

4 Entwicklungsziel: „Gesundendes Bewusstsein“ oder „Heilendes Bewusstsein“?

Wilfried Belschner

Das Leben als Koan

„Der Mensch ist immer mehr, als er von sich weiß. Er ist nicht, was er ein für alle mal ist, sondern er ist Weg.“ (Jaspers 1931)

Die Metapher des Weges greife ich auf und lade Sie zu einer Vorstellungsübung ein. Versuchen Sie bitte, sich Ihren bisherigen Lebensweg als eine Linie auf einem Blatt Papier vorzustellen.

- **Wie würde diese Linie wohl aussehen?**
Ein möglicher Verlauf könnte durch eine gerade, von links nach rechts sich erstreckende Linie dargestellt werden.
- **Ist Ihr Leben bislang geradlinig in einem stetigen Fluss verlaufen?**
Vielleicht erscheint vor dem geistigen Auge eine Lebenslinie, die einige Auf und Abs aufweist. Vielleicht können wir darauf auch etliche Stopps erkennen, an denen das Leben zu verharren scheint. Vielleicht gibt es auch einige Zeit-Abschnitte, von denen wir den merkwürdigen Eindruck haben, sie gar nicht erlebt zu haben.

Wenn wir schließlich eine Linie gefunden haben, die unseren Lebensweg einigermaßen zutreffend abbildet, dann taucht eine neue Frage auf:

- **Wer hat diese einzigartige Gestalt des Lebensweges erschaffen?**
Sind wir es selbst gewesen, die den Weg aus eigener Kraft erschaffen haben? Haben wir durch unsere eigene Anstrengung der bisherigen Biografie den individuellen Stempel aufgedrückt, vor allem den des Erfolgs? Wollten wir damit einer zentralen Erwartung unserer derzeitigen Kultur entsprechen?

*„Die Gesellschaft der Bundesrepublik hat seit der Zeit des Wirtschaftswunders ein Programm entwickelt, in dem jede Art von Erfolg prämiert wird. Dieses Erfolgsversprechen ist eine Weiterentwicklung einer Grundidee der Moderne; der Idee nämlich, dass Menschen ihr Handeln über Vernunft steuern können. Seit der Aufklärung gelten Probleme als lösbar, wenn man nur mit dem Mittel der Vernunft an ihrer Bewältigung arbeitet. Scheitern ist nicht vorgesehen.“
(Junge 2013, 122)*

Wollen wir mit der Präsentation unserer Biografie als einer „Erfolgsgeschichte“ der kulturellen Erwartung entsprechen, immer gut drauf zu sein und allen Herausforderungen gewachsen zu sein? (Vgl. das Konstrukt der „generalisierten Selbstwirksamkeit“, Schwarzer u. Jerusalem 1997) Haben wir also durch das eigene vernünftige Planen und Entscheiden die Richtung und den Verlauf des Weges bestimmt? Ich skizziere auf diese Frage drei unterschiedliche Handlungsmuster.

1. Haben wir selbst den Weg gegen alle möglichen Widerstände behauptet?
2. Oder erzählen wir uns selbst und anderen, unser Lebensweg habe sich ohne unser absichtsvolles Zutun „einfach so“ ergeben.
3. Oder bevorzugen wir eine dritte Möglichkeit, den Verlauf unseres Lebensweges zu interpretieren: Erzählen wir uns selbst und anderen, wir hätten uns dem Leben anvertraut und hätten dem Leben seinen Weg abgelauscht?

Sind wir – in dieser dritten Möglichkeit – zum Diener des Lebens geworden? Dann will das Leben uns eine Geschichte erzählen. Das Leben selbst will sich zum Ausdruck bringen. Der Mensch wird zum Werkzeug für das Leben, das sich seiner bedient, um sich in einer leiblichen Gestalt zu verwirklichen.

Wenn wir auf das Leben lauschen, welche Sätze hören wir dann? Von welchen Sätzen wird das Leben dann geleitet? Ich will als Beispiel von einem Satz erzählen, der mir auf meinem Lebensweg zufiel. Der Satz lautet:



Mein Leben ist ein Koan.

Damit dieser Satz verständlich wird, mache ich einen Exkurs. Wenn man sich auf einen meditativen Weg einlässt, dann verabredet man sich in der Regel mit einem Lehrer, der einen in diesem Erkundungsexperiment für eine Weile begleitet. Es ist gut, einen erfahrenen Menschen an seiner Seite zu wissen, denn bei diesem Experiment geht es fortwährend um Leben und Tod.

Auf dem Zen-Weg, auf den ich mich vor einigen Jahrzehnten begeben hatte, bekommt man Koans als Übungsaufgaben. Ein einfacher Koan kann beispielweise folgendermaßen lauten: „Lösche das tausend Meilen entfernte Feuer.“ Befasst man sich mit dem Koan, dann wird einem so nach und nach klar, dass sich diese Aufgabe nicht durch Nachdenken lösen lässt. Wie soll man ein Feuer löschen können, das unerreichbar weit entfernt brennt, während man auf dem Meditationskissen sitzt? Es ist eine unmögliche Anforderung, die einem da übergeben wird. Man kann die Feuerwehr nicht dorthin beordern. Und wo wäre das „Dorthin“ in tausend Meilen Entfernung? Liegen die tausend Meilen im Norden, Süden, Osten oder Westen? Es ist also eine sehr vertrackte Aufgabe, über die man sich wegen ihrer eigentlich schon auf den ersten Blick erkennbaren Unsinnigkeit ärgern kann. Es ist eine Aufgabe, bei der man nach mehreren vergeblichen Versuchen, sie auf „vernünftige Weise“ zu lösen, ver-



zagen kann, und an seine Grenzen kommt, denn das eigene Selbstbild eines kompetenten Problemlösers wird vollständig infrage gestellt. Der Koan erzeugt eine Situation, in der man mit der alltäglichen Persönlichkeitsstruktur kläglich scheitert. Wir können alle unsere intellektuellen Fähigkeiten einsetzen, der Koan bleibt unlösbar. Der selbstbewusste Satz „Ich habe den Koan gelöst“ wird sich nicht einstellen. Die uns vertraute ich-hafte Persönlichkeitsstruktur erweist sich unvermeidlich als unzulänglich, um das Feuer in tausend Meilen Entfernung zu löschen. Auf dem meditativen Schulungs-Weg des Zen wird man aber nicht nur mit einem einzigen Koan konfrontiert, sondern mit einer scheinbar nicht enden wollenden Abfolge solcher Aufgaben. Der Lehrer hat entweder seine eigene Koan-Sammlung oder er verweist auf eine Sammlung wie die des Zen-Meisters Mumon, die 48 Koans umfasst (Mumonkan 1997) oder die des Zen-Meisters Hakuin mit 144 Koans (Hoffmann 1978). Man weiß also, es liegt ein längerer Weg der intensiven Beschäftigung vor einem, auf dem man sich gewiss sein kann, es wird viele Gelegenheiten geben, um das Scheitern der bisherigen Organisation des eigenen Ich-Bewusstseins unerbittlich zu erfahren.

Die Frage ist nun: Wann wird ein Koan beantwortbar? Wann können wir das Feuer in tausend Meilen Entfernung löschen? **Die Antwort lautet:** Lösbar wird der Koan erst, wenn wir uns aus dem Raum des alltäglichen Ich-Bewusstseins herausbewegen. Es muss etwas bislang Rätselhaftes geschehen. Nur was? – Wir müssen aufbrechen in einen anderen Zustand unseres Wachbewusstseins, in dem die uns vertraute Trennung von „ich bin hier“ und „du bist dort“ nicht mehr besteht, in dem die Erfahrung des Verbundenseins Vorrang hat vor der des Getrenntseins, in dem das Ich nicht mehr die bestimmende organisierende Instanz ist. Wir müssen aus dem „Ego-Tunnel“ ausbrechen können (Metzinger 2009).

Die Kriterien des Alltagswachbewusstseins

Mit welchen kulturellen Selbstverständlichkeiten werden der alltägliche Wachbewusstseinszustand und die alltägliche Wirklichkeit erzeugt? Dies geschieht mit fünf kulturellen Setzungen. In der derzeitigen Kultur haben wir uns darauf geeinigt, dass sie für die Organisation unserer alltäglichen Erfahrung gültig sind.

Kriterium (1): Wir erfahren im Alltags-Wachbewusstsein (AWB) einen Raum als dreidimensional. Er ist messbar hinsichtlich seiner Länge, Breite und Höhe. Hinsichtlich dieser Erfahrung haben wir subjektiv keinen Zweifel.

Kriterium (2): Wir erfahren die Zeit als einen linearen Zeitstrahl. Die Zeit fließt von der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft. In ihrer chronologischen Ordnung ist die Zeit messbar und einteilbar in gleich große Abschnitte, z.B. Sekunden und Minuten.

Kriterium (3): Wir erleben uns als physisch voneinander abgetrennte Individuen. Wir bewegen uns in einer von uns getrennten materiellen Um-Welt.

Kriterium (4): Wenn sich ein Gegenstand bewegt, so haben wir dafür eine plausible „kausale“ Erklärung, – nämlich, dass auf dieses Objekt „lokal“ eine Kraft einwirkt, für die wir angeben können, mit welcher Intensität und Zeitdauer und in welcher Richtung sie wirkt.

Kriterium (5): Wir erwarten von einem erwachsenen, gesunden Menschen, dass er seine emotionalen und kognitiven Prozesse im Rahmen der kulturellen Normen steuern

und kontrollieren kann. Diese Erwartung ist nicht nur kurzfristig gültig, sondern der Nachweis der kompetenten Kontrolle ist zeitstabil und unter Belastungen lebenslang zu erbringen.

Die fünf Kriterien des AWB erlernen wir in unserer Kultur von Geburt an. Sie werden zu den basalen Verabredungen unserer Wirklichkeitskonstruktion. Sie sind für das AWB grundlegend konstitutiv und sind völlig selbstverständlich geworden. Sie bilden das scheinbar unerschütterliche Fundament unserer sogenannten „normalen“ Wirklichkeit. Wir leben derzeit in einer Realität, die dreidimensional „ist“, in der die Zeit linear „vergeht“ und in der wir von einander abgetrennt in „Hautsäcken“ stecken (Watts 1984). Wir erleben uns dann als „normal“ und „gesund“, wenn wir die fünf Kriterien des AWB anerkennen können.

Ich will die Argumentation wieder aufnehmen, **wann ein Koan beantwortbar wird**. Er wird beantwortbar, wenn die fünf Kriterien des AWB vorübergehend ihre bestimmende Gültigkeit verlieren. Wenn wir eine meditative Praxis (wie z.B. Meditation, Yoga, Qigong) üben, dann lassen wir uns auf das Experiment ein, das kulturelle Selbstverständnis der Konsens-Realität vorübergehend verlassen zu wollen. Wir erfahren im Verlauf der Übepaxis z.B., dass ein Raum nicht dreidimensional sein muss, dass die Zeit nicht vergeht, dass wir nicht von allem um uns herum abgetrennt sind (vgl. die Beschreibungen des Ausbruchs aus der Konsenswirklichkeit, sog. „mystische bzw. spirituelle Erfahrungen“ oder „Erleuchtungen“, u.a. bei Jäger 2000, James 1997).

Die Differenzierung des Kontinuums des Wachbewusstseins

Eine meditative Praxis aufzunehmen bedeutet derzeit, einen Weg des Ungehorsams gegenüber der Mainstream-Kultur aktiv zu begehen. Wir erlauben uns, nicht nur in der allgemein akzeptierten, materiell orientierten Konsens-Wirklichkeit zu agieren, sondern wir erlauben uns ein größeres Maß an Freiheit. Wir ermöglichen uns die Chance, aus der Alltags-Trance zu „erwachen“ und eröffnen uns noch weitere Zustände des Wachbewusstseins. Wir können dann Entwürfe einer tragfähigen Lebens-Wirklichkeit auch aus anderen Bewusstseins-Perspektiven erfahren. Die folgende Differenzierung der Zustände des Wachbewusstseins hat sich in den Studien unserer Arbeitsgruppe Bewusstseinsforschung an einer Vielzahl von höchst unterschiedlichen Berufsgruppen und in einer Mehrzahl von Handlungsfeldern als zweckmäßig erwiesen. (s. Abb. 17, z.B. Craniosacral-Therapie, Gesundheitsberufe, Kampfsport Taekwon-Do, Management, Meditation, Psychotherapie, Qigong-Praxis, Wissenschaftliches Forschen, Belschner 2005, 2007, 2010, 2012, 2013).

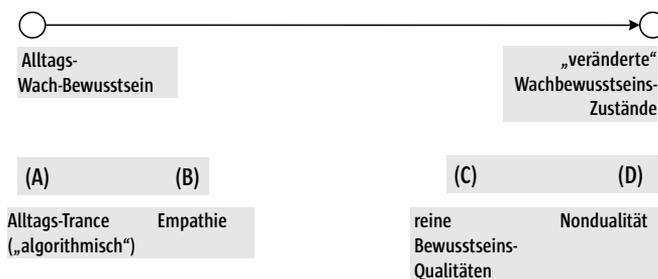


Abb. 17 Ein Vorschlag zur Differenzierung der Zustände des Wachbewusstseins



Der Wachbewusstseinszustand der Empathie (B): Wir erfahren z.B., dass wir uns auf andere Menschen empathisch mitfühlend einlassen können. Wir können die Weltsicht eines anderen Menschen vorbehaltlos erfassen und uns in seine Wirklichkeit einschwingen. Das gelingt umso besser, je mehr die ichhafte Organisation der Persönlichkeit losgelassen werden kann (Rogers 1983).

Der Wachbewusstseinszustand der reinen Bewusstseinsqualitäten (C): Wenn wir mittels einer meditativen Übepaxis unsere Ichhaftigkeit noch tiefgreifender verlassen können, d.h. wenn wir uns auf dem Kontinuum des Wachbewusstseins noch weiter nach rechts bewegen können, dann tauchen im Erleben sogenannte „reine Bewusstseinsqualitäten“ auf. Wir erfahren die Qualitäten von Stille, Weite, Klarheit und Verbundenheit, des Offenseins und der Durchlässigkeit, der Erfahrung eines Grundes und des Heilseins (Galuska 2003).

Das Experiment „Ich bin kerngesund“

Im Rahmen der Psychotherapieausbildung habe ich mit Studierenden ein Focusing-Experiment durchgeführt (Gendlin 1998). Im Zentrum der Instruktion stand die Aussage „Ich bin kerngesund.“ Nach dem Focusing-Prozess schrieben sie ihre Erfahrungen auf. Die Berichte wurden inhaltsanalytisch ausgewertet (Mayring 1991). Das Ergebnis ist in Tabelle 1 dargestellt.

Die linke Spalte enthält die 7 Auswertungskategorien. Mit der Differenzierung in diese Kategorien wurde erfasst, in welcher Beziehung sich ein Mensch zu sich selbst, zu seinem Körper, zu seiner sozialen und zu seiner ökologischen Umwelt befindet, wenn er sich als „kerngesund“ erlebt. Als weitere Kategorien wurden die Wahrnehmung der Zeit, des Raums und der Kausalität aufgenommen. In der rechten Spalte finden sich die zentralen Aussagen der Studierenden für die Erfahrung „kerngesund“. Eine zusammenfassende Beschreibung dieser Erfahrung könnte so lauten:

In der Erfahrung „kerngesund“ erlebe ich mich verbunden mit mir selbst – ich bin mit mir im Reinen. Ich erlebe mich auch sozial eingebunden und angenommen. Die Erfahrung der Verbundenheit lässt die alltägliche Erfahrung des Abgetrenntseins als

Tab. 1 Der Bewusstseinszustand „kerngesund“

Beziehungskategorie	Bewusstseinszustand „kerngesund“
(1) ich zu mir selbst	ich bin mit mir im Reinen, .. in meiner Mitte
(2) ich zu meinem Körper	ich als mein Leib
(3) ich zur ökologischen Umwelt	all eins sein
(4) ich zu meiner sozialen Umwelt	sozial eingebunden sein, geborgen sein
(5) ich zurzeit	ich bin im Augenblick, Zeit hört auf zu fließen, es entsteht nicht mehr Vergangenheit, es gibt keine Aufspaltung von Vergangenheit und Zukunft
(6) ich zur Welt	ich bin mit allem verbunden in diesem Augenblick, es gibt nicht mehr „ich“
(7) ich als Verursacher (ich bewirke xy)	es geschieht

isoliertes Individuum zurücktreten zugunsten der komplementären Erfahrung, in diesem Augenblick mit allem verbunden zu sein. In dieser Erfahrung gibt es auch nicht mehr die Kategorien von Vergangenheit und Zukunft, sondern als kerngesunder Mensch erlebe ich mich im unmittelbaren Jetzt. Und das, was sich ereignet, wird von mir nicht ich-haft verursacht und kontrolliert, sondern es geschieht. Als kerngesunder Mensch kann ich mich meinem Lebensstrom anvertrauen.

Wenn man diese Beschreibung auf sich wirken lässt, dann wird man sie weniger einem Menschen zuweisen, der sich gerade im Bewusstseinszustand der Alltags-Trance befindet. Eher wird man annehmen, sie stamme von einem Menschen, der über seine Erfahrungen auf dem meditativen Weg berichtet – einem Menschen, für den auf dem Kontinuum des Wachbewusstseins die Zustände der Empathie und der reinen Bewusstseinsqualitäten zugänglich wurden. Das Ergebnis verweist darauf, dass man in der derzeitigen Kultur aus der Alltags-Trance erwachen muss, um sich als kerngesund erfahren zu können. Im Umkehrschluss bedeutet dies: Der Bewusstseinszustand „kerngesund“ ist mit dem in unserer Kultur vorherrschenden AWB nicht verträglich. Zugespitzter formuliert:



Wer sein Leben nur im Zustand des AWB führt, wird nicht „kerngesund“ sein können!

Entwicklungsziel „gesunden“ vs. „heilen“

Aus diesen Überlegungen leiten sich weitreichende Schlussfolgerungen ab. Solange wir uns im AWB befinden, bleiben wir in der Regel gefangen in den kulturellen Erwartungen. Wir entwickeln eine individuelle Persönlichkeit. Aber diese wird an den Normalitätsansprüchen der Gesellschaft gemessen. Wir sind dann in dem Maße gesund, wie wir den kulturellen Erwartungen entsprechen. Wir werden fortwährend daraufhin bewertet, ob wir die normativen Vorgaben der Gesellschaft, z.B. im Hinblick auf die Arbeitsfähigkeit, das Konsum- oder Sozialverhalten erfüllen. Bleiben wir hinter den normativen Vorgaben zurück, werden wir in all diesen Verhaltensbereichen als abweichend, gestört, defizitär oder krank diagnostiziert. Als „gesund“ werden wir erst dann beurteilt, wenn wir die kulturell-normativen Ansprüche erfüllen. Zu „gesund“ bedeutet also in der derzeitigen Mainstream-Gesellschaft, eine Bewusstseinshaltung zu entwickeln, die konform wird mit den gesellschaftlichen Vorgaben. Wenn wir mittels einer meditativen Übungspraxis aus dem Gefängnis des derzeitigen AWB aufbrechen, gehen wir jedoch das Wagnis ein, uns aus den kulturellen Erwartungen zu befreien. Wir können fragen: Was gewinnen wir mit dem mutigen Projekt des Ungehorsams? Die Antwort lautet: Es wird eine völlig andere Sicht auf den Menschen zugänglich (s. Abb. 18)!

Für den „erwachten“ Menschen geht es nicht mehr nur um die Entwicklung der „normalen“, ichhaften Persönlichkeit, sondern nun wendet er sich dem umfassenderen Thema zu:

- Was ist meine „wahre Natur“?
- Worin besteht die tiefste Sehnsucht meines Lebens?
- Kann ich zu meinem „Wesen“ durchbrechen?
- Welches Anliegen will sich mit Hilfe meiner leiblichen Existenz manifestieren?
- Welche implizite Bewusstseinsstruktur will sich entfalten?

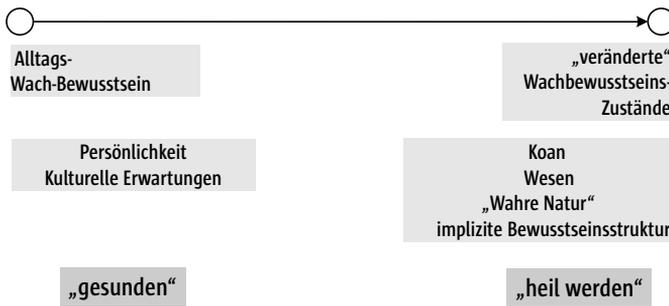


Abb. 18 Persönlichkeit und Wesen als komplementäre Entwicklungsziele

Anhand dieser Fragen wird der Unterschied zu der zuvor geschilderten Persönlichkeits-Perspektive erspürbar. Wir sprechen nicht mehr über „Störungen“ oder „Krankheiten“, die zu beseitigen („therapieren“) sind. Sondern wir befassen uns mit etwas, was immer schon in seiner Vollkommenheit vorhanden war. Die individuelle Lebensaufgabe und das professionelle Handeln als Arzt, Psychotherapeut, Coach, Physiotherapeut usw. sind nun daraufhin ausgerichtet, die Realisierung des „Wesens“ zu unterstützen. Wir haben die Aufgabe einer Hebamme, welche die Geburt des Wesens mit all ihren Kräften ermöglicht. In diese alternative Bewusstseinshaltung hineinzuwachsen, bedeutet „heil“ zu werden. So wie wir vom ersten Atemzug an in das AWB hineinsozialisiert werden, so müssen wir uns den Zugang zu den anderen Zuständen des Wachbewusstseins beharrlich und gegen den Widerstand der Mainstream-Kultur antrainieren. Alle Formen der meditativen Übungen haben den Zweck, diesen Wechsel aus dem AWB in das empathische Bewusstsein und in die Erkundung der reinen Bewusstseinsqualitäten zu erkunden und geläufig werden zu lassen.

In unserer Biografie haben wir also zwei komplementäre Aufgaben zu meistern.

1. Das eine Entwicklungsziel besteht darin, eine Bewusstseinshaltung zu entwickeln, in der wir die derzeit gültigen kulturellen Erwartungen kennen lernen und mit ihnen in einem sozialverträglichem Umfang zurechtkommen. Gelingt uns dies, dann werden wir vom Mainstream als „normal“ und „gesund“ beurteilt und wir werden uns auch selbst als „normal“ und „gesund“ erleben.
2. Das andere und umfassendere Entwicklungsziel besteht darin, kompetent zu werden für eine größere Weite des Wachbewusstseins. Nun geht es nicht mehr darum, das Leben an den von außen vorgegebenen Normen auszurichten, z. B. reich, schlank und prominent werden zu müssen. Sondern nun wird es darum gehen, die eigene implizite Vollkommenheit zu entdecken und sie in einer sozialverträglichen Weise leibhaftig zu verwirklichen. Diesem Prozess des Entdeckens und Freilegens eines Schatzes sollen wir uns selbstbewusst und achtsam widmen.

Wenn ich nach einem Beispiel suche, das mir modellhaft diesen Prozess des Suchens, Entdeckens und Verwirklichens vorgelebt hat, so fällt mir der indische Philosoph und Bewusstseinsforscher Aurobindo ein (1989). Er war einer der entscheidenden Menschen, der zur Unabhängigkeit Indiens von der Kolonialmacht Großbritannien im Jahre 1947 beigetragen hat. Sich auf einen meditativen Weg zu begeben, ist also nicht als ein Rückzug aus dem weltlichen und politischen Geschehen zu verstehen. Ihn als

einen bequemen Weg der Weltflucht zu interpretieren, wäre ein törichtes Missverständnis (Jäger 1995). Im Gegenteil, wenn wir auf dem meditativen Weg unsere „eigene Mitte“ entdecken, die Verankerung in einem sicheren Grund erleben, einen Bewusstseinszustand des grundsätzlichen „Heilseins“ erfahren, den uns niemand streitig machen kann, dann wächst uns eine unbestechliche Kraft zu. Sie lässt uns ohne Getöse subversiv eigenmächtig werden. Es ist dann nicht mehr so einfach, uns zu Gunsten der kulturellen systemkonformen Erwartungen zu verbiegen, da uns die Drohungen der gesellschaftlichen Ächtung nicht mehr so tief verletzen können.

Nun kann sich der Kreis meiner Erzählung schließen. Ich hatte vorgeschlagen, auf das Leben selbst zu lauschen und zum Diener des Lebens zu werden. Der Satz, der mir zugefallen war, lautete: „Mein Leben ist ein Koan“. Um mir die Chance zu eröffnen, heil zu werden und den Koan meines Lebens erspüren zu können, musste ich also aufbrechen aus der Alltags-Trance. Ich muss fähig werden, die rechte Seite auf dem Kontinuum des Wachbewusstseins zu erkunden. Es geht um die achtsame Wahrnehmung, welche Bedeutung die offensichtlichen Verlockungen der Mainstream-Gesellschaft erhalten. Bleibe ich an ihnen haften? Geht es weiterhin um die ichhafte Inszenierung meiner Person in ihrem unersättlichen Streben nach Einfluss und Macht, nach Besitz und nach Kontrolle über andere Menschen? Oder widme ich mich dem Geschehen, mit dem sich ein Experiment des Kosmos mittels meines Lebens verleblichen will? Ein solches Projekt wird für einen Menschen zu einer verantwortungsvollen Aufgabe. Mit einer solchen Interpretation erhalten andere Werte für die eigene Biografie Bedeutung.

Diese andere „heilende“ Bewusstseins-Perspektive soll am Beispiel „Gesundheit“ mit 5 Anmerkungen veranschaulicht werden. Es gilt bislang als ein Merkmal von Gesundheit, wenn unsere systemkonforme Arbeitskraft möglichst lange und preiswert erhalten bleibt. Wir gelten bislang als gesund, wenn wir ein möglichst hohes Alter erlangen (Imhof 1992) und möglichst (unendlich) lange dem Tod widerstehen (Canetti 2003). Wir gelten bislang als gesund, wenn wir möglichst lange am Konsum der systemkonformen Vergnügungen teilhaben. „Gesundheit“ ist zu einer eigenständigen Zielsetzung geworden. Ihr sollen wir entsprechen und unsere physischen, psychischen und vor allem finanziellen Ressourcen einsetzen, um die Dienstleistungen des Gesundheitssystems in Anspruch zu nehmen. Dessen Akteure sagen uns, eigentlich könnten wir nur mit Hilfe ihrer Dienstleistungen symptomfrei bleiben oder den normativen Vorgaben der Gesellschaft, z.B. nach Schönheit oder Leistungsfähigkeit, entsprechen. Gesundheit wird zum Ausweis, „alles im Leben richtig gemacht zu haben“. In der erweiterten „heilenden“ Bewusstseins-Perspektive verlieren diese vertrauten Interpretationen von Gesundheit ihre beherrschende Priorität. Sie wären Zweckbindungen des Lebens aus dem AWB heraus, über welche die Gesundheit eines Menschen zu einer Ware wird. Denn sie wird nun in die marktkonforme Ausrichtung unserer Gesellschaft eingebettet: Dem Menschen wird die Selbstbestimmung über sein Leben entzogen, indem seine Gesundheit zu einer fremd definierten Ware wird. Nicht er selbst ist weiterhin der Experte für die Gestaltung seines Lebens. Sondern er wird zum enteigneten Kunden der Dienstleistungen im Gesundheitssystem, für welche die Anbieter beanspruchen, nur ihnen würde die zureichende Definitionsmacht zustehen und nur sie würden die ausreichende Handlungsexpertise aufweisen. Nur sie alleine würden die „Gesundheit“ eines Menschen verantwortbar erhalten oder wiederherstellen können (vgl. dazu Ivan Illichs Beschreibung der „entmündigenden Experten Herrschaft“, 1979).



Ein aktuelles Beispiel der systemkonformen Zurichtung einer Methode der Bewusstseinsbildung ist einer Titelgeschichte des Magazins DER SPIEGEL zu entnehmen (2013, Nr. 23, 56ff). Sie trägt die Überschrift „Der heilende Geist – Medizin: Gesund durch Meditation und Entspannung“. Der Autor, Jörg Blech, trägt in dem Artikel eine Vielzahl von Untersuchungen zusammen, um die Nützlichkeit der Meditation für die Behandlung von Erkrankungen, wie z.B. Generalisierte Angststörung oder Depression, zu belegen. Meine Kritik richtet sich auf die Verkürzung der Methode der Meditation, nämlich auf ihre Nützlichkeit für die symptomatische Behandlung von sogenannten „Erkrankungen“. Denn diese sind ja ihrerseits bereits Verkürzungen der komplexen Lebenssituation eines Menschen im Rahmen eines medizinischen Paradigmas. Das originäre Anliegen eines Menschen wird reduziert auf das, was in die Modelle der Medizin übersetzt wurde. Der Versuch eines Menschen, sein Wesen in der sozial, ökonomisch, kulturell und gesellschaftlich geprägten Realität zu manifestieren, ist ein Projekt, das gelingen oder auch scheitern kann. Bei dessen Realisierung wird es zu Konflikten kommen und es werden Hindernisse auftreten. Die kritischen Lebenssituationen, die aus der Dissonanz des Wesens-Anliegens eines Menschen und den normativen Vorgaben der Kultur entstehen, werden umgeformt und übersetzt in eine individualisierte somatische und/oder psychische Störung, die für die medizinische oder die psychotherapeutische Behandlungslogik zugänglich und verwertbar ist. Diagnostiziert wird dann z.B. der somatische Parameter „Bluthochdruck“, aber nicht mehr der verzweifelte Versuch des Menschen, auch sein Wesens-Anliegen in dieser Kultur zu diesem Zeitpunkt seiner Biografie erspüren und verwirklichen zu können. Dass die Methode der Meditation als eine Methode der Bewusstseinsbildung zur Freilegung des Wesens eines Menschen erfunden wurde, geht dabei verloren. Das, was in dem Artikel als das provokativ Neue dargestellt wird, wird in die Denkmuster der Verwertungslogik des Mainstreams eingebettet. Die Methode der Meditation verliert damit ihren ursprünglichen, befreienden Gehalt. Sie wird systemimmanent gezähmt. Meditation ist nicht länger eine subversive Methode zur Stärkung des Eigenwillens und des „Eigensinns“ eines Menschen. Sondern nun wird die Methode „Meditation“ benutzt, um die Menschen – im Sinne der Prävention – arbeitsfähig und konsumfähig bleiben zu lassen oder – im Sinne der Therapie – wieder werden zu lassen. Der so behandelte Mensch wird unter dem Deckmantel der Fürsorge festgehalten im Gefängnis der herrschenden ökonomischen Verwertungslogik. Es wird ihm vorgegaukelt, es ginge – in altruistischer Absicht – um seine „Gesundheit“ als dem höchsten Gut. Tatsächlich soll er jedoch hineinsozialisiert werden in die Selbstverständlichkeit einer Bewusstseinshaltung, in der „Gesundheit“ lediglich die Bezeichnung für ein Marktsegment ökonomischen Handelns geworden ist. Eine „heilende“ Bewusstseinshaltung steht im Gegensatz zur alleinigen Gültigkeit solcher Zweckbindungen. Priorität erlangt nun das Experiment des Lebens selbst. Wir lauschen nach dem, was sich sehnsüchtig zeigen möchte. Wir versuchen, das zu erhören, was sich verleiblichen möchte. Sonst nichts. Zweckfrei. Aber mit Würde. Dazu ist es erforderlich, dass wir sowohl im professionellen Kontext wie auch im privaten, alltäglichen Kontext beharrlich eine Methode der Bewusstseinsbildung in unsere Lebenspraxis aufnehmen. Vielleicht erfahren wir dann eines Tages, uns aus solchen Zweckbindungen nach Symptomfreiheit und nach Ausdehnung der Lebensspanne lösen zu können. Vielleicht lässt uns dann die Faszination der Erkundung des eigenen Bewusstseinsraumes freier werden gegenüber den sirenenhaften Versprechungen von Gesundheit, die aber immer in die Logik des Marktes

eingebunden bleibt. Vielleicht können wir diese Versprechungen lächelnd zur Kenntnis zu nehmen, müssen ihnen aber nicht mehr folgen. Vielleicht können wir uns von Hilde Domin (2006) in einen Zustand der schöpferischen Indifferenz entführen lassen:

„Nicht müde werden/sondern dem Wunder/leise/wie einem Vogel/die Hand hinhalten.“

Literatur

- Aurobindo (1989) *Der integrale Yoga*. Reinbek: Rowohlt
- Belschner W (2005) *Bewusstseinszustände im professionellen Handeln*. Münster: LIT
- Belschner W (2007) *Der Sprung in die Transzendenz. Die Kultur des Bewusstseins und die Entmystifizierung des Spirituellen*. Münster: LIT Verlag
- Belschner W (2010) *Forschen, erfahrungsbasiert. Eine bewusstseinspsychologische Perspektive*. Kröning: Asanger Verlag
- Belschner W (2012) *Erwachen. Qigong als Weg in die Freiheit*. Oldenburg: BIS-Verlag
- Belschner W (2013) *Die psychologische Diagnostik ekstatischer Erfahrungen*. In Passie T, Belschner W, Petrow E (Hrsg.), *Ekstasen*. Würzburg: Ergon Verlag. 160–174
- Belschner W (2013) *Heilsame Bewusstseinszustände*. In Anderssen-Reuster U, Meibert P, Meck S (Hrsg.), *Psychotherapie und buddhistisches Geistestraining*. Stuttgart: Schattauer. 163–176
- Blech J (2003) *Die Krankheitserfinder*. Frankfurt: S. Fischer
- Blech J (2013) *Der heilende Geist. Medizin: Gesund durch Meditation und Entspannung*. DER SPIEGEL, Nr. 21, 56–63
- Canetti E (2003) *Über den Tod*. München: Hanser
- Domin H (2006) *Hier. Gedichte*. Frankfurt: S. Fischer
- Galuska J (2003) *Die erwachte Seele und ihre transpersonale Struktur*. *Transpersonale Psychologie Psychotherapie*, 9, H. 2, 6–17.
- Gendlin ET (1998) *Focusing*. Reinbek: Rowohlt.
- Hoffmann Y (1978) *Der Ton der einen Hand*. München: O.W. Barth.
- Illich, I (1979) *Entmündigung durch Experten*. Reinbek: Rowohlt.
- Imhof AE (1992) *Leben wir zu lange?* Köln: Böhlau.
- Jäger W (1995) *Mystik – Weltflucht oder Weltverantwortung?* *Transpersonale Psychologie Psychotherapie*, 1, H. 1, 25–37.
- Jäger W (2000) *Die Welle ist das Meer*. Freiburg: Herder.
- James W (1997) *Die Vielfalt der religiösen Erfahrung*. Frankfurt: Insel.
- Jaspers K (1931) *Die geistige Situation der Zeit*. Berlin: Sammlung Göschen, Bd. 1000.
- Junge M (2013) *„Alle brauchen einen Plan B“*. DER SPIEGEL Nr. 20, 122–123.
- Mayring P (1991) *Qualitative Inhaltsanalyse*. Weinheim: Beltz.
- Metzinger T (2009) *Der Ego-Tunnel*. Berlin: BV Berlin Verlag.
- Mumonkan (1997) *Die torlose Schranke*. Mumonkan. München: Kösel.
- Rogers CR (1983) *Therapeut und Klient*. Frankfurt: Fischer.
- Schwarzer R u. Jerusalem M (1997) *Das Konstrukt Generalisierte Selbstwirksamkeit*. (FU Berlin, Institut für Psychologie.)
- Watts A (1984) *Om – Kreative Meditation*. Reinbek: Rowohlt.



Univ.-Prof. Dr. phil. Wilfried Belschner

Professor für Psychologie an der Univ. Oldenburg. Forschungsgebiete: Psychologie des Bewusstseins, Gesundheits- und Klinische Psychologie.

Gründer und 1. Vors. des Deutschen Kollegiums für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie (DKTP). Wiss. Leiter des Kontaktstudiums Qigong (PTCH). Kurator der Stiftung Bewusstseinswissenschaften. Herausgeber der Buchreihen: Transpersonale Studien (BIS Verlag), Psychologie des Bewusstseins (LIT Verlag), Psychologie und Kultur des Bewusstseins (Asanger Verlag), Theorie und Praxis des Qigong (BIS Verlag).