

**Freiheit und Determination oder:
„Das Prinzip von Ursache und Wirkung“
Elisabeth Helming**

Das Ziel vom Meditieren ist es, freier zu werden, d.h. auch, aus dem Kreislauf von Ursache und Wirkung herauszutreten. „Practising vipassanā meditation is to become free from self, free from your personal entity, free from ego“ (Mettavihari 2002, S. 1).¹

Was heißt das konkret?

Wir erhalten ständig in einem nicht endenden Strom Inputs – Objekte – durch unsere sechs Sinnestore²: Hören, Sehen, Schmecken, Riechen, Empfinden, und in der buddhistischen Philosophie gehört auch Denken dazu.³ Determination dabei bedeutet nach dem heutigen Stand der Neuroforschung, die ich im Folgenden mit buddhistischen Einsichten und Grundannahmen verknüpfen möchte, dass alles, was wir wahrnehmen, sehen, hören, riechen, schmecken, eingebaut wird in bestehende neuronale Strukturen, die wir im Laufe unseres Lebens und auf der Basis biologischer Prinzipien entwickelt haben, d.h. es ist „erinnerte Gegenwart“ – so eine Formulierung des Neuroforschers Gerald Edelman (2004, S. 21⁴): Alle vergangenen Erfahrungen wirken mit im Augenblick und bilden das integrierte Gewahrsein des Moments, den wir somit auch bewerten. „Dann erscheint der dynamische Fluss des bewussten Erlebens als das Ergebnis einer ständig ablaufenden Anwendung des Vorwissens, das unser Gehirn besitzt, auf die gerade gegebene Situation – und zwar in einem sehr großen, globalen Maßstab. Wenn wir bewusst sind, erzeugt der Gesamtkontext des Wahrnehmens, Lernens und Lebens einen Kontext für sich selbst – und dadurch verwandelt sich unsere Wirklichkeit in eine gelebte Wirklichkeit“ (Metzinger 2010, S. 54).⁵ Die grundlegenden Aspekte dabei sind: Mögen/Nicht-Mögen (oder: Angenehm/unangenehm). Das bedeutet auch, dass wir determiniert sind, was in der buddhistischen Terminologie „Konditionierung“ heißt: Unsere neuronalen Strukturen schlagen uns immer schon vor, wie wir Wahrgenommenes bewerten, und zwar automatisch⁶. „Normalerweise schränken wir den Sinn der

¹ Ven. Mettavihari (2002) Talking Dhamma. Als Download unter: <http://www.sanghametta.nl/>; Mitschrift von einem Retreat. Siehe auch: Ven. Mettavihari: Seven Discourses; ebd.

² Vgl. Mettavihari 2002; ebd. S. 6: „You hear, you see, you smell, you taste with your tongue, you can make contact with feelings through your body, you can make contact with thinkable objects through the mind“ (Mit „feelings“ sind nicht Emotionen/Gefühle gemeint, sondern körperliche Empfindungen).

³ Das entspricht übrigens dem, was auch die Neuroforschung heute sagt; sie spricht von der Reentranz, d.h. von reentranten Koppelungen: . „Ahand des Gedächtnisses kategorisierte Wahrnehmungen werden also rekursiv genutzt, um das Gedächtnis selbst zu modifizieren“– damit sind interne Koppelungen des Gehirns gemeint, nicht nur Signale von außen, sondern auch der Austausch zwischen den verschiedenen Systemen im Gehirn. Gerald Edelman (2004): Das Licht des Geistes. Wie Bewusstsein entsteht. Düsseldorf: Patmos Verlag, S. 63 (auch als Taschenbuch bei Rowohlt 2007).

⁴ Lit.angabe in Fußnote 3.

⁵ Thomas Metzinger 2010: Der Ego-Tunnel. Eine neue Philosophie des Selbst: Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik. Berlin: Berliner Taschenbuchverlag.

⁶ Das bedeutet auch, dass wir einfach nur „Gewordene“ sind, wir und alle anderen. Wenn ich mir das klar mache, ist es mir manchmal leichter, Mitgefühl zu empfinden, für mich und andere. Günstige Bedingungen des Auf-

Wahrnehmung ein: etwas Essbares erinnert uns ans Essen; bei Schmutz denken wir sofort ans Säubern, Schnee ruft sofort die Vorstellung wach, dass wir den Wagen freilegen müssen, um zur Arbeit fahren zu können; ein Gesicht erinnert uns an unsere Liebe oder unseren Hass. Was immer wir sehen, pressen wir sofort in eine vertraute Schablone. Zu jedem Ding haben wir eine ein für allemal festgelegte Interpretation und verbannen damit die Möglichkeiten tieferer Wahrnehmung aus unserem Herzen“ (Trungpa 1987, S. 115).⁷

Die Richtung der Determination ist je nach Kontext jedoch nicht immer gleich. Ein Beispiel: Ich höre ein Geräusch, mein Gehirn fängt meist sofort an, das in einen bestimmten Kontext einzuarbeiten, je nach Situation: Wir sitzen beim Meditieren, es ist still, eine Person steht plötzlich auf, und je nachdem, wie gerade meine Situation ist, habe ich vielleicht ein Bild im Kopf, wer das sein könnte, oder ich frage mich: „Wer ist das?“ Das geht alles ganz schnell. Vielleicht mache ich mir Sorgen um die Person, ich frage mich: „Was ist mit ihr los?“ Oder ich ärgere mich, dass sie „gestört“ hat, es war doch gerade so wunderbar still und konzentriert. Das ist eine ziemlich automatische, determinierte Reaktion. Das Wie der Reaktion ist die Konditionierung. Das funktioniert in Bezug auf alle Signale, Inputs, auch in Bezug auf mein Denken. Auch Denken ist ein sehr effektiver Motor, meine Konditionierungen in Gang zu setzen, die eben meine ganze biographische Geschichte als neuronale Struktur enthalten: Das sind die Assoziationsketten, die entstehen können, die wir beim Meditieren beobachten können. Wenn wir meditieren, dann verlangsamen wir in gewisser Weise diesen Prozess, wir können anfangen zu sehen, wie unsere Konditionierungen funktionieren. Je nachdem, je nach Grad der Konzentration, können wir sozusagen diesen Prozess anhalten: „Ah, ich ärgere mich, ja da ist Verlangen, dass es still sein soll“. Oder ich nehme Verlangen wahr, zu wissen, wer das ist. Oder ich sehe das Bild der Person im Kopf, oder Sorge, was mit ihr los ist. Ich halte diese Determinierung an – das ist der erste Schritt, freier zu werden, wahrnehmen und nicht automatisch mitgehen, weitergehen damit. In diesem Beispiel könnte „Weitergehen“ so aussehen, dass ich mir sage: „Ach das ist ja die Soundso, die stört doch immer“. Oder den Ärger nähre, indem ich sage: „Das ist doch immer das Gleiche, wenn ich mal konzentriert bin, dann stört jemand, jetzt bin ich draußen“ usw. Das genau ist das, was Mettavihari immer genannt hat: die Sinnestore bewachen.⁸ Der Moment, in dem es uns gelingt, **nur** zu hören, zu sehen, zu

wachsens z. B., günstige „Gelegenheitsstrukturen“, erlauben es eher, „sinnvolle“ soziale Inputs aufzunehmen, z. B. den Hinweis von jemandem, dass es gut sei zu meditieren! Dies wahrzunehmen, kann uns davor schützen, arrogant zu werden, wenn andere nicht die Chance auf Bildung hatten, , Schwierigkeiten haben in der Fähigkeit der Selbstregulation (zu diesem Begriff: siehe unten, S. 5), nicht meditieren können usw.

⁷ Chögyam Trungpa (1987): Das Buch vom meditativen Leben. Otto Wilhelm Barth Verlag.

⁸ Aufmerksamkeit – so der Neuroforscher Gerald Edelman – ist ein „vielschichtiges Thema“, das noch erforscht werden muss. „Jedenfalls ist es wahrscheinlich, dass Aufmerksamkeit auf verschiedenen Wegen und durch mehrere Mechanismen zustande kommt“ (Gerald Edelman 2007 – Taschenbuch-Auflage: Das Licht des Geistes. Wie Bewusstsein entsteht. Hamburg: Rowohlt TB, S. 126, 127). Der Philosoph Thomas Metzinger spricht in diesem Zusammenhang von „attentionaler Agentivität“, d.h. eine Fähigkeit zu Handeln, durch die man das Umschalten oder Verschieben der Aufmerksamkeit initiieren kann und dabei sozusagen seinen inneren Scheinwerfer auf bestimmte Ziele richten kann; dies ist für ihn eine Grundfähigkeit, aus der so etwas wie ein „Ich-Gefühl“ entsteht. Diese Fähigkeit wird beim Meditieren in hohem Maß „geübt“. (Thomas Metzinger 2010: Der Ego-Tunnel. Eine neue Philosophie des Selbst. Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik. Berlin: Berliner Taschenbuchverlag, S. 176 f.

schmecken, zu riechen, ist ein großer Moment der Freiheit. Aber es fängt mit den kleinen Momenten an, in denen wir nicht mitgehen, weitergehen.

Aufmerksamkeit allein reicht dabei nicht, in der Wahrnehmung vom Geist muss ein Moment der Weisheit enthalten sein, sagt Tejaniya (2007),⁹ sondern sie muss verknüpft sein mit einem akzeptierenden Interesse für das, was passiert, mit einer „sanften“ mentalen Berührung: „Ach, das ist da!“. Wenn ich das, was in meinem Geist passiert, bekämpfe, dann ist da schon wieder Gier, das Verlangen z. B., eine „gute“ Meditierende zu sein bspw.; aber auch das kann ich sanft wahrnehmen. Das Objekt ist nicht wichtig, sondern nur der Prozess. Das ist eine der Fallen beim Meditieren, dass uns das Objekt gut gefällt und wir da stehen bleiben.

Das Problem mit dem „Freier-Werden-Wollen“ ist zudem, dass es eine Menge an Automatismen, Konditionierungen gibt, mit denen ich mich identifiziere, das macht es schwer, sie aufzugeben, anzuhalten. Tausende von Identifikationen sind u.a. genau das, was unsere „Persönlichkeit“, unser Ich ausmachen: „Ja, das bin ich“. Beispiel: Ich sitze konzentriert, finde es angenehm, die Stille, jemand steht auf, ich ärgere mich: Ich war identifiziert damit, dass ich jetzt gut konzentriert bin. Ein Beispiel: Am Ende von einem Retreat haben wir am letzten Abend Musik gehört. Ich fand die sentimental, habe aber die Anderen als ehrfürchtig wahrgenommen und habe mich geärgert: „So ein sentimentales Gesänge“. Aber da ich ja beim Meditieren war, habe ich mir angeschaut, warum ich den Ärger nicht aufgeben kann. Und dann plötzlich gemerkt: Wenn ich diesen Ärger aufgabe, wer bin ich dann noch? Ich muss sozusagen daran festhalten: „Das finde ich blöd, das ist keine gute Musik“. Wenn ich nicht daran festhalte, was **bin** ich dann noch? Da ist eine Art „Loch“. Das war erschreckend. Klingt vielleicht banal, war aber eine intensive Erfahrung von Identifikation, und was sie bedeutet für die Konstruktion meines Selbstkonzepts, meiner Vorstellung von mir selbst, wer/was ich **bin**¹⁰. Die Feinheit hier ist, zu verstehen, dass es nicht um richtig und falsch geht, was nicht einfach ist. Wir möchten urteilen: „Aber das ist doch richtig, es z. B. sentimental zu finden.“ Eine Bedeutung, gerade auch im Alltag diese Art der Identifikation wahrzunehmen, sehe ich auch darin, dass wir die kopernikanische Wende, die mit den Ergebnissen der Neuroforschung verknüpft ist, realisieren: nämlich im Denken die Erkenntnis umsetzen, dass wir die Welt im Kopf konstruieren – wenn auch, wenn wir geistig gesund sind, einigermaßen im Kontakt mit der Welt. Aber unser Alltagsbewusstsein sieht das meist nicht so: Die Welt „ist“ so und so. Im Alltagsbewusstsein verdinglichen wir uns selbst und andere in hohem Maß: Ich **bin** so, der **ist** so. Da ist Liebe; da ist Musik. Dabei geht es um Prozesse, wir können lediglich einen Moment lang einen Prozess bewusst wahrnehmen, den wir dann „lieben“ nennen (die Wiederholung des Moments, die Kontinuität der Wahrnehmung führt vermutlich dann dazu,

⁹ Audiodatei, Instructions given July, 17, 2007 in Riverside, CA; Download unter: <http://sayadawutejaniya.org/wp-content/audio/Most%20comprehensive%20instructions%20Part%201.mp3>; <http://sayadawutejaniya.org/wp-content/audio/Most%20comprehensive%20instructions%20Part%202.mp3>. Sehr empfehlenswerter Dhamma-Talk; auch andere, sehr anregende Texte von Sayadaw U Tejaniya stehen zum Download auf seiner Homepage zur Verfügung: <http://sayadawutejaniya.org/teachings/>.

¹⁰ Wir können uns sogar identifizieren mit unserem „Nicht-gut-Gehen“, mit unserem Leid und daran festhalten, z.B. mit einer inneren Haltung von: „Sieht denn niemand, wie viel ich gearbeitet habe, wie schlecht es mir geht? Man hat mich schlecht behandelt, das muss doch wahrgenommen werden. Jemand muss doch Mitleid mit mir haben, mich erlösen ...“

dass wir Prozesse als „Ding“ als „Liebe“ wahrnehmen; vgl. dazu Ausführungen des Philosophen Henri Bergson). Ich finde es erheiternd paradox, wie wir unsere subjektiven Prozesse objektivieren. Die Erfahrung beim Meditieren, dass die Welt letztlich nur ein subjektives „Bild“ im Kopf ist, sei es ein Hör-, Riech-, Geschmack-, Empfindungs- oder visuelles Bild, eine Konstruktion der Welt (bzw. die neuronalen Prozesse, die in einer Art „Bild“ münden, das wir dann bewusst wahrnehmen können). Da wir aber andererseits intersubjektiv als Gattung „Mensch“ – und gemeinsam mit manchen Säugetieren, vermuten wir – Konstruktionsprinzipien teilen und andererseits sich unsere Bewertungen aus unserem Geworden-Sein speisen, kann man wiederum von einer gewissen Objektivität unserer Wahrnehmungen sprechen. Beim Meditieren können wir genauer erfahren, wie wir die Welt konstruieren, was unsere Haltung zur Welt verändert, uns freier werden lässt, gerade auch im sozialen Kontakt mit anderen.

Dabei geht es um die Übung, zu verstehen, was wir mit dem Sinneskontakt machen. Es geht im Gegensatz zur Identifikation um eine Art einfache Zustimmung zum Existierenden, im Englischen „acknowledge“, anerkennen – und dann zu wissen, es handelt sich um ein Urteil, nicht um mehr, nicht um eine „Tatsache“. Hier gilt es wieder zu unterscheiden: Es bedeutet auch nicht, eine „rosa Brille“ aufzusetzen, alles sozusagen „gut“ zu finden, sondern wir können auf diese Weise Situationen „intelligenter“ wahrnehmen, mit weniger Verklebung durch unsere Eitelkeiten, Verletztheiten, Ängste, Ärger, Begierden ...¹¹ Ein Ergebnis der Hirnforschung zeigte, dass bei Mönchen, die lange meditiert haben, der präfrontale Cortex, das letztentwickelte Gehirnareal, das als „Hauptsitz“ der Rationalität im Sinne von Planung usw. gilt, im Alter nicht schrumpft, wie bei den meisten Menschen, sondern im Gegenteil größer wird.¹²

Dass die Übertragung dieses Prinzips auf die Alltagspraxis so einfach möglich ist, nämlich die Konditionierungen immer wieder mal anzuhalten und ein kleines bisschen freier, oder anders gesagt, in meinen mentalen Kategorien flexibler und intelligenter zu werden – und das, was ich erlebe, zu integrieren, das ist unter anderem das Großartige an der Vipassana-Meditation.

Ein Beispiel einer Alltagssituation: Ich sitze im Büro in meinem Zimmer und höre im Flur Kolleginnen miteinander reden und lachen. Und ich merke diesen kleinen Stich von Eifersucht; ganz große Konditionierung sozusagen: das sich schnell Ausgeschlossen-Fühlen aus

¹¹ Als die drei grundlegenden Eigenschaften des Ego werden im Buddhistischen Verlangen (Gier), Aggression und Unwissenheit genannt.

¹² Der präfrontale Cortex empfängt die verarbeiteten sensorischen Signale, integriert sie mit Gedächtnisinhalten und aus dem limbischen System stammenden emotionalen Bewertungen und initiiert auf dieser Basis Handlungen. Er wird als oberstes Kontrollzentrum für eine situationsangemessene Handlungssteuerung angesehen und ist gleichzeitig intensiv an der Regulation emotionaler Prozesse beteiligt. Deshalb wird er auch als "Supervisory Attentional System" (SAS) bezeichnet. Vgl. Sara W. Lazar/Catherine E. Kerr/Rachel H. Wasserman/Jeremy R. Gray/Douglas N. Greve/Michael T. Treadway/Metta McGarvey/ Brian T. Quinn/Jeffery A. Dusek/Herbert Benson/Scott L. Rauch/Christopher I. Moore/Bruce Fischl (2005): Meditation experience is associated with increased cortical thickness. Download unter: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1361002/

einer Gruppe. Der Eifersuchtsstich ist schon „Ergebnis“ in gewisser Weise: Mein Gehirn hat das Hören eingebaut in meine Erfahrung und weitergeführt. Aber dann kann ich vielleicht den Stich zumindest wahrnehmen und nicht weitergehen damit. Das hätte ich früher vielleicht eher gemacht, dann hätte ich gar nicht den Stich wahrgenommen, sondern bewusst geworden wäre mir vielleicht, dass ich mir sage: „Na, was haben die denn wieder zu schwatzen, haben die nix zu tun!“, hätte die Kolleginnen also abgewertet. Vielleicht wäre ich in den Flur gegangen und hätte in einem etwas strengen Ton gesagt: „Könnt Ihr ein bisschen leiser sein?“ – und ihnen damit ein schlechtes Gewissen gemacht¹³ – oder einfach nur mit einem bösen Blick die Tür geschlossen. Oder auf der nächsten, weiter entfernten Stufe hätte ich bewusst vielleicht nur den Gedanken gesehen: „Ich kann nicht so locker sein, mit mir reden die nicht so, ich bin immer so verkrampft ...“

Was wir bewusst wahrnehmen, ist immer ein Ergebnis von neuronalen Prozessen, wir sehen nur das Resultat, nur einen Moment all der subpersonalen, nicht bewussten Vorgänge. Das können wir auf verschiedenen Stufen zurückverfolgen. Beim Meditieren üben wir genau dieses: Wahrnehmen und „Anhalten“ auf den verschiedenen Ebenen. Wir kommen dem näher, was Kern unserer Konditionierungen ist. (Das ist in der Psychologie momentan auch ganz aktuell: Da nennt man es Herunterregulieren von negativen Affekten, Selbstregulierung, was als „hohe Kunst“ gewissermaßen der gesunden Psyche gilt¹⁴). „Wann immer ein Impuls auftritt, etwas zu tun, sollten wir dies nicht einfach tun; wir sollten mit dem Impuls arbeiten. Wenn wir damit arbeiten, dann werden wir nicht leichtfertig handeln; ... Leichtfertigkeit bedeutet, dem Reflex nachzugeben. Wir werfen etwas, und wenn es zurückprallt, reagieren wir“ (Trungpa 2006, S. 104).¹⁵ Nicht leichtfertig zu sein, sondern spontan zu handeln, nicht impulsiv, bedeutet: „Wir *reagieren* nicht bloß, sondern wir arbeiten mit der Eigenschaft und dem Aufbau der Reaktion. Wir haben ein Gefühl für die Beschaffenheit der Situation, anstatt nur einfach impulsiv zu handeln“ (ebd., Hervorhebung d. Vf.).

Auf der einen Seite gibt es die Dimension der biologisch fundierten Basiseffekte: Interesse/Neugier, Überraschung, Ekel, Freude, Ärger, Traurigkeit, Furcht und Schuld. Affekte sind nicht nur stark und schwach, sondern haben eine dynamische "Textur", an- und abschwellend: sie kommen, sie gehen. Aber mit diesen verknüpfen wir meistens sehr schnell weitere Bewertungen, Emotionen¹⁶: „Immer ich“, „Warum musste das mir passieren?“ „Der ist schuld“ „Die kann was erleben“, „Das lasse ich mir nicht bieten“ usw. – und verstärken sie damit, wir lassen sie nicht gehen – und handeln möglicherweise auf ihrer Basis. „Emotion ist

¹³ Die vier buddhistischen Grundsätze des guten Sprechens lauten: Kein lügnerisches Sprechen, kein böswilliges Sprechen, kein barsches Sprechen, kein überflüssiges Sprechen, – dies im Alltag zu bedenken, sei eine gute Übung, und jeder Fehler biete eine Gelegenheit, zu lernen, so Tejaniya.

¹⁴ Überlebende von schwerer, länger andauernder sexueller Gewalt durch vertraute Personen wie Väter oder Lehrer schilderten in einem DJI-Forschungsprojekt, dass diese – teils in Therapien – wieder neu entwickelte Fähigkeit der Selbstregulation/Selbstberuhigung der Königsweg sei, um mit den Panikattacken und immer wieder auftauchenden Gefühlen von existenzieller Bedrohung leben zu können, ohne zu verdrängen oder psychisch abzuspalten (vgl. auch Julius Kuhl, 2009: Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie: Motivation, Emotion und Selbststeuerung. Göttingen: Hogrefe Verlag).

¹⁵ Chögyam Trungpa (2006): Der Mythos der Freiheit und der Weg der Meditation. Hamburg: Rowohlt.

¹⁶ Das Gleiche lässt sich in Bezug auf körperliche Schmerzen sagen.

in diesem Fall nichts hoch Entwickeltes. Es ist Emotion insofern, als es die Beschaffenheit des Lebens abzutasten versucht. ‚Wenn ich mich auf diese Situation einlasse, wird sie freundlich und harmonisch sein? Andererseits, wenn ich mich auf die andere Situation einlasse, ist sie vielleicht freundlicher und harmonischer zu mir.‘ Man sucht immer weiter – nach einem starken und festen Beutel, in den man die gesammelten Sandkörner tun und indem man sie zusammenhalten kann. Dieses Chaos, das existiert, die Nicht-Einheit, die existiert, versucht einen Beutel oder Behälter zu schaffen, ein Territorium. Aus diesem Gefühl entsteht Impuls. Auf dieselbe Weise wie bei dem Wunsch, unmittelbar einen Sprung zu machen, kann man damit kommunizieren, als ob die eigene Existenz einem eine Nachricht schicken würde: ‚Dieses Erlebnis ist sehr aggressiv zu dir, versucht dich zu bekämpfen; dieses Erlebnis ist nachgiebig, du kannst es teilweise in dein System einbauen.‘ Wir beginnen, das zu feiern; wir fühlen uns sehr gut dabei. Rein impulsiv und sehr leichtfertig beginnen wir mit dem Versuch, solche Informationen, solche Bestätigungen, an uns zu binden. Ob sie nun aggressiv oder passiv sind, ist egal. Wir suchen irgendeine Bestätigung, irgendeine Reaktion. Darum geht es beim Impuls.“ (Trungpa 2007, S.111f).¹⁷

Tejaniya (2007)¹⁸ sagt, dass diese Haltung, nämlich genau zu sehen, was wir tun, zu einer Art zweiten Natur werden sollte. Wenn wir ein tiefes Verständnis von Vipassana entwickeln wollen, dann müssen wir langfristig und dauerhaft und beständig „meditieren“, dieses Momentum entwickeln, präsent sein zu wollen; in diesem Zusammenhang spricht er viel von Interesse.¹⁹ Tejaniya spricht von einer „... relaxed perseverance in reminding yourself to be aware“, also von einer „entspannten Beharrlichkeit, Ausdauer darin, sich selbst darin zu erinnern, gewahr zu sein“ (ebd., S. 46). Nur in Retreats zu gehen, so sagt er, reicht nicht aus; da ist der Anlass oft Gier, Verlangen danach, etwas Bestimmtes zu erreichen, ein Resultat zu erzielen. „Verstehen wollen ist Weisheit - ein Ergebnis wollen Gier“ (ebd. S. 47). Ein Retreat ist nur eine Art „Trainingscamp“ (ebd.).

Beim Meditieren – und im Alltag – geht es letztlich darum, immer feiner die Konditionierungen wahrzunehmen. Wie ich bestimmte Handlungen z.B. legitimiere ... Ich möchte z.B. in den Secondhand-Laden gehen, aber eigentlich habe ich viele Kleidung, also da gibt es ein kleines Unbehagen. Und dann kann ich anfangen zu sehen, wie ich legitimiere, dass ich doch gehen will: „Hab ich mir verdient, geb doch sonst nix aus, ja nur mal schauen ...“ usw. Wieder geht es nicht um richtig und falsch in einer moralischen Perspektive – also im weiteren, ethischen Sinn dann schon – aber erstmal geht es um die Wahrnehmung, darum, meine Identifikationen zu sehen: z.B. „gut angezogen sein wollen“ – oder „besser als andere“, oder Kleidung als „Schutz“, als eine Art „Rüstung“ u.a.m. Letztlich kann ich dann bewusster – ein bisschen freier - entscheiden, was ich tue und dafür Verantwortung übernehmen.

¹⁷ Chögyam Trungpa (2007, 2. Auflage): Achtsamkeit, Meditation und Psychotherapie. Freiamt: Arbor Verlag

¹⁸ Interview mit Sayadaw U Tejaniya, in Tricycle, Winter 2007, S. 44 – 47; http://sayadawutejaniya.org/wp-content/uploads/2008/06/8_tej.pdf

¹⁹ „Once there is interest in investigating, the mind is no longer involved in what is happening and takes an objective view“ (ebd., S. 47): „Wenn schon mal Interesse daran da ist, zu untersuchen, was passiert, ist der Geist nicht länger involviert in das Geschehen und nimmt eine objektive Sicht ein“.

Und damit unterbrechen wir ein wenig das Prinzip von Ursache und Wirkung: Wenn ich mich bspw. selber negativ attribuiere in dem Moment, den ich vorher geschildert habe mit den Kolleginnen im Flur, mir bspw. sage: „Mich mag niemand“ oder: „Ich bin allein, sozial schwierig“, auch wenn es nur ein kleiner Moment ist, füge ich mir eine kleine Verletzung zu, die möglicherweise wieder in einer nächsten Situation Folgen hat, dass ich mich dieser Selbstzuschreibung entsprechend verhalte, z. B. mich wirklich anderen gegenüber verkrampfe oder unterschwellig aggressiv verhalte. Wir fügen solche Momente ein in ein negatives Selbstbild, und negative Selbstbilder führen zu einer Menge destruktiver Konsequenzen. Oder – wenn ich diesen Moment nicht wahrnehme, gehe ich vielleicht auf den Flur hinaus und sage mache eben eine ganz kleine abwertende Bemerkung, die möglicherweise im Verhalten der Kolleginnen wieder Folgen für mich hat. Aber ich denke, allein meine eigene Giftigkeit in so einem Moment vergiftet mich auch ein wenig. Wenn ich jedoch die Konditionierung anhalte, werde ich freier, d.h. für mich, dass ich in der Lage bin, weniger destruktiv für mich und andere zu handeln. Freier werden passiert – wie gesagt – auf verschiedenen Stufen.

Destruktivität ist oft mit einer gewissen Lust verbunden, das ist ein großes Problem. Oft verknüpft mit der Identifikation mit der „Verletztheit“: „Ich hab Recht“, oder: „Ich werd’s ihnen zeigen“, also z.B. mit dem Versuch, uns, seien es Selbstachtung oder Gefühle von Handlungsfähigkeit oder Selbstwirksamkeit zurück zu holen, zu bestätigen. Das Sprichwort sagt: „Rache ist süß“, das ist genau der Punkt – aber ist eben äußerst unfrei, da sind wir in unseren eigenen Konditionierungen und im „Reagieren“ gefangen. Wir verhalten uns reaktiv, wir hängen an etwas fest. Das erstmal zu sehen, diese Lust, an Aggressivität festzuhalten, ist oft ein notwendiger erster Schritt im Freier-Werden. Und wenn ich mal wieder in Rachege Gedanken gefangen bin, hilft es mir manchmal, mich zu erinnern, dass ich nicht so gefangen sein will, dass ich doch freier sein will.

Wut hat auch einen schmerzhaften Aspekt: Das ist die Trennung von anderen. Es könnte natürlich auch umgekehrt sein, dass ich – als Leitungsperson – einer Kollegin eine Grenze setzen muss, nicht um sie zu verletzen, sondern weil es die Sache erfordert, das ist der Unterschied. Wenn ich es dann nicht mache, weil ich fürchte, nicht mehr gemocht zu werden usw., das ist auch nicht intelligent. Was Aggression betrifft, finde ich es hilfreich, den Unterschied zwischen Wut und Zorn zu sehen, wie in der buddhistischen Philosophie: Zorn will einfach nur eine Grenze setzen, Wut aber auch den/die Andere verletzen, enthält eine ganz andere Intention. Dass ein Gegenüber sich durch Zorn verletzt fühlen kann, ist eine andere Sache. Das kann ich nicht immer vermeiden. Damit kann ich Mitgefühl haben. Daniel Le Bon hat dazu vorgeschlagen, konsequent – und das ist ja eigentlich auch der Inhalt von „Grenze setzen“ – auf die Zukunft hin zu formulieren in solchen Situationen. Das klingt einfach, ist es aber überhaupt nicht: Es ist sehr schwierig, nicht auf die Vergangenheit Bezug zu nehmen; da gibt es viel inneres Verlangen, zu tadeln, mein Rechthaben abzusichern, Aggressivität loszuwerden, Vergeltung zu üben usw. – was ja meist wieder destruktive, aggressive Antworten auslöst: seien es Schuldgefühle, die zur Abwehr des Vorwurfs führen, oder ein Kontern mit

anderen Vorwürfen: „Aber du hast doch auch ...“, Rechtfertigungen, Selbstvorwürfe, Beschämung usw.

Diese Art, unsere Konditionierungen zu lockern, also freier zu werden, hat auf lange Sicht eine Rückwirkung auf die neuronalen Strukturen, sie verändert die unterschiedlichen Verschaltungs- und Aktivitätsmuster des Gehirns. Es entwickelt sich eine Form einer integrativen Intelligenz²⁰, im Buddhistischen Weisheit genannt.²¹ Nicht „nähren“ hat also eine ganz handfest materielle Dimension: Die Neuroforschung hat ja herausgefunden, dass wiederholte ähnliche Gedanken- und Handlungsmuster zu einer Verstärkung bestimmter Synapsenstrukturen führen, d.h. also zu stärkeren Konditionierungen. Wer ständig Rache-gedanken hegt bspw., kommt in bestimmten Situationen schnell wieder auf die Rache-schiene.

Freier werden bedeutet letztlich, weniger destruktiv zu handeln. Aggressives Handeln – so sagt bspw. auch die Sozialisationsforschung – ist immer reaktiv, also letztlich immer unfrei, da es immer ein Reagieren ist. Das finde ich spannend im Alltag zu beobachten.²²

²⁰ „Here we find that long-term Buddhist practitioners self-induce sustained electroencephalographic high-amplitude gamma-band oscillations and phase-synchrony during meditation. [...] Such synchronizations of oscillatory neural discharges are thought to play a crucial role in the constitution of transient networks that integrate distributed neural processes into highly ordered cognitive and affective functions [...] and could induce synaptic changes [...]. Neural synchrony thus appears as a promising mechanism for the study of brain processes underlining mental training.“ Antoine Lutz/Lawrence L. Greischar/Nancy B. Rawlings/Matthieu Ricard/and Richard J. Davidson (2003): Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. Download unter: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC526201/pdf/pnas-0407401101.pdf

²¹ Julius Kuhl (o.J.) spricht in diesem Zusammenhang von vier verschiedenen Erkenntnisssystemen: Objekterkenntnis (eher analytisch), Intentionalität (Planungsfunktion), Intuition (Gewohnheit) und dem Extensionsgedächtnis, eine Art integrierender, ganzheitlich operierender Intelligenz: „Das Extensionsgedächtnis basiert auf einem ausgedehnten Netzwerk von Handlungsoptionen, eigenen Gefühlen und selbst erlebten Episoden. Seine parallele und ganzheitliche Verarbeitungsform arbeitet auf der höchsten erreichbaren, also der ‚intelligentesten‘ Integrationsebene und ermöglicht deshalb die gleichzeitige Berücksichtigung und Integration vieler Einzelaspekte, die für komplexe Entscheidungen und für das gegenseitige Verstehen von Menschen relevant sein können. Wahrscheinlich hat sich dieses System in der menschlichen Entwicklung speziell für den Umgang mit Menschen (einschließlich sich selbst) entwickelt. Das verwundert auch nicht, denn für den Umgang mit dem vielleicht komplexesten System, das es im Universum gibt (d. h. für den Menschen), braucht man wohl auch die höchste Stufe der menschlichen Intelligenz. ... Das Extensionsgedächtnis ist ein hochintelligentes (d. h. „hochinferentes“) System, das vermutlich besonders stark durch den vorderen Teil der rechten Hemisphäre des Gehirns unterstützt wird. Es kann die Aufmerksamkeit auf einen sehr ausgedehnten Bereich potentiell relevanter Erfahrungen in der Innen- und Außenwelt ausweiten. Diese ausgedehnte Form der frei schwebenden Aufmerksamkeit bezeichnet man auch im Alltag als „Wachsamkeit“, im Sinne des psychologischen Begriffs der *Vigilanz*. Hier geht es um eine sehr breite, frei schwebende Aufmerksamkeit, die aus dem Hintergrund des Bewusstseins wirkt und auf alles in der Umgebung anspricht, was irgendwie (selbst-) relevant sein könnte. ... Man ist im Zustand der Wachsamkeit nicht auf ein einzelnes Objekt fixiert, sondern auf alles Mögliche gefasst, was irgendwie relevant sein könnte. Deshalb wird bei Aktivierung des Extensionsgedächtnisses so viel gleichzeitig verarbeitet, das man in diesem Zustand nicht alle diese Einzelheiten *bewusst* erleben kann: Der Scheinwerferkegel des Bewusstseins beleuchtet ja immer nur einen kleinen Teil dessen, was ein Mensch gerade fühlt. Das Wort *Fühlen* passt gut zum Extensionsgedächtnis, weil man die unzähligen Dinge, die es in eine Entscheidung oder eine Handlung einfließen lässt, wirklich nur fühlen und höchstens in kleinen Ausschnitten sprachlich mitteilen kann.“ (Julius Kuhl, o.J.: Eine neue Persönlichkeitstheorie. Universität Osnabrück. Manuskript; vgl. auch Kuhl, J. (2009): Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie: Motivation, Emotion und Selbststeuerung. Göttingen: Hogrefe Verlag).

²² Dornes (1997) spricht in seiner Zusammenfassung von Sozialisationsforschung davon, dass es von Geburt an es zwei grundlegende Motivationssysteme gibt:

Die Intention, freier zu werden – und natürlich gibt es hier ein schönes Paradox: die Intention haben und beim konkreten Meditieren kein Resultat erwarten – unterscheidet meiner Ansicht nach Vipassana von Mindfulness Based Stress Reduction, oder ähnlichen Ansätzen: Da geht es zwar einerseits auch um Formen der Selbstregulation, nicht in destruktive Strukturen hineinzugehen, aber sie bleiben ja doch stehen auf der Ebene des guten Funktionierens, typisch für unsere Leistungsgesellschaft, dass wir gut funktionieren wollen, dass das Leben angenehm sein soll. Na ja klar, dass sollte es auch, aber man bleibt noch auf der Ebene der Identifikation hängen. Freier werden bedeutet, Offenheit der Welt gegenüber entwickeln, jenseits meines Wollens und Nicht-Wollens: „Wenn du siehst, und Du siehst wirklich, dann bist Du des Sehens gewahr. Es ist keine Illusion, keine Unwissenheit vorhanden; Du siehst, was wahr ist. Du siehst Farben als verschiedene Farben. Du siehst sie, wie sie sind, und das ist richtig. Sehen ist gut. Wenn Du auf diese Weise sehen kannst, wird Loslösung kommen, und Du wirst Dich nicht verpflichtet fühlen, irgendetwas mit dem Sehen zu tun. Du bist frei von dem, was Du siehst. Dasselbe geht auch mit dem Hören. Es ist immer gut zu hören, denn Dein Ohr ist in Ordnung. Du bist nicht taub. Du kannst hören, ohne Illusionen zu schaffen, also ohne Deine Konditionierung zu gebrauchen. Es ist reiner Klang vorhanden, von dem Du frei bist, mit dem Du dich nicht zu identifizieren brauchst“ (Mettavihari 1989, S. 8).²³

„Wenn du in der Lage bist, dich zu entspannen – dich für eine Wolke zu öffnen, die du siehst, einen Regentropfen in seiner ganzen Wirklichkeit erfahren –, so kannst du die Unbedingtheit der Wirklichkeit direkt sehen: sei ist in den Dingen, so wie sie sind, einfach. Wenn du die Dinge anschauen kannst, ohne zu sagen: ‚dies ist für mich, das ist gegen mich‘, oder ‚Hiermit stimme ich überein, damit nicht‘, dann erfährst du den Seinszustand des kosmischen Spiegels, die Weisheit des kosmischen Spiegels. Ob du eine Fliege vorbeisummen oder eine Schneeflocke fallen siehst, ob es Wellen im Wasser sind oder eine schwarze Spinne – all das nimmst du einfach wahr, in vollkommener Aufnahmebereitschaft, ohne ‚ja‘ und ‚nein‘.“ (Trungpa 1987, S. 113).²⁴

/// Assertion (aktiv)

/// Aversion (reaktiv)

„Das assertive System aktiviert sich selbst - ist also noch am ehesten einem Trieb vergleichbar - und manifestiert sich in den spontanen Explorations- und Neugieraktivitäten des Säuglings. ... Üblicherweise ist die Aktivierung von Selbstbehauptung und Neugier mit positiven Affekten wie Freude etc. verknüpft. Das reaktiv-aggressive/aversive System ist im Unterschied dazu nicht selbst-aktivierend, sondern wird nur durch Bedrohung aktiviert; es wird inaktiv, sobald die Quelle der Bedrohung beseitigt ist. Außerdem ist seine Aktivierung von negativen Affekten begleitet. Assertion entsteht also spontan und ist mit positiven Affekten verknüpft, Aggression/Aversion entsteht reaktiv und ist mit negativen Affekten verknüpft“ (Martin Dornes (1997): Die frühe Kindheit. Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch, S. 252).

²³ Ven. Mettha-Vihari (1989): Vipassana Meditation und ihre Kenntnis. Stichting Jonge Boeddhisten Nederland: Amsterdam.

²⁴ Chögyam Trungpa (1987): Das Buch vom meditativen Leben. Otto Wilhelm Barth Verlag.