

# Spiritualität

Was geschieht, wenn man Achtsamkeit über das Ziel der Stressreduktion hinaus betreibt? Wenn die Motivation in einen Bereich hineinführt, den man als „spirituell“ bezeichnen könnte?

Mit „spirituell“ ist hier nicht „esoterisch“ gemeint. Es dreht sich also nicht um magische Zusammenhänge, um durch Gurus vermitteltes Geheimwissen oder hochspekulative Welterklärungen. Es ist auch nicht der religiöse Bereich gemeint, der oft mit bedeutungsschweren Ritualen und Symbolen, Glaubensbekenntnissen, Autoritätsglauben und Dogmen einhergeht.

Mit „spirituell“ ist hier eine Einstellung gemeint, die sich freimacht von Erwartungen und Glaubensrichtungen, die bereit ist, sich für jede Erfahrung unvoreingenommen zu öffnen. Sie ist durchdrungen von der Sehnsucht nach Erkenntnis und setzt den Mut voraus, unsere Weltsicht und unser Selbstbild grundlegend infrage stellen zu können. Ihr Mittel ist nicht das diskursive oder konzeptionelle Denken, sondern der stille und klare Geist, der mit scharfer Achtsamkeit tief in die Erfahrungen eindringt.

Der Buddhismus ist wohl die einzige Religion, die einen Weg anbietet, das große Ziel der Erlösung durch Erkenntnis anzustreben. Mithilfe der Achtsamkeit soll die Wurzel des Leidens ergründet und so eine grundsätzliche Befreiung erlangt werden. Die Erleichterungen des Alltags, wie sie zum Beispiel MBSR<sup>1</sup> mit der Reduktion von Stress anstrebt, werden eher als Beigaben auf dem großen Weg angesehen.

Nach der Logik des buddhistischen Weges liefert Achtsamkeit tiefe Einsichten in die Natur der Dinge. Diese Einsichten führen zu einem grundlegenden Loslassen und dies wiederum zu umfassendem Frieden und zu einem Glück, das in unserem Inneren wurzelt.

Die von der Achtsamkeit vermittelte Einsicht enthält unter anderem folgende Aspekte:

- die Vergänglichkeit der Dinge
- die „Leerheit“ der Dinge
- das „Nicht-Selbst“

Die Einsicht in die Vergänglichkeit geht über das rationale Verständnis hinaus und bezieht sich auf ihre gelebte Erfahrung und tiefe Verinnerlichung. Als Folge davon löst sich die Illusion einer stabilen Welt und ein Prozess des Loslassens und der Gelassenheit kommt in Gang.

Mit „Leerheit“ ist gemeint, dass am Anfang unserer Erkenntnis reine Sinneswahrnehmungen stehen, denen der Geist eine Deutung hinzufügt. Dem Geräusch ordnet er „näherkommendes Auto“ zu, den farbigen schwankenden Formen „Sonnenblume im Wind“. So werden aus den Sinneseindrücken reale Objekte. Unsere strukturiert erscheinende Welt erklärt sich als das Zusammenwirken dieser unmittelbaren Sinneserfahrungen und den hinzugefügten Konzepten des Geistes. Die Achtsamkeit kann,

---

<sup>1</sup> MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction (Jon Kabat-Zinn)

wenn sie scharf genug ist und dicht an die Erscheinungen herangeht, das Erleben auf die unmittelbaren Sinneseindrücke zurückbrechen. Wenn man also zum Ursprung unserer Erfahrung geht, sind die Erscheinungen „leer“.

Mit „Nicht-Selbst“ wird umschrieben, dass den Dingen kein eigenes Selbst zukommt, dass auch dieses „Selbst“ vom Geist hinzugefügt wird. Es umschreibt damit die „Leerheit“ aus einer etwas anderen Perspektive. Hierbei ist vor allem das eigene Selbst betroffen. Mit zunehmender Achtsamkeit wird unsere Erfahrungswelt als eine Ansammlung von Sinneserscheinungen aufgeschlossen, die vom Geist als „mein“ interpretiert werden. Das „Ich“ als scheinbarer Hintergrund dieser Erfahrungen wird als Deutung des Geistes entlarvt. Als Vorstellung mag dies erschreckend wirken, als Erlebnis wird es zutiefst befreiend empfunden. Wie ein großer Meditationsmeister einmal sagte: *No self, no problem*.

Die Erfahrung der „Ich-Losigkeit“ ist vielen Menschen bekannt, sie kann aufscheinen, wenn man tief in einer Tätigkeit versunken ist und ganz in ihr aufgeht. Oft merkt man erst im Nachhinein, dass das Gefühl der Urheberschaft gefehlt hat. Es wirkt so, als habe man sich selbst dabei vergessen.

Beim spirituellen Weg geht es jedoch um mehr, nämlich um das Durchschauen des illusionären Charakters des Ich-Gefühls als des scheinbaren Zentrums der Erfahrung. Die Ich-Deutung selbst wird zu einem Objekt der Achtsamkeit. Im Gegensatz zum Krankheitsbild der Depersonalisierung oder Selbstentfremdung ist hier die Ich-Erfahrung weiterhin vertraut, sie steht jederzeit zur Verfügung. Denn selbstverständlich benötigen wir in unserer alltäglichen Welt ein stabiles Ich und ein Du, wir benötigen diese Unterscheidungen, um interagieren zu können.

Die Ich-Erfahrung und die Ich-Losigkeit sind zwei Erlebensebenen, die sich ergänzen. Wie beim Betrachten eines Fotos: ich sehe auf dem Bild meine Familie vor dem Alpenpanorama. Gleichzeitig weiß ich, dass es farbige Kleckse auf weißem Papier sind und die Familie eine ergänzende Deutung meines Geistes. Beide Erkenntnisebenen durchdringen sich und sind unverzichtbar

Man kann sich der Leere und dem Nicht-Selbst auch gedanklich annähern. Zum Beispiel indem man sich bewusst macht, dass alle Dinge dieser Welt zutiefst miteinander verwoben sind und kein einziges Objekt oder Lebewesen allein für sich existieren kann. Durch diese Verwobenheit ist alles entstanden und wird sich auch wieder auflösen. Die Eindeutigkeit der Objekte verschwimmt.

Es gibt auch empirische Hinweise für den konstruierten Charakter des „Ichs“. Berühmt ist das Gummihand-Experiment, bei dem durch geschickten Versuchsaufbau das Streicheln einer künstlichen Gummihand als das Streicheln der eigenen Hand empfunden wird. Der Geist fügt die „Mein-Körper“-Empfindung der optischen Sinneserfahrung hinzu. Dies wurde inzwischen auch in Experimenten für den ganzen Körper gezeigt.<sup>2</sup>

Und auch der umgekehrte (seltene) Fall ist belegt: Es gibt Menschen, die einzelne Körperteile als nicht zu ihnen gehörig erleben, obwohl sie „funktionieren“ und Sinnesreize vermitteln. Sogar einzelne Körperfunktionen wie Hören oder Sehen können als nicht zu der

---

<sup>2</sup> Vgl. Thomas Metzinger: *Der Ego Tunnel – Eine neue Philosophie des Selbst. Von der Hirnforschung zur Bewusstseinsethik*, Berlin Verlag, Berlin 2009, S. 113, 145 ff.

Person gehörig empfunden werden (Body Integrity Identity Disorder, BIID). Was wir als selbstverständlich voraussetzen, das Gefühl für „mein“, ist also eine Dienstleistung des Geistes.

Für den Philosophen Thomas Metzinger, der sich der Philosophie des Geistes widmet, ist „das Gefühl, Sie selbst zu sein, also Ihr Ich-Bewusstsein, [...] eine Simulation Ihres Gehirns, ein inneres Modell“.<sup>3</sup>

Soweit der rationale Zugang zu dem Thema. Entscheidend ist jedoch die Erfahrung, das Erleben dieser Aspekte. Buddha, nach einer Kurzfassung seiner Lehre gefragt, sagte:

*An nichts sollte man sich hängen  
und als „Ich“ oder „meins“ ansehen.  
Wer diese Wahrheit gehört hat,  
hat die ganze Lehre gehört.<sup>4</sup>*

Wir sind als Lebewesen dazu gemacht, nach dem Angenehmen zu streben, es halten zu wollen und das Unangenehme zu vermeiden. Deswegen ist das Loslassen so schwer und erscheint geradezu unnatürlich. Aus buddhistischer Sicht ist dies aber die Ursache für all unsere Probleme.

Die Wurzel dafür liegt in dem Gefühl von „Ich“ und „mein“. Das Anhaften endet, sowie das Ich-Gefühl durchschaut wird. Dazu dient die Erfahrung von Vergänglichkeit, Leerheit und Nicht-Selbst. Diese Erfahrung wird durch Achtsamkeit vermittelt.

Das ist auch der Grund für die Anleitung des Buddha in der Bahiya Sutra (siehe Kapitel „Die Bahiya Sutra“). Hier noch einmal die Worte, ergänzt mit seiner Begründung:

*Wann immer du etwas siehst – belasse es beim Sehen.  
Wann immer du etwas hörst – belasse es beim Hören.  
Wann immer du etwas wahrnimmst –  
belasse es beim Wahrnehmen. [...]  
So sollst du dich üben.  
  
Denn wenn du dich beim Sehen auf das Sehen beschränkst,  
beim Hören auf das Hören,  
beim Wahrnehmen auf das Wahrnehmen, [...]  
dann ist weder dort noch hier etwas,  
[das sieht, hört, wahrnimmt] [...]  
Dies, nur dies, ist das Ende allen Leidens.<sup>5</sup>*

Soweit das buddhistische Programm. Für den indischen Weisen Ramana Maharshi (1879–1950) waren die spirituellen Lehren viel zu kompliziert, er reduzierte den Weg zum großen Glück auf ein einzige Aufforderung: Frage dich immerzu: *Wer (oder was) bin ich?* Erforsche das, was du als dein tiefstes Ich empfindest, und entdecke, dass du keine Antwort finden wirst!

---

<sup>3</sup> Thomas Metzinger im Interview mit Eva Wolfangel, <https://www.heise.de/tr/artikel/Bewusstsein-ist-eine-Simulation-des-Gehirns-3280683.html>.

<sup>4</sup> Zitiert nach Joseph Goldstein: *One Dharma*, HarperCollins 2002, S. 134, Übers. C. Mannewitz

<sup>5</sup> Udana 1.10, PTS: Ud6, zitiert nach Amaro Bhikkhu, *Small Boat, Great Mountain*, Abhayagiri Buddhist Monastery, 2003, S. 19, Übersetzung C. Mannewitz

Auch die christlichen Mystiker folgten dieser Spur, beispielsweise Meister Eckehart und Johannes Tauler:

*Der Weg lautet: „Ich bin nichts“!  
Ach, welch unaussprechliches Leben  
liegt in diesem „Ich bin nichts“!<sup>6</sup>*

Wie sich im Alltag die Umsetzung dieser Erkenntnis auswirken könnte, illustriert die Legende vom Meister, der sich auf eine Reißzwecke setzt und laut „Aua“ schreit. Woraufhin sich ein Schüler entrüstet abwendet, weil er davon ausging, dass der erleuchtete Meister keinen Schmerz mehr spüren würde. Daraufhin der Meister lächelnd zu einem anderen Schüler: „Wenn er nur wüsste, dass da niemand ist, der ‚Aua‘ gesagt hat.“

*Claude Mannewitz*

---

<sup>6</sup> Johannes Tauler, zitiert nach: Karin Stegemann: Warum aber werden wir nicht weise?, Octopus Verlag, Wien 1990, S. 100.