibung des Menschen als eines biologischen Lebewesens beinhaltet, dass er einerseits als Säugetier, insbesondere nach der Geburt, fundamental auf Kooperation angewiesen ist, um lebensfähig zu sein. Andererseits impliziert diese Feststellung, dass jeder Mensch die Anlagen zur Kooperation hat und entsprechend kooperativ handeln kann. Beides lässt sich weiter in zwei Richtungen lesen. Man kann – wozu eher religiöse Menschen, aber nicht nur sie neigen – sein Bedauern darüber ausdrücken, dass der Mensch ein Tier und eben kein Geistwesen oder Engel ist. Diese Einstellung ist geprägt von der Überzeugung, dass der Mensch von seiner Bestimmung her vor allem ein Wesen des reinen Geistes sei,

das seine wahre, nicht-biologische Natur nur dann zu verwirklichen in der Lage sei, wenn es sich von seinem tierischen Anteil löst. Andererseits kann man gerade aufgrund einer Sympathie für Tiere bedauern, dass der Mensch dazugehört, weil von ihm erwiesenermaßen die größte Gefahr allen anderen Tieren oder allgemein der Natur gegenüber ausgeht. Tatsächlich geht vom Menschen gegenwärtig eine reale Gefahr aus: die Gefahr, das Leben auf dem Planeten in eine tödliche Krise zu stürzen. Es stellt sich daher durchaus die berechnete Frage, was der Mensch als Tier anderen Tieren gegenüber ist. Ist er beispielsweise als Mit-Tier menschlich? Oder verhält er sich nicht nur Menschen, sondern auch Tieren gegenüber eher unmenschlich, was ähnlich unpassend klingt wie der Begriff eines „untierischen Verhaltens“. Ein Wort dafür gibt es ebenso wenig, wie es umgekehrt eines für ein den Tieren gegenüber angemessenes, positives Verhalten von Menschen gibt. So gerät man schnell in sprachliche Probleme, wenn man über sich, die eigene Gattung und das Meditieren nachdenkt.

„Der Mensch ist das Tier, das meditieren kann.“ In diesem Satz steckt zunächst eine schlichte und vor allem unbestreitbare Beobachtung – zugleich aber, wie zu entfalten sein wird, auch eine Kritik, insbesondere an in den westlichen Kulturen über Jahrtausende vorherrschenden Definitionen des Menschen, die sich auf das Kognitive konzentrieren und der Ansicht entspringen, dass das, was den Menschen auszeichne, sein Verstand, das Denken und mit ihm das denkende Ich sei. Nicht nur Neurowissenschaften und Psychologie machen darauf aufmerksam, dass es faktisch kein Ich ohne Gefühle und vor allem Bewusstsein gibt. Nun gibt es zweifellos auch andere Tiere, die Gefühle haben – und vor allem auch Tiere, die ein Bewusstsein haben, die Schmerz und Leid empfinden, sich selbst in einem Spiegel erkennen und damit sich selbst von anderen Tieren derselben Gattung unterscheiden können. Und Meditation? Sie hat, in einer ersten Bestimmung, nicht nur mit dem natürlichen Vorhandensein von Bewusstsein zu tun, sondern vor allem mit der methodischen Kultivierung von Bewusstsein und Handeln. Entsprechend ist das, was in den philosophischen und religiösen Traditionen des Westens „Verstand“ genannt wird, tatsächlich nur ein Teil dessen, was den Menschen ausmacht. Neurowissenschaftler sprechen heute von einer komplexen Zusammensetzung des Körper-Ichs, von einem perspektivischen und einem autobiografischen Ich, von Gefühlen, Wahrnehmungen, Gedächtnis, einem Erlebnis-Subjekt oder dem selbstreflexiven Ich. Der Verstand stellt dabei lediglich eine von vielen Formen des Problemlösens dar, die für unser Zusammenleben und unser Überleben gleichermaßen wichtig sind. Der Verstand kann heute recht eindeutig der Funktionsweise des präfrontalen Kortex zugeordnet werden, der, bildhaft gesprochen, für die interne Verrechnung von bereits vorverarbeiteten Informationen innerhalb des Gehirns zuständig ist. Die Reduktion der Person oder des Subjekts auf das Denken ist zwar seit Descartes weit verbreitet, beruht aber zumindest aus naturwissenschaftlicher Sicht auf einem fundamentalen Fehler in der Analyse der Wahr-

nehmung und der Bestimmung des Bewusstseins. Ohne in die Details dieser über Jahrhunderte zurückreichenden Diskussion zu gehen, spricht vieles dafür, dass in der Formulierung des Neurowissenschaftlers Gerhard Roth weniger das Denken, sondern in vielerlei Hinsicht vor allem das limbische System entscheidet, in welchem Maß Verstand und Vernunft überhaupt zum Einsatz kommen. Roth schreibt: „nicht die Optimierung von Kosten-Nutzen-Verhältnissen ist das wichtigste Kriterium menschlichen Entscheidens und Handelns, sondern das Aufrechterhalten eines möglichst stabilen und in sich widerspruchsfreien emotionalen Zustandes in der handelnden Person.“¹ Auch der Verstand spielt keine absolute, sondern nur eine relative Rolle in diesem Kontext. Gleich, ob man den Menschen mit Blick auf die Probleme betrachtet, die er als Gattung zu lösen hat, oder ihn als Individuum zu verstehen sucht: Am Ende müssen alle Menschen mit dem leben, was sie sind und tun. Langfristig zu überleben, bedeutet daher, gemeinsam in der Lage zu sein, all die Veränderungen, Anforderungen und Transformationen zu bewältigen, die auf den Menschen zukommen.

Auch Meditation und Achtsamkeit gehören zur Realgeschichte der Bewältigung von Problemen, die Teil der Evolutionsgeschichte des Menschen im Kontext der Evolution des Planeten ist. Die Probleme, um die es geht, sind handgreiflich und existentiell, wie die der Bewältigung ökologischer Krisen, betreffen aber auch den Umgang miteinander oder die Frage, wie man Bewusstsein schult und kultiviert, bis hin zu der sehr abstrakten Frage, was eigentlich Bewusstsein ausmacht. Achtsam zu sein, heißt, sehr verknappt, in der Lage zu sein, in der realen Gegenwart anzukommen, statt weiterhin ein Leben in Fiktionen, Gedanken, Tagträumen oder Vorstellungen zu führen. Natürlich unterscheiden sich diese „Ankommen“. Es ist geprägt von Erwartungen, Wünschen und Weltanschauungen, die verschiedene Formen annehmen können. Ein Investmentbanker will anders in der Realität ankommen als eine Studentin, ein Lehrer oder eine Busfahrerin. Achtsam zu sein oder gar zu meditieren, umfasst jedoch mehr als nur ein solches Ankommen – ich werde später darauf zurückkommen. Insbesondere Meditation ist mehr als ein „im Jetzt sein“ oder im Jetzt das zu tun, was man tut, wenn man denkt, fühlt, forscht, Probleme löst oder Fußball spielt. Ginge es nur darum und wäre Achtsamkeit eine reine Technik, dann wäre Achtsamkeit sicher nicht mehr als eine von vielen Methoden, ein erfolgreicher Banker oder ein besserer Sniper zu werden – einfach, weil Menschen, die auch in kritischen Situationen wie im Börsencrash oder im Krieg gelassen bleiben, besser als andere in der Lage sind, die Übersicht zu behalten oder exakt zu schießen und zu töten. Ist Achtsamkeit mehr als eine Methode, von der auch ein Sniper Gebrauch machen kann, um sein Handwerk konzentrierter

1 Gerhard Roth: Aus Sicht des Gehirns. Völlig überarbeitete Neuauflage, Frankfurt am Main 2009, S. 177.

auszuführen? Auch bedeutet zu meditieren mehr, als eine Technik des Daseins im Hier-und-Jetzt zu erlernen, die es erlaubt, ohne Vorbehalte oder Bewertungen zu leben. Zu Meditieren bedeutet vielmehr, in ein zweckfreies Verhältnis zu sich, zu anderen Lebewesen und zu den Dingen zu gelangen: ein Verhältnis, das auf einem veränderten Bewusstsein und einem veränderten Verhältnis des Bewusstseins zum Handeln und zu anderen Lebewesen beruht. Zu Meditieren bedeutet, an der Kultivierung einer Erfahrung zu arbeiten, die das Potential hat, das Verhältnis zur Welt und zu sich selbst grundlegend zu verändern, indem es dieses Verhältnis befreit von dem Wunsch, auf eine bestimmte Weise ankommen zu müssen. Zumindest dies kann man in einem ersten Resümee festhalten: Wenn der Mensch sagt, dass er ein Tier ist, das meditieren kann, dann bedeutet das mit den Worten meines Kollegen Markus Gabriel zugleich immer auch, dass der Mensch dasjenige Tier ist, das nicht nur Tier sein will, weil es zugleich mehr als ein Tier sein will und darauf besteht, dass reines Tier-sein in jedem Fall eine Illusion wäre. Der Mensch ist das Tier, das keines sein will, weil er irgendwann anfängt, „darüber nachzudenken, wer oder was er eigentlich ist.“² Dieses Nachdenken des Menschen über sich selbst führt notwendig in die Dimension der Ethik, also des Nachdenkens auch darüber, was ein gutes Leben ist, wie es erreichbar wäre und was man tun kann und soll, um es zu verwirklichen. Zu meditieren bedeutet daher auch, unmittelbar in den Einzugsbereich ethischer Reflexion und verantwortlichen – menschlichen! – Handelns vorzustoßen. Tatsächlich hat Meditation nicht nur damit zu tun, irgendwie bewusst(er) zu leben (mindfulness), sondern sich darüber hinaus sehr konkret um eine möglichst unvoreingenommene, von Illusionen befreite Weise der Realität zu bemühen, sich der tatsächlichen Konsequenzen seines Handelns bewusst(er) zu werden und alles Handeln so auszurichten, dass das Leben möglichst gut und, im Idealfall, weise ist.

Das Projekt der Aufklärung

Wenn man sagt, dass der Mensch das Tier ist, das meditieren kann, dann gehört dazu das Eingeständnis, dass wir – und zumindest ich bin so aufgewachsen – eine meditationsskeptische und sogar meditationsfeindliche Gesellschaft und Kultur waren und es weitgehend immer noch sind. Im Grunde hat sich an dieser Einstellung wenig geändert. Klare und gute Argumentation war und ist bis zum heutigen Tag, an dem dieses Symposium stattfindet, nötig, um Meditation überhaupt so weit salonfähig zu machen, dass sie, wie hier im Kontext einer universitären Veranstaltung, zu einem legitimen Thema wissenschaftlicher

2 Markus Gabriel: Der Sinn des Denkens, Berlin 2018, S. 17. Vgl. S. 23, 310 ff.

Untersuchungen werden kann. Erst durch zahllose neurowissenschaftliche und medizinische Studien und den Beweis, dass es belegbare, nicht mehr zu bestreitende Effekte gibt, zu denen ich gleich noch kommen werde, begann Achtsamkeit ihren Siegeszug. Dabei stellt sich Achtsamkeit im Westen als eine eher reduzierte Form von Traditionen dar, die weitaus umfassendere Kulturtechniken der Schulung des Bewusstseins entwickelt haben. Tatsächlich ist ihr Siegeszug auf eine aus den ursprünglich östlichen Traditionen herausdestillierte, in vielen Aspekten entkernte, säkularisierte und weitgehend ent-ethisierte Form zurückzuführen. Erst in dieser Gestalt konnte sie ihren Siegeszug in der westlichen Welt antreten. Wie es mit dieser Entwicklung in einigen Jahrzehnten ausgehen wird, ist aus heutiger Sicht schwer abzusehen. Es wäre durchaus möglich, dass in 20 Jahren Achtsamkeitstraining ebenso zum alltäglichen Leben gehört wie Zähne zu putzen, weil man verstanden hat, dass ohne eine gründliche Schulung des Bewusstseins, die bereits in der Schule beginnt, nichts wirklich erreicht werden kann. Ebenso liegt es im Bereich des Möglichen, dass Achtsamkeit als ebenso „natürlich“ angesehen wird wie Schreiben, Rechnen oder die Einnahme einer Kopfschmerztablette, weil man weiß, dass Achtsamkeitsübungen sich zur Direktbehandlung bestimmter Typen von Problemen eignen und dabei helfen, mit Problemen wie Schmerzen, Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen besser umzugehen. Schon jetzt deutet sich an, dass man Achtsamkeit in vielen Therapieangeboten nicht nur einsetzen kann, sondern auch einsetzen sollte, weil Achtsamkeit wirksamer ist als eine Reihe von Medikamenten. Also Achtsamkeit als Pillenersatz? Erst die Zukunft wird es zeigen. Fest steht indes, dass man rechtzeitig darüber wird reden müssen. Denn man kann Entwicklungen wie diese steuern – vorausgesetzt, man fasst einen Entschluss, ebendies auch auf politischer Ebene zu tun. In meinen Augen gehört Achtsamkeit als Methode der Kulturverierung des Bewusstseins ebenso zur Bildung und damit zur Schul- und Hochschulpolitik wie Fähigkeiten im MINT-Bereich.

Die Formulierung, dass der Mensch das Tier ist, das meditieren kann, deutet an, dass der Mensch die Fähigkeit hat, sich auf eine methodische, damit aber zunächst weder rein rationale noch rein emotionale Weise über die Tätigkeit der Meditation zu sich selbst zu verhalten. Angedeutet ist damit ferner, dass Meditation ein Weg sein kann, sich selbst zu erkennen und anders – menschlicher – zu handeln. In diesem Sinn ist Meditation ein Weg, sich durch die Erfahrungen, die mit dieser Erfahrung der Meditation gemacht werden, zu verändern – und zwar auf eine Weise, die sehr fundamental und direkt dem Wesen des Menschen entspricht. Dieses Phänomen der veränderten und implizit kritischen Selbsterfahrung und Selbsteinschätzung durch Meditation rückt sie in die Nähe des Projekts der Aufklärung, zumal man annehmen kann, dass mit einer kritischen Befragung des Selbst und der Zustände, in denen es lebt, mögliche Einstellungs- und Verhaltensänderungen verbunden sind. Mit der Befragung der Zustände spiele ich beispielsweise auf die durch Meditationserfahrung ent-