



die *Drei*

Zeitschrift für Anthroposophie in Wissenschaft, Kunst und sozialem Leben

Lieber Leser,

wir haben diesen Artikel für Sie kostenlos zum Download verfügbar gemacht. Das aber heißt nicht, dass er uns nichts gekostet hat. Die Kosten, die bei der Erstellung dieses Artikel anfallen, sind bereits bezahlt. Wir wissen aber noch nicht, wie wir in Zukunft diese Kosten bezahlen können. Wenn Sie häufiger bei uns zu Gast sind, wären wir Ihnen dankbar, wenn Sie bei der Finanzierung unserer Arbeit mithelfen.

Dankbar sind wir für jede kleine Spende!

Die wichtigsten Unterstützer unsere Arbeit sind unsere Abonnenten. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, uns durch Ihr Abonnement dauerhaft zu unterstützen? DIE DREI gibt es sowohl [digital](#) als auch in der [klassischen Druckversion](#) im Jahresabonnement. Wer noch nicht ganz sicher ist, kann auch zunächst unser günstiges [Einstiegsabonnement](#) wählen.

Durch Ihr Abonnement oder Ihre Spende tragen Sie dazu bei, dass Sie auch in Zukunft auf unserer Webseite nach interessanten Artikeln suchen können. Dafür möchten wir Ihnen danken!

Wir wünsche Ihnen beim Lesen viele wichtige Gedankenimpulse!

Die Redaktion

Andreas Neider

Selbstoptimierung oder Weltbezug?

Zum IV. Kongress ›Meditation und Wissenschaft‹

550 Teilnehmer waren am ersten Adventswochenende 2018 nach Berlin zum vierten Kongress ›Meditation und Wissenschaft‹ unter dem Titel: ›Meditation zwischen Abgrund und Nirvana‹ gekommen und diskutierten vor allem zwei Fragen: Wieweit lässt sich die Meditation – unter der in diesem Kontext grundsätzlich die buddhistisch inspirierte Achtsamkeits- oder die säkularisierte Zen-Meditation verstanden wird – zu Zwecken der Selbstoptimierung nutzen? Und: Wieweit wird das, was mit dieser Art der Meditation ursprünglich gesucht wurde, nämlich ein tieferes und wahres Verstehen der eigentlichen Natur der Welt und damit auch des eigenen Selbst, dadurch verraten, dass man Achtsamkeit im Sinne eines wirtschaftlichen und gesundheitlichen Effektivitätsdenkens instrumentalisiert? Der Kongress sollte mithin ein Statement gegen »Achtsamkeit light« sein.

In der Tat haben sich die Achtsamkeitsmeditation und auch die Zen-Meditation in den letzten zehn Jahren zu einer Art Verkaufsschlager entwickelt, unterstützt durch wissenschaftliche Forschung, die diesen Meditationsmethoden die neurobiologisch nachweisbare Wirksamkeit bescheinigt. In der Wirtschaft, in der Politik und vor allem im Gesundheitswesen ist Achtsamkeit heute zu einer Art Allheilmittel geworden. Für die auf dem Kongress anwesenden Vertreter der buddhistischen Meditation sind aber die wissenschaftlichen Nachweise der Wirksamkeit von Achtsamkeit inzwischen zu

einer Art Menetekel geworden, denn viele unter ihnen fragen sich, in wessen Sinne diese Art von Selbstoptimierung eigentlich erfolgreich sei – etwa im Sinne des immer mehr um sich greifenden neoliberalen Kapitalismus?

Trotz dieser durchaus selbstkritischen Fragestellung des Kongresses wiesen die meisten Beiträge jedoch nur wenig entsprechendes Bewusstsein auf. Vielmehr schrieben die Darstellungen von Achtsamkeitsprogrammen in der Arbeitswelt am Beispiel großer Unternehmen bis hin zur Europäischen Zentralbank die äußerliche Erfolgsstory der Achtsamkeitsbewegung fort. Auch die wissenschaftlichen Zwecken dienende Möglichkeit physiologischer Selbstkontrolle durch Achtsamkeitsprogramme – wie sie einer der Pioniere der wissenschaftlichen Nachweise der Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Meditationsprogramme, *Ulrich Ott*, vorstellte – überzeugte in der Hinsicht einer Selbstkritik der Achtsamkeitsbewegung eher weniger.

Sehr viel eindeutiger äußerte sich dagegen die Philosophin *Ariadne von Schirach* in ihrem Festvortrag am ersten Abend des Kongresses, zumal sie nicht aus dem Kreis der Achtsamkeitsbewegung kommt, sondern aus der Tradition der europäischen Philosophie. ›Du sollst nicht funktionieren‹, so der Titel ihres Vortrages, der mit einigen erstaunlichen Einsichten einen ersten Höhepunkt dieses Kongresses darstellte. Zunächst erinnerte sie daran, dass wir den Sinn unseres Lebens nicht von außen geschenkt

kommen, sondern wir uns diesen selbst geben müssen. Dieser selbstgegebene Lebenssinn stellt sich her, indem wir unseren Platz im Leben als Ganzem finden. Dadurch aber leisten wir einen Beitrag zum Sinn des gesamten Lebens auf Erden. Das Leben geschieht uns zwar, aber wir können das, was uns geschieht, auch selbst gestalten. Funktionieren heißt demgegenüber, nicht dem eigenen Lebenssinn, sondern den Gesetzen des Marktes, des Berechenbaren zu folgen, d.h. uns selbst zur Ware zu machen, zum Objekt, das sich den Gesetzen des Marktes zu beugen hat. Dadurch aber wird unser Selbstwert zum Marktwert.

Vormodernität und Verfügbarkeit

Innere Qualitäten des Lebenssinns lassen sich äußerlich nicht als Marktwert erfassen. Nur dadurch wird aber das gelebte Leben *mein* Leben, dass ich es im Sinne solcher inneren Qualitäten gestalte. Auf die Achtsamkeitsbewegung hin gesprochen würde das eigentlich bedeuten, dass Programme, die lediglich der Selbstoptimierung im Sinne reibungsloser Abläufe in wirtschaftlichen Unternehmen dienen, das Ziel selbstgesetzter Lebenssinnstiftung verfehlen.

Ganz bewusst außerhalb solcher Überlegungen hatten die Veranstalter zu Beginn des zweiten Tages eine 45-minütige Meditationseinheit auf Grundlage der anthroposophischen Meditation gelegt – ein Novum für diesen Kongress und für Veranstaltungen dieser Größenordnung erst recht. *Anna-Katharina Dehmelt* vom ›Institut für anthroposophische Meditation‹ gelang es dank einer sehr einfühlsam geleiteten Wahrnehmungsmeditation mit einer allen Teilnehmern ausgehändigten Kräuterpflanze, einem Barbarakraut, die Meditation der an dieser Pflanze wahrnehmbaren Vorgänge des Sprießens und Sprossens und des Welkens und Vergehens in eine erstaunliche Tiefe zu führen. Dafür bedankten sich anschließend zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die von der an dieser Meditation gemachten Erfahrung sichtlich berührt waren. Denn nicht um Selbstoptimierung, auch nicht um Selbstwahrnehmung, sondern um Weltbezug und Vertie-

fung der Welt-Wahrnehmung ging es in dieser Übung. Sehr schön war diese Erfahrung vor allem auch deshalb, weil zuvor in der ersten Einheit des zweiten Tages mehrere Kurzreferate praxisbezogene Projekte vorstellten, darunter zuletzt ein Beitrag von *Bennet Bergmann* vom ›Max-Weber-Kolleg‹ in Erfurt, der untersucht hat, wie sich Meditation im Sinne von Hartmut Rosas Resonanzbegriff auf die eigene Welt-Beziehung und Resonanzfähigkeit auswirkt.

Dennoch fiel auch bei den weiteren Beiträgen zur Achtsamkeitsmeditation innerhalb des Gesundheitswesens auf, wie sehr die heute immer stärker auf Anwendbarkeit orientierten Methoden sich auf das rein materielle Dasein und allenfalls das seelische Befinden des Menschen hin orientieren. Jegliche spirituelle Dimension – wie etwa die Frage nach wiederholten Erdenleben, nach einem Leben nach dem Tod oder gar nach der Beziehung zu höheren, nicht-sinnlichen Wesen – fehlen der Achtsamkeitsbewegung und dem modernen Zen völlig.

Denn die spirituelle Dimension des Buddhismus ist schon seit dem Beginn der Modernisierung der buddhistischen Meditation in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts im Sinne einer Säkularisierung und zugunsten sogenannter Wissenschaftlichkeit ausgeblendet worden. Dass auch heute noch in traditionell buddhistischen Gesellschaften, wie etwa Japan oder den Ländern Südostasiens, eher wenig meditiert, dafür aber umso mehr im Hinblick auf Verstorbene, auf transzendente Buddha-Wesenheiten und auf ein für das Leben nach dem Tod vom Buddha Amida vorbereitetes »reines Land« zelebriert, gebetet und auch visualisiert wird, das interessiert in diesem wissenschaftlich orientierten Rahmen eigentlich niemand.

Wenn zum Abschluss des Kongresses der TV-Moderator und Buchautor *Gert Scobel* von »deep mindfulness« sprach, dann war damit also keineswegs eine tiefere, religiöse Dimension gemeint, sondern eher eine säkulare, auf das Ethische abzielende Vertiefung. Denn sehr richtig stellt Scobel auch in seinem diesem Vortrag zugrunde liegenden neuesten Buch ›NichtDenken¹ fest, dass im traditionellen Buddhismus die Meditation immer auch in eine Gemein-



(c) www.meditation-wissenschaft.org – Foto: Grit Schwendfleger

Teilnehmer des IV. Kongresses »Meditation und Wissenschaft« während der von Anna-Katharina Dehmelt angeleiteten Wahrnehmungsmeditation

schaft (*sangha*) – wir würden im christlichen Sinne von einer »Gemeinde« sprechen – eingebunden war, die sich auf bestimmte moralisch-ethische Prinzipien verpflichtet hatte. Dass sich »deep mindfulness« also möglicherweise nur in mehrwöchigen, ja unter Umständen jahrelangen Retreats in einer solchen Gemeinschaft erlangen lässt, wie Scobel es in seinem Buch andeutet, hinterlässt die berechtigte Frage, inwiefern Meditationsformen, die täglich mehrere Stunden und zur weiteren Vertiefung gar mehrwöchige Meditationsretreats erforderlich machen, unserem modernen gesellschaftlichen Leben überhaupt angemessen sind.²

Insofern hinterließ der Kongress im Hinblick auf die im Titel angesprochene Frage und den darin angesprochenen Abgrund durchaus zwispaltige Gefühle. Denn die vordergründig so erfolgreiche Achtsamkeits- und Zen-Meditation kann bei genauerem Hinsehen doch nicht darüber hinwegtäuschen, dass die buddhistische Meditation im Kern eine von der Welt abgewandte Haltung einnimmt, wie sie in vormodernen Gesellschaften durchaus ihre Berechtigung hatte und sich im religiösen Sinne auch in der christlichen Mystik wiederfinden lässt. Ob diese Haltung aber gegenüber den Anforderun-

gen einer wissenschaftlich und technologisch orientierten Gesellschaft sowie einem immer abstrakter werdenden Verhältnis zur Natur und zum Kosmos heute noch haltbar ist, muss deutlich hinterfragt werden. Zumal die Gefahr, auf den Wegen der Achtsamkeitsmeditation in die Verwertungsmechanismen einer auf Effektivität und Berechenbarkeit abzielenden »Verfügbarkeit« (Hartmut Rosa³) zu geraten, in den meisten Beiträgen dieses Kongresses doch sehr deutlich geworden ist.

1 Gert Scobel: »NichtDenken. Achtsamkeit und die Transformation von Körper, Geist und Gesellschaft«, Berlin 2018.

2 Ein besonderes Beispiel dieser Fragwürdigkeit bietet der in allen Medien omnipräsente Universalhistoriker und Intellektuelle Yuval Noah Harari, der täglich zwei Stunden Vipassana praktiziert und sich mehrmals im Jahr zu mehrwöchigen Meditationsretreats zurückzieht. Vgl. die beiden kritischen Aufsätze des Verfassers: »Der Spengler des 21. Jahrhunderts«, in: DIE DREI 5/2018 und »Achtsamkeit und Erkenntnisblindheit«, in: DIE DREI 6/2018.

3 Hartmut Rosa hat den Begriff der »Verfügbarkeit« in seinem neuen Buch »Unverfügbarkeit« (Wien & Salzburg 2018) ausführlich dargestellt. Vgl. die Rezension des Verfassers in: DIE DREI 1-2/2019, S. 83ff.