

# Spiritualität – Nötig und möglich

Vortrag von Richard Maurer zum „Empowering Day“ am 15.04.2018

## 1. Eine grob vereinfachte Zeitdiagnose

Vor einem halben Jahrhundert schrieb der italienische Intellektuelle und Filmemacher *Pier Paolo Pasolini* einige aufsehenerregende Leitartikel im *Corriere della Sera*, in denen er das Ende des „**cristianismo**“ als tragender Kultur prophezeite. Dieser würde abgelöst durch den „**consumismo**“ und einen neuen Faschismus, geprägt durch die Diktatur der Massenmedien.

Den Nachdenklichen war immer klar, dass der **consumismo** kein wirklicher Ersatz für den Verlust des Christentums war und ist. Er schenkt nur eine momentane Befriedigung, **keine verlässliche Geborgenheit**, schon gar nicht beantwortet er die letzten Fragen des Menschen. Er erzeugt innere Leere und verstärkt die Vereinzelung der Menschen.

Sensible Menschen, die sich im erstarrten Christentum nicht mehr geborgen fühlten, haben sich auf die Suche gemacht, man wollte **mehr wissen, weniger glauben**. Und so sind eine Fülle von spirituellen Strömungen und Angeboten entstanden, natürlich von sehr unterschiedlicher Qualität. Vor allem hat man sich Anleihen genommen bei den **Meditationswegen des Ostens**: Yoga, Tai Chi, Kung Fu, Vipassana, Zen – um nur die wichtigsten zu nennen.

Hinzu kommt, dass sich nicht nur nach meinem Eindruck die **Szenarien der Bedrohung** vermehren und verschlimmern. Denken wir nur an den jüngsten millionenfachen Datenmissbrauch durch Cambridge Analytica. Diese zunehmenden Bedrohungslagen erzeugen unterschwellige **Angst und blinde Wut**. Die zunehmenden **Nationalismen** sind der kurzsichtige Versuch, sich vor diesen Bedrohungen und Unsicherheiten zu schützen.

*„Unsere globale Gesellschaft ist in keinem guten Zustand, und ich meine: Die Verhältnisse, die in unserer Gesellschaft entstehen, sind letztlich der äußere Ausdruck der funktionalen Architektur unserer Gehirne. Das größte Problem der Menschheit ist in Wirklichkeit die Struktur unseres eigenen Geistes. Die Unfähigkeit, empathisch und solidarisch zu sein. Terrorismus, Raubtier-kapitalismus und Klimawandel – das sind nur Oberflächenphänomene.“ (Thomas Metzinger)*

Tiefliegende Gefühle der Unsicherheit und Bedrohung verstärken ein Phänomen, das jeder kennt: der **wandernde, schweifende Geist, Gedankentheater, Gedankenautomatismus, Kopfkino**. Mein alter Zenmeister Kubota Roshi sprach häufig vom **delusive mind**. Wir sind oft in unseren Gedankenketten wie verstrickt. Nicht ich habe

Gedanken, nein, die Gedanken haben mich. Ich bin nicht mehr der Herr im eigenen Bewusstsein.

## 2. Ergebnisse der Neuro- und Bewusstseinsforschung

Woher kann Abhilfe kommen? Einen Fingerzeig gibt die moderne **Neurowissenschaft und Bewusstseinsforschung**. Sie hat das ***Mind Wandering*** als Forschungsfeld entdeckt. Hier die wichtigsten Ergebnisse:

- Unser Geist wandert bis zu 50 % unseres Wachlebens. D.h. die Hälfte der Zeit sind wir nicht wirklich ganz da.
- Der spontan wandernde Geist hat einen deutlich messbaren negativen Einfluss. Wir verlieren den Kontakt zum Hier und Jetzt. Ein wandernder Geist macht uns unglücklich.
- Wenn unser Geist wandert, verlieren wir unsere geistige Autonomie. Geistige Autonomie ist die Fähigkeit, seine eigenen inneren Handlungen zu kontrollieren und auch auf mentaler Ebene selbstbestimmt zu handeln. Geistige Autonomie ist die Ausnahme, Kontrollverlust die Regel.

Was können wir tun? Der Bewusstseinsphilosoph Thomas Metzinger empfiehlt viererlei:

- Entschleunigung – Zeiten, in denen man Offline ist
- Ausreichend Schlaf
- Minimierung von Suchtmitteln
- Und am wichtigsten: regelmäßige Meditationspraxis. (2x20 Min pro Tag)

„Nicht zu handeln ist eine der wichtigsten menschlichen Fähigkeiten überhaupt, denn sie ist die Grundvoraussetzung aller höheren Formen von Autonomie. Es gibt das äußere Nicht-Handeln, bei einer erfolgreichen Impulskontrolle. Und es gibt das innere Nicht-Handeln, zum Beispiel durch das Loslassen einer Gedankenkette und das offene, anstrengungslose Gewahrsein, das manchmal darauf folgen kann.“(Metzinger, *Der Ego-Tunnel*,186)

Es gibt das äußere Schweigen und es gibt das **innere Schweigen**. „Wer die Fähigkeit zum inneren Schweigen nicht entwickelt hat, der verliert den Kontakt zu sich selbst und kann bald auch nicht mehr klar denken.“ (Metzinger, 187)

Es sieht so aus, als kämen wir um eine innere Anstrengung nicht herum. Es geht um eine neue „Bewusstseinskultur“, um eine Erhöhung der eigenen geistigen Autonomie, darum, neue Fähigkeiten des inneren Handelns zu kultivieren. (vgl. 356)

Aufmerksamkeit ist eine begrenzte Ressource. Die modernen „Aufmerksamkeitsräuber“ versuchen, uns so viel wie möglich unserer knappen Ressource wegzunehmen, und sie tun dies auf immer raffiniertere Weise. Aber allein auf dieser begrenzten Ressource beruht die Fähigkeit zur Selbstkontrolle, also das, was man früher einfach Willenskraft genannt hat.

Heute konstatiert man eine epidemische Ausbreitung von Aufmerksamkeitsstörungen bei Kindern und jungen Erwachsenen, zunehmende Burn-out-Symptome in der mittleren Lebensphase.

„Wir werden gegenwärtig nicht nur Zeugen eines Angriffs auf den Raum des Bewusstseins per se, sondern auch der gesellschaftlichen Ausbreitung einer leichten Form von Depersonalisierung: Man versucht uns die Kontrolle über die eigene Aufmerksamkeit zu entreißen.“ (Metzinger, 360)

Metzinger schlägt vor, „in unseren Schulen flächendeckend Meditationsunterricht einzuführen.“ (361) Mit dem Ziel, die eigene geistige Autonomie nachhaltig zu erhöhen. „Es geht um so etwas wie die Erhöhung eines zivilisatorischen Standards.“(361)

„Jedes Kind hat das Recht, in der Schule einen ‚neurophänomenologischen Werkzeugkasten‘ zu erhalten. Die Mindestausstattung sollte aus zwei Meditationstechniken bestehen, einer im Sitzen und einer in Bewegung; zwei standardisierten Techniken für die Tiefenentspannung, wie etwa autogenem Training und progressiver Muskelentspannung; zwei Techniken zur Verbesserung der Trauererinnerung und zum Erlernen des Klarträumens und vielleicht auch einen Kurs in einem neuen Fach, das man ‚Medienhygiene‘ nennen könnte.“(365)

Was uns fehlt, so Metzinger, ist „eine neue Praxis im Umgang mit unseren Gehirnen.“(368) Es geht um „eine neue Ebene der Autonomie beim Umgang mit unserem eigenen bewussten Geist.“(370)

### 3. Was ist „Spiritualität“?

Nach dem vorher Gesagten genügen Stichworte:

Spiritualität ist **Praxis**, das Bemühen um eine bestimmte Form des inneren Handelns.

Spiritualität hat eine **leibliche Verankerung**; Ziel ist **der Mensch als Ganzer**.

Spiritualität ist eine **epistemische Einstellung**. Spirituelle Personen wollen **nicht glauben, sondern wissen**.

„Es geht um eine erfahrungsbasierte Form von Erkenntnis, die mit innerer Aufmerksamkeit, Körpererfahrung und der systematischen Kultivierung bestimmter Bewusstseinszustände zu tun hat.“(Metzinger, 380)

Im Falle der klassischen Meditationspraxis geht es um die **Kultivierung des inneren Nicht-Handelns**.

Die gesuchte Form der Erkenntnis sind nicht wahre Sätze, sondern um etwas Tieferes.

Es geht um eine radikale, existenzielle Form von Befreiung durch Selbsterkenntnis.

D.h. es handelt sich um eine bestimmte Form von geistiger Schulung, um einen

Übungsweg. Im Zen wird gesagt: „**Find out your true nature!**“ Das berührt sich mit dem Delphischen Orakel: „**Gnoti seautón**“ (Erkenne dich selbst!).

Ohne **regelmäßige Übung** ist das alles nicht zu haben! Wie unser Körper, so braucht auch unser Geist regelmäßige Hygiene. Warum sollten wir dafür nicht mindestens die gleiche Zeit aufwenden? Denn, so wusste schon *Dietrich Bonhoeffer*, „*es liegt im Stille sein eine wunderbare Macht der Klärung, der Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche.*“