

Mentale Praxis

Der französische Fußballbund war weltweit der erste Sportverband, der „Bewusstheit“ und „Selbsterkenntnis“ im Ausbildungsprogramm von Nachwuchsspielern verankert hat.



Foto: Anja Krug-Metzinger/Emperorkolon

Bezieht Kunst ihren Realitätswert ausschließlich von solchem Charakter und solchen Vorhaben? Damit wäre das Glasperlenspiel zu Ende, damit auch der unverbindliche, sozusagen unethische Charakter von Kunst, das elitäre Sich-Zurückziehen in den berühmten oder schon berüchtigten elfenbeinernen Turm.

Im hektischen Prozess der Digitalisierung ist unser wertvollstes Gut in Gefahr: der menschliche Geist. Es braucht eine „Kultur des Bewusstseins“ – als Bollwerk, als Kompass, als Bereicherung. Ein Streifzug.

Nach innen leuchten

Von Martin Tauss



Die Burschen haben zweifellos Talent. Nicht umsonst haben sie es in den Nachwuchskader des französischen Fußball-Nationalteams geschafft. Man sieht, wie sie trainieren und ihre Dribbelkünste bei einem Probenmatch unter Beweis stellen. Dazwischen gibt es Pausen, in denen sie nicht nur verschlafen. Mit geschlossenen Augen stehen sie in einer Reihe und lauschen nach innen – oder auf die Worte von Mark Milton, der sie eben dazu anleitet. Mit seinem UEFA-geförderten Projekt „Master of your Emotions“ will der Gründer der Schweizer Stiftung „Education 4 Peace“ bei jungen Menschen die Fähigkeit zur bewussten Selbstwahrnehmung fördern. Und der französische Fußballbund war weltweit der erste Sportverband, der „Bewusstheit“ und „Selbsterkenntnis“ als zentrale Aspekte in sein Ausbildungsprogramm für jugendliche Spieler aufgenommen hat. Schließlich ist Fußball ein aufreibendes Spiel, das nicht selten zur emotionalen Achterbahnfahrt wird.

Innere Aufrichtigkeit

Gefühle sind auch in einem Berliner Kindergarten das große Thema. Die Kleinkinder haben sich hier zu einem spielerischen Achtsamkeitstraining versammelt. Eine Schüssel mit Erdbeeren steht in der Mitte ihres Kreises. Von der Kindergartenpädagogin werden sie animiert, Worte für das zu finden, was in ihnen gerade vorgeht. Ein paar Kinder lachen; manche sind unruhig, zappelei. Der Geschmack der Erdbeeren soll bewusst wahrgenommen werden – und auch das Bewusstsein, was ein Gärtner alles machen muss, um Erdbeeren überhaupt ernten zu können, wird im „Happy Panda“-Projekt geweckt. Denn diese Initiative will nicht nur Körpergefühl, Konzentration und Impulskontrolle verbessern, sondern auch die soziale Intelligenz der Kleinen fördern. Ähnliches steht in der „Living School“, einer privaten Grundschule in Paris, auf dem Programm: Die Volksschüler sollen lernen, mit sich selbst in Kon-

takt zu treten und dadurch innerlich zentriert zu werden – um auf dieser Basis authentische Beziehungen aufzubauen. Zuweilen werden sie schon aus Bergewöhnlich empathisch, wie eine Lehrerin lächelnd berichtet: Sie spüren sofort, wenn ihren Eltern etwas im Magen liegt. „Mama, ich glaube dein Krokodil ist im Anmarsch“, hat eine Schülerin einmal gesagt. „Kannst du es bitte bändigen, es macht mir ein bisschen Angst.“

Alle diese Szenen stammen aus dem Film „Das stille Leuchten“ (2018), der eine Reise zu Projekten und Bildungseinrichtungen in Deutschland, Frankreich und der Schweiz unternimmt. Die Dokumentation von Anja Krug-Metzinger zeigt, welche Erfahrungen Kinder und Jugendliche mit Achtsamkeitsmeditation und sozialer Selbsterfahrung machen und wie sich diese innere Schulung mit einer globalen Perspektive und kritischem Engagement verbinden kann. „Zusätzlich zu einer Bildung, die sich wie üblich auf die Außenwelt rich-

„ Welche Bewusstseinszustände wollen wir fördern, welche wollen wir unseren Kindern zeigen? “

(Thomas Metzinger)

tet, erleben Jungen und Mädchen in diesen Schulen, dass eine besser trainierte Selbstwahrnehmung und die Kultivierung von Bewusstheit im Alltag zu mehr Wahrhaftigkeit und innerer Aufrichtigkeit sich selbst gegenüber führen“, sagt Krug-Metzinger. „Und dies sind mit die wichtigsten Voraussetzungen für die Fähigkeit, die Dinge in der Außenwelt realistisch einschätzen zu können und ein mündiger Bürger zu werden.“

Aber handelt es sich dabei bereits um eine kulturelle Strömung, wie der Film suggeriert? Eine neue Bewegung, die die Welt verbessern kann? Ein

Programm, in dem westliche und östliche Weisheitsquellen im Becken der Wissenschaft zusammenfließen? Oder um eine neue „Technologie des Selbst“ (Foucault), um schon von klein auf zu lernen, das Gefühlsleben für die neoliberale Arbeitswelt zu trimmen? Einen passenden Überbegriff gibt es jedenfalls schon: „Bewusstseinskultur“. Der deutsche Philosoph Thomas Metzinger, der Ehemann der Filmregisseurin, hat ihn bereits in den 1990er Jahren geprägt. Heute erscheint dieser Begriff zunehmend attraktiv – nicht nur in der Pädagogik, sondern auch in den Debatten zu einer rationalen Drogenpolitik, in der Behandlung von Sterbenden oder im Hinblick auf Computergestützte Bewusstseinsstechnologien.

Orientierung durch Bewusstseinsethik

Das Projekt einer „Bewusstseinskultur“ könnte tatsächlich ein Leuchtfener für den aktuellen gesellschaftlichen Wandel sein. Der unübersichtliche Prozess der Digitalisierung hat eine hechelnde Aufmerksamkeitsökonomie hervorgebracht, die nach immer neuen Reizen giert – und deren Schattenseiten immer deutlicher zutage treten. Soziale Beschleunigung und zunehmende Reizüberflutung machen heute vielen zu schaffen und stellen vor allem bei Kindern eine Herausforderung für die psychische Gesundheit dar. In einer Zeit neuer medialer Umwelten soll Bewusstseinskultur ein Bollwerk sein, ein Schutzfaktor gegen die laufenden Angriffe aus dem Dschungel des Infotainments. Und ein Kompass, der in einer Welt äußerer Umwälzungen die nötige Orientierung schafft. Denn das Herzstück von Bewusstseinskultur ist die Ethik – in diesem Fall die Bewusstseinsethik: Nicht nur, wie eine gute Handlung, sondern auch, wie eine gute geistige Verfassung aussieht, ist hierfür maßgebend.

Diese Ethik schärft den Blick für Handlungen, die das Bewusstsein verändern und somit Auswirkungen auf unsere Innenwelt haben; egal, ob das nun äußerliche Handlungen sind (z.B. das Verabreichen eines Medikaments) oder rein geistige Handlungen (z.B. mentale Praktiken wie Meditation). Das eröffnet eine Reihe relevanter Fragen, wie Thomas Metzinger in seinem grundlegenden Text zum „Begriff einer Bewusstseinskultur“ (1994)

bemerkt: „Welche Klassen von Bewusstseinszuständen sollen in unserer Gesellschaft illegal sein, welche wollen wir (...) verstärkt fördern? Welche Bewusstseinszustände wollen wir unseren Kindern zeigen? Welche Bewusstseinszustände dürfen wir nicht-menschlichen Lebewesen zufügen? In was für einem Bewusstseinszustand wollen wir selbst einmal sterben?“ Und überhaupt: Was ist eigentlich ein guter Bewusstseinszustand?

Existenzielle Fragen stellen sich auch die Teilnehmer des UNESCO-prämierten „Project Peace“ im Oberallgäu, das ein Bildungs- und Entwicklungsjahr für junge Erwachsene anbietet. „In der Schule habe ich zwar durchaus viel gelernt“, erzählt eine Teilnehmerin im Film. „Aber ich hatte das Gefühl, dass das Leben an sich ausgeklammert war.“ Irgendetwas hat gefehlt. So etwas wie eine Lebensschulung, eine geistige Praxis, ein Wissen erster Hand.

Im Garten des Geistes

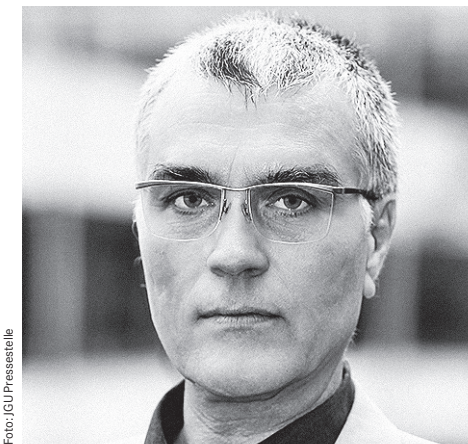
Was ist ein guter Bewusstseinszustand, und was bedeutet das für ein gutes Leben – diese Leitfrage einer modernen Bewusstseinskultur hat bereits die antiken Denker umgetrieben. In vielen Weisheitstraditionen findet sich eine Ethik des inneren Handelns. So meinte etwa Cicero, dass Philosophie in Wirklichkeit eine „cultura animi“ ist – die „Pflanzung der Seele“, eine Kultur des Bewusstseins.

Die spirituellen Lehrer im alten Indien wiederum betonten oft, dass echter Wandel in der äußeren Welt nur möglich ist, wenn man zuvor die inneren Prozesse bewusst gemacht und ernsthaft erforscht hat. Schon vor mehr als 2500 Jahren lehrte dort ein wandernder Asket, wie Weisheit, Ethik und Meditation zusammenwirken, um existenzielles Leid und Ungenügen zu überwinden. Der Fürstenson Siddhartha Gautama, heute besser als Buddha bekannt, vermittelte seiner Gefolgschaft eine differenzierte Form der Geistesbildung, basierend auf einer ethischen Grundhaltung. Viel Unheil, so lehrte er, stammt aus einem getrüben Geist. Buddhistische Meditation folgt daher einem inneren Kompass von Bewusstseinsethik. Buddha verstand seine Methode nicht als Technik, sondern eher als Handwerkskunst: So wie ein geschickter Tischler ein Stück Holz zu gestalten weiß, heißt es in der frühbuddhistischen Schrift des „Dhammapada“, vermöge weise Menschen ihren Geist zu formen. Und so wie ein Bauer sein Land bewässert, um Pflanzen zu kultivieren, lassen sich durch Meditation heilsame Bewusstseinsqualitäten hervorbringen: etwa Achtsamkeit, Sammlung, Wohlwollen oder Mitgefühl, die sich organisch im Garten des Geistes entfalten sollen („Aufblühen“ ist auch das Anliegen, dem sich heute die Positive Psychologie verschrieben hat).

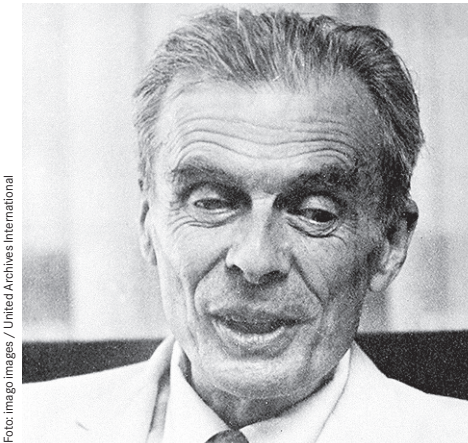
Wer eine Spurensuche zur Bewusstseinskultur betreibt, müsste eigentlich auch in Wien Station machen. Ende des 19. Jahrhunderts versuchte hier ein ambitionierter Nervenarzt, eine biologisch fundierte Theorie des menschlichen Seelenlebens zu begründen – vergeblich. Sigmund Freud fehlten damals noch die Werkzeuge der modernen Neurowissenschaften; also verlegte er sich auf die schöpferische Deutung von Träumen, Mythen und Literatur. Als Pionier der Tiefenpsychologie schuf er eine Kultur der Bewusstwerdung: „Wo Es

„ In einer Zeit neuer medialer Umwelten soll Bewusstseinskultur ein Schutz gegen die laufenden Angriffe aus dem Dschungel des Infotainments sein. “

war, soll Ich werden“, lautete sein Ansatz zugespitzt. Denn Freud beschrieb eine narzisstische Kränkung des Menschen: dass das „Ich“ nicht unbedingt der Herr im eigenen Haus ist. Es gilt somit, verdrängte Konflikte und unbewusste Energien ans Tageslicht zu fördern – durch eine langwierige Form der Bewusstseinsarbeit. Sie zielt darauf ab, die geistige Autonomie zu erhöhen, und genau das ist heute auch das übergeordnete Ziel der modernen Bewusstseinskultur: Emanzipation gegenüber geistigen Gewohnheiten, die so eingefahren sind, dass sie bei mangelnder Bewusstheit automatisch ablaufen und zu einer Art Autopiloten werden. Licht ins Dunkel zu bringen war seit jeher



Thomas Metzingers Begriff einer „Bewusstseinskultur“ erscheint heute zunehmend attraktiv.



Aldous Huxley entwarf in „Eiland“ (1962) eine wissenschaftlich orientierte Vision von Bewusstseinskultur.

der Anspruch der Aufklärung (engl. „Enlightenment“), und in gewisser Weise könnte man Bewusstseinskultur als deren innerstes Fundament verstehen: als Aufbruch aus der Unmündigkeit – nur dass sich dies nicht mehr auf weltliche oder geistliche Herrscher bezieht, sondern auf unterschiedliche Gedanken und Gefühle, deren Eigenlogik man allzu leicht ausgeliefert ist. „Den gegenwärtigen Mangel an echter Bewusstseinskultur kann man als gesellschaftlichen Ausdruck des stecken gebliebenen Projekts der Aufklärung deuten“, bemerkt Thomas Metzinger.

Freuds ursprüngliche Vision einer Naturwissenschaft der geistigen Prozesse sollte erst 100

Jahre nach Begründung der Psychoanalyse einen geeigneten Nährboden vorfinden. Ende des 20. Jahrhunderts versprach die Gehirnforschung gewaltige Fortschritte – nicht nur für die Medizin, sondern auch für die ganze Gesellschaft. Nachdem die USA 1990 die „Decade of the Brain“ verkündet hatten, machte sich Euphorie breit: Das rätselhafteste Organ des menschlichen Körpers schien endlich entschlüsselt zu werden; neue Technologien zur Veränderung des Bewusstseins und der Persönlichkeit wurden diskutiert. Für viele Vordenker war klar: Die Hirnforschung würde nun „in dramatischer Weise unser Menschbild und damit die Grundlage unserer Kultur, die Basis unserer ethischen wie politischen Entscheidungen“ verändern (Gehirn & Geist, 2003). Dieses Momentum war die Geburtsstunde des modernen Konzepts von Bewusstseinskultur.

Huxleys utopisches Vermächtnis

Bereits 1962 hat ein englischer Schriftsteller eine utopische Vision davon formuliert: In seinem letzten Roman „Eiland“ entwarf Aldous Huxley das Szenario eines exotischen Inselstaats, in dem die Entfaltung des menschlichen Geistes an oberster Stelle steht: eine Gesellschaft, die sich an spirituellen Werten orientiert und ihre Mitglieder zur Bewusstseinsarbeit motiviert, die auf dem Boden der Neurowissenschaften (denen Huxley freilich eine allzu naive Hoffnung entgegenbrachte) vorangetrieben wird. Sogar die Vögel erinnern hier daran, der gegenwärtigen Erfahrung mit voller Bewusstheit zu begegnen: „Gib acht!“, krächzen sie von den Bäumen, oder auch „Hier und Jetzt!“ Denn das Leben ist endlich, jeder Augenblick ist kostbar – und Achtsamkeit offensichtlich jene Geistesqualität, die Huxley als absolut fundamental für sein utopisches Vermächtnis ansah. Aber auch andere Aspekte von Metzingers Begriff der „Bewusstseinskultur“ werden in diesem Roman bereits verhandelt: neurotechnologische Eingriffe, Körper-Geist-Praktiken, der Nutzen von Psychedelika oder die Frage nach wünschenswerten Bewusstseinsverfassungen beim Sterben.

Huxley ahnte bereits, woran das Projekt einer Bewusstseinskultur scheitern könnte: an politischen Bedrohungen (in „Eiland“ eine Militärdiktatur) ebenso wie an der kommerziellen Ausbeutung (die Mächtschaften der Ölindustrie). Gerade die Geschichte der westlichen Achtsamkeitsbewegung zeigt, wie schnell heilsame Praktiken wie Meditation ethisch neutralisiert und in den Dienst wirtschaftlicher Interessen gestellt werden können. „Es ist wichtig, dass diese Techniken nicht dem Kontext einer kapitalistischen Verwertungslogik zum Opfer fallen“, sagt Anja Krug-Metzinger. Ihr Film zeigt, wie ein junger Fußballspieler einen Freistoß ins Kreuztuch zirkelt. Er kostet den Triumph aus; andere Spieler stehen deprimiert am Rand. Der Sieg beflügelt, die Niederlage schmerzt. Nicht nur Fußball produziert Gewinner und Verlierer. Bewusstseinskultur darf sich nicht an diesem Spiel beteiligen. Sie sollte ein Leuchtfener für Gewinner wie für Verlierer sein – Refugium und Ressource, ein Kompass für alle.

Martin Tauss ist FURCHE-Redakteur für Wissen und Lebenskunst.

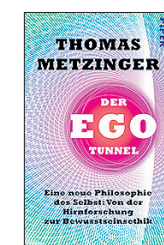
FILM- UND LEKTÜRE-TIPPS

Szenarien von Bewusstseinskultur



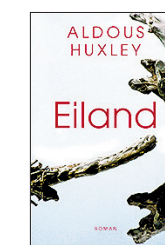
Das stille Leuchten
Die Wiedereroberung der Gegenwart
D 2018. Regie: Anja Krug-Metzinger. Mit Mark Milton, Anna Gamma, Helle Jensen, Vera Kaltwasser, Tania Singer. Real Fiction. 88 Min.

Die Filmdokumentation unternimmt eine Reise zu Projekten und Bildungseinrichtungen, in denen Achtsamkeit und innere Entwicklung gefördert werden.



Der Ego-Tunnel
Eine neue Philosophie des Selbst: Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik
Von Thomas Metzinger
Piper 2014, 464 S.
kart., € 12,40

Thomas Metzinger widmet sich in diesem Buch unter anderem den ethischen Herausforderungen, die aus den Fortschritten der Neurowissenschaften erwachsen.



Eiland
Roman
Von Aldous Huxley
Aus dem Englischen von Marly Herlitschka
Piper 2010, 343 S.
kart., € 12,40

Die heilsame Entfaltung des menschlichen Geistes ist das oberste Anliegen der utopischen Gesellschaft in Aldous Huxleys letztem Roman „Eiland“ (1962).

Ein Interview mit Thomas Metzinger zur Traum- und Bewusstseinsforschung. „Bitte endlich aufwachen!“, (2014) finden Sie unter furch.at.

Mehr zum Thema hören Sie in unserem Podcast „Leuchtfener“.
furch.at/podcast

