AufklÃ¤rung und SpiritualitÃ¤t? Geht das? Und wenn ja: wie?

Description

Dieser Beitrag erschien im August 2015 in der Zeitschrift â??Tattva Vivekaâ??.

AufklÃ¤rung, so meint man landlÃ¤ufig, ist der Triumph der Vernunft Ã¼ber den Aberglauben, der Wissenschaft Ã¼ber die Religion, des freien Denkens Ã¼ber das Dogma. SpiritualitÃ¤t, so vermutet frau, mÃ¼sste doch da auch irgendwie in das System hineinpassen. Nein, sagt man, SpiritualitÃ¤t gehÃ¶rt ebenfalls in die Altkleiderkiste der Gedanken und Konzepte, die die AufklÃ¤rung ein fÃ¼r allemal entsorgt hat. Aber nicht doch, meinen wir, SpiritualitÃ¤t gehÃ¶rt doch zum Leben, oder?

Wir haben hier offensichtlich einen Konflikt im Denken, oder im Handeln, oder in beidem. Wenn wir richtig durchdeklinierte AufklÃ¤rer sind, die auf der UniversitÃ¤t ihren Kant, ihren Feuerbach, ihren Comte, ihren Carnap und Popper gelernt haben, oder sich einfach vom Zeitgeist umspÃ¼len lassen, dann wissen wir, dass es schwierig ist, im Rahmen des wissenschaftlichen Weltbildes einen Platz fÃ¼r SpiritualitÃ¤t zu finden [1]. Denn immerhin hat es SpiritualitÃ¤t ja mit materiell wenig greifbaren, schlecht messbaren und konzeptuell kaum theoretisch formulierbaren Sachverhalten zu tun. In meiner eigenen Definition ist SpiritualitÃ¤t ein Lebensvollzug, der aus der Erfahrung gespeist ist und daher in Emotion, Denken und Handeln Ã¼ber die unmittelbaren Belange des Ichs hinausreicht. Darin implizit ist der Begriff der Erfahrung. Damit meine ich einen ganzheitlichen Erkenntnisbegriff, der GefÃ¼hl und Denken verbindet und daher auch einen Impuls zum Handeln in sich trÃ¤gt. Diese Erfahrung richtet sich, anders als unsere sinnliche Erfahrung, nicht auf die GegenstÃ¤nde der AuÃ?enwelt, wie BÃ¤ume, MolekÃ¼le oder andere Menschen. Sie richtet sich vielmehr auf Gegebenheiten in unserem Bewusstsein, innere Erfahrung eben.

Der Streitpunkt wÃ¤re hier, ob in unserem Bewusstsein dann, wenn es nicht intentional nach auÃ?en gerichtet ist, Ã¼berhaupt etwas auftauchen kann, was mehr ist als Phantasie oder Einbildung. Ich glaube schon, aber die Argumentation dafÃ¼r ist komplex und zu verwinkelt fÃ¼r einen kurzen Blogartikel [2]. Soviel vielleicht: jede kluge wissenschaftliche Idee, jeder Ein-fall eines kreativen Denkers, jede elegante mathematische oder physikalische Theorie hat ihren Ursprung nicht auÃ?en, sondern innen, im Bewusstseinsraum des Denkers oder Wissenschaftlers, auch wenn er sich natÃ¼rlich mit der Materie befasst haben muss, damit ihm Ã¼berhaupt eine neue Idee kommen kann. Diesen Ausgangspunkt guter Wissenschaft, nÃ¤mlich innere Erfahrung, vergisst man leicht. Und ganz Ã¤hnlich ist es mit der spirituellen Erfahrung auch: sie ist eine Ein-sicht in ZusammenhÃ¤nge, etwa des Lebenssinns, oder gegenseitiger AbhÃ¤ngigkeit und Verbundenheit, die so im AuÃ?en nicht zu finden ist und wenn, dann nur als kognitive Abstraktion, die wenig emotionalen Gehalt und damit auch wenig Handlungsimpuls aufweist. Wir wissen als Gesellschaft z.B. sehr viel Ã¼ber die gegenseitigen AbhÃ¤ngigkeiten von Ã¶kologischen Systemen und deren VerschrÃ¤nkung mit Ã¶konomischen ZusammenhÃ¤ngen, handeln aber nicht danach. NÃ¤mlich genau weil dieses Wissen allein nicht ausreicht. Es ist eben keine innere Erfahrung geworden, jedenfalls nicht fÃ¼r ausreichend viele mÃ¤chtige Menschen.

Diese innere Form der Erfahrung liegt auch den Religionen zugrunde. Sie liegt eigentlich, wie ich meine, allen Religionen zugrunde, auch den sog. Offenbarungsreligionen. Denn Â»OffenbarungÂ« ist ein anderes Wort fÃ¼r Â»innere ErfahrungÂ«, wenn auch vielleicht von einem anderen Kaliber als die der meisten Menschen. Aber der Struktur nach ist es eben auch innere Erfahrung. Nun scheint mir, dass die AufklÃ¤rung die Fesseln einer

Â© Prof. Harald Walach

dogmatisch missverstandenen und sich selbst missverstehenden Religion abgeschÃ¼ttelt und uns allen damit einen enorm wichtigen Dienst erwiesen hat. Aber sie hat damit dummerweise auch den Kern, spirituelle Erfahrung selbst, nicht nur entsorgt, sondern gleichsam tabuisiert. Deswegen stehen wir heute vor der absurden Situation, dass man Leuten im Zug dabei zuhÃ¶ren kann, wie sie Ã¶ffentlich am Mobiltelefon ihre BeziehungsnÃ¶te breittreten, auch schon mal ihre sexuellen Probleme erlÃ¤utern und eine gewisse voyeuristische Freude erkennen lassen, dass sie Publikum haben. Aber das Thema Â»SpiritualitÃ¤tÂ« darf im Ã¶ffentlichen Raum kaum erwÃ¤hnt oder diskutiert werden, wenn man sich nicht der Gefahr der Anfeindung aussetzen oder gar der LÃ¤cherlichkeit preisgeben will.

Dabei ist SpiritualitÃ¤t und spirituelle Erfahrung eigentlich eine menschliche Grundtatsache, so Ã¤hnlich wie SexualitÃ¤t auch. Nur wissen wir weniger drÃ¼ber, weil sich noch niemand richtig um diese Frage gekÃ¼mmert hat. Wir haben vor einiger Zeit eine reprÃ¤sentative Befragung bei deutschen Psychotherapeuten gemacht und zu unserer eigenen Ã?berraschung gefunden, dass etwa zwei Drittel dieser Menschen ein- oder mehrmals im Leben spirituelle Erfahrungen gemacht haben [3]. Die meisten beklagen, dass das Thema in der Ausbildung und an der UniversitÃ¤t keinen Platz hat. Hier wÃ¤re es meines Erachtens Â»aufgeklÃ¤rtÂ« mit dem offenen Geist der Wissenschaft an das PhÃ¤nomen heranzutreten. AufgeklÃ¤rte SpiritualitÃ¤t wÃ¤re also das Programm, spirituelle Erfahrung zum Gegenstand der Wissenschaft zu machen. Sie hÃ¤tte aber auch die umgekehrte StoÃ?richtung, durch systematische Kultivierung der Innenperspektive Wissenschaft zu befruchten.

Wichtig dabei ist mir, dass es sich nicht um eine Krypto-Missionierung irgendwelcher Interessensgruppen handeln kann, sei es der christlichen Kirchen oder irgendwelcher anderen Glaubensrichtungen, Ã¶stlicher oder westlicher Provenienz. Zwar werden wir alle als Einzelne, wenn wir SpiritualitÃ¤t in unserem Leben einen Platz einrÃ¤umen wollen, Ã¼ber kurz oder lang eine soziale Anbindung suchen und sie in der Gruppe finden, die uns am meisten zusagt. Aber das Programm einer aufgeklÃ¤rten SpiritualitÃ¤t muss Ã¼ber solchen partikularen LoyalitÃ¤ten stehen. Das hat viel Ã?hnlichkeit mit dem Programm der introspektiven Psychologie, die Brentano im 19. Jahrhundert zu begrÃ¼nden suchte und die am Anfang der Psychologie als Wissenschaft stand und sich dann in die philosophische PhÃ¤nomenologie entwickelt hat. Es geht aber auch darÃ¼ber hinaus. Denn die praktische Umsetzung einer aufgeklÃ¤rten SpiritualitÃ¤t kann nur gelingen, wenn sie in eine regelmÃ¤Ã?ige Praxis fÃ¼hrt, und zwar in eine Praxis der Kultivierung des Geistes [4].

Das ist ein Begriff, der den Pali-Begriff Â»dhyanaÂ«, der landlÃ¤ufig mit Â»MeditationÂ« Ã¼bersetzt wird, inhaltlich passender wiedergibt. Er zeigt nÃ¤mlich, dass man den Geist, Ã¤hnlich wie einen Garten auch, kultivieren muss. Das benÃ¶tigt regelmÃ¤Ã?igen Einsatz, etwas Geduld und Arbeit und eine Zielvorstellung. Was wir kultivieren, das wÃ¤chst. Was wir vermeiden oder weniger tun, das zieht sich zurÃ¼ck. Der wissenschaftliche Hintergrund dafÃ¼r ist die PlastizitÃ¤t unseres Gehirns. Und so Ã¤hnlich, wie der eigentliche Fortschritt der Medizin im 19. und 20. Jahrhundert vor allem dem Fortschritt in der physischen Hygiene geschuldet war, so Ã¤hnlich kÃ¶nnten wir auch einen ganz neuen Schub von Entwicklung erleben, wenn wir die Hygiene des Geistes voranbringen. Ich frage die Menschen bei meinen VortrÃ¤gen oft: Wie lange verwenden Sie auf kÃ¶rperliche Hygiene am Tag? Die meisten nennen 30-60 Minuten. Wie lange verwenden wir auf geistige Hygiene am Tag? Meistens weniger. Und damit meine ich nicht Musik hÃ¶ren, Zeitung lesen oder Freizeit im Allgemeinen, sondern wirklich geistige Hygiene: den Geist freimachen und das kultivieren, was wachsen soll.

Ich kÃ¶nnte mir gut vorstellen, dass unsere Gesellschaft anders aussehen wÃ¼rde, wenn dies zu einem allgemeinen Programm wÃ¼rde. Wenn Politiker und EntscheidungstrÃ¤ger, aber auch Verwalter und Dienstleister, Kreative und Wissenschaftler, mÃ¶glichst viele Menschen, sich einer solchen geistigen Hygiene widmen wÃ¼rden. RegelmÃ¤Ã?ig, idealerweise tÃ¤glich. Und wenn wir dies auch zu einem respektablen Wissenschaftsthema machen wÃ¼rden. Es geschieht schon: Neurowissenschaftler nehmen sich der VorgÃ¤nge an, die beim Meditieren im Gehirn passieren. Kontemplative Neurowissenschaften verbinden diese

Â© Prof. Harald Walach

physiologischen Erkenntnisse mit Innenschau. [5]

Und klinische Forscher zeigen in einer FÃ¼lle von Studien, dass viele Meditationsformen â?? Yoga, Achtsamkeit, Sammlungsmeditation â?? in vielerlei klinischen Situationen hilfreich sind. Wie wÃ¤re es, wenn wir nicht erst dann, wenn die HÃ¼tte brennt, die Feuerwehr rufen, sondern vorher? Praxis der geistigen Hygiene oder Kultur des Bewusstseins kÃ¶nnte in der Zukunft der SchlÃ¼ssel dafÃ¼r werden, dass unsere Kultur einen neuen VerÃ¤nderungs- und Wachstumsimpuls erhÃ¤lt, der nicht einfach quantitativ, sondern qualitativ wÃ¤re. Wohin dies dann geht, ist schwer zu sagen. Und interessanter Weise ist es ein Impuls, den wir nicht an andere â?? die Wirtschaft, die Politik, die Anderen â?? delegieren kÃ¶nnen, sondern wir selbst sind es, die ihn voranbringen. NÃ¤mlich dadurch, dass wir uns selbst eine Form der geistigen Hygiene zulegen, so wie Duschen und ZÃ¤hneputzen. Ohne viel Aufheben, ohne viel Disput, einfach als NormalitÃ¤t.

Quellen und Literatur:
[1] Walach, H., & Reich, K. H. (2005). Science and spirituality: Towards understanding and overcoming a taboo. Zygon, 40, 423-441.
[2] Ich habe diese und noch mehr Gedanken in meinem Buch Walach, H. (2011). SpiritualitÃ¤t: Warum wir die AufklÃ¤rung weiterfÃ¼hren mÃ¼ssen. Klein Jasedow: Drachen Verlag, ausgefÃ¼hrt und dort auch noch stÃ¤rker argumentiert. Es erscheint dieser Tage neu beim Drachen-Verlag in Klein-Jasedow, dem ich bei der Gelegenheit fÃ¼r den Mut und die Konsequenz danke, mit der er an dem Titel festgehalten hat.
[3] Hofmann, L., & Walach, H. (2011). Spirituality and religiosity in psychotherapy â?? A representative survey among German psychotherapists. Psychotherapy Research, 21(179-192).
[4] Metzinger, T. (2006). Der Begriff einer â??Bewusstseinskulturâ??. e-Journal Philosophie der Psychologie (Jan 2006). PDF
[5] siehe Walach, H. (2014). Towards an epistemology of inner experience. In S. Schmidt & H. Walach (Eds.), Meditation â?? Neuroscientific Approaches and Philosphical Implications (pp. 7-22). Cham, Dordrecht: Springer, und die in diesem Buch enthaltenen Kapitel.

Date Created
01.09.2015

Â© Prof. Harald Walach