

Wozu achtsam sein und worauf die Achtsamkeit lenken?

Welten ohne Grund bauen und darin heimisch werden!

Werner Vogd

Zusammenfassung

Der Beitrag fragt nach den Spezifika der buddhistischen Achtsamkeitspraxis. Der Weg hierzu ist ein ebenso vorsichtiger wie reflektierter Dialog zwischen den einschlägigen buddhistischen Lehren, dem neurobiologischen Konstruktivismus und der allgemeinen Theorie der Sinnsysteme. Dadurch erschließt sich die Bedeutung der buddhistischen Daseinsmerkmale »Veränderlichkeit«, »Leidhaftigkeit« und »Ichlosigkeit« aus einer fruchtbaren und zeitgemäßen Perspektive. Es wird verständlich, warum buddhistische Achtsamkeitspraxis darauf angelegt ist, Krisen des Selbst zu evozieren. Denn auf diese Weise gelingt es, Menschen darauf vorzubereiten, sich in ›Welten ohne Grund‹ heimisch zu fühlen.

Schlagwörter

Arbeitsbelastung – Belastungsverarbeitung – Strukturwandel von Arbeit – Frühverrentung – betriebliches Gesundheitsmanagement

Summary

Modern working conditions and mental health. An overview from counseling perspectives

Within the last two decades increasing working disabilities and premature annuities are observed, due to mental and psychosomatic disorders. This phenomenon is attributed to changes of social structures and globalized economization, being coupled with changing work structures. The second part presents an overview to effects of changed work structures and work conditions on employment and on cognitive and emotional strain of the working population. It also presents psychological and sociological explanations to increasing work stress and to the impairing effects on the employees' mental health. In short organizational and individual concepts and proceedings to prevent mental illness are presented in the third part.

Keywords

stressful work – working disabilities – change of work structure – health promotion in organization

»Die Lösung des Problems des Lebens merkt man am Verschwinden dieses Problems.
(Ist nicht dies der Grund, warum Menschen, denen der Sinn des Lebens
nach langen Zweifeln klar wurde, warum diese dann nicht sagen konnten,
worin dieser Sinn bestand?)«

Ludwig Wittgenstein (1990, Proposition 6.521)

Achtsam sein! Aber in Bezug worauf? Wie? Wozu? Die buddhistische Tradition,¹ der sich die Achtsamkeitsbewegung verdankt (s. stellvertretend Kabat-Zinn, 2003), gibt auf diese Fragen einschlägige Antworten: Die Aufmerksamkeit – so die Direktive der *satipatthāna sutta* – ist auf die Dynamik des körperlich-geistigen Prozesses selbst zu legen, also auf den Körper, die Empfindungen, Geistesinhalte und Geisteszustände im Prozess ihres Entstehens und Vergehens. Aus dieser Perspektive erscheinen diese Phänomene *bedingt*, denn sie verdanken sich nicht sich selbst, sondern sind vielmehr Artefakte der sozio-psycho-somatischen Vorgänge im Rahmen der fluiden Prozesse der konditionierten Koproduktion. Damit sind sie als vergänglich und substanzlos zu beschreiben.

Insofern wir von der religiösen und mythologischen Einbettung der buddhistischen Lehren in das altindische Denken absehen, zeigen sich erstaunliche Parallelen zu den Einsichten der gegenwärtigen Systemtheorie, insbesondere des neurobiologischen Konstruktivismus (Maturana u. Varela, 1987), der Neurophänomenologie (Petitot, Varela u. Pachoud, 1999) sowie der Allgemeinen Theorie der Sinnsysteme (kurz ATS; Fuchs, 2015). In meinem Buch »Welten ohne Grund« (Vogd, 2014) habe ich versucht, die Beziehung zwischen diesen beiden Erkenntnissystemen in umfassender Weise auszuloten. Im Folgenden werde ich einige der Befunde thesenhaft vorgestellt:

- (1.) Sowohl im neurobiologischen Konstruktivismus als auch in den frühbuddhistischen Schriften wird der Prozess des Werdens und damit auch des Bewusstwerdens als ein kreisförmiger psychosomatischer Prozess beschrieben. Das Handeln eines Organismus bestimmt, was der Organismus erkennt. Das Erkennen prägt die Kognition. Beide Prozesse werden in die körperlich-geistige Struktur des erkennenden Lebewesens eingeschrieben.
- (2.) Die buddhistischen Lehren beschreiben diesen Prozess im Gesetz der »bedingten Entstehung« (*paticca-samuppāda*): Das Geistige bedingt das Körperliche, das Körperliche bedingt das Geistige. Das mit den Sinnen verbundene Bewusstsein (*viññana*) bringt Empfindungen (*vedanā*) im

¹ Wir beschränken uns hier auf die Lehren des Theravāda-Buddhismus. Die buddhistischen Fachtermini sind entsprechend in der altindischen Verkehrssprache *Pali* formuliert. Zu Homologien, Anknüpfungspunkten, aber auch Unterschieden zum Zen- und tibetischen Buddhismus vergleiche Vogd und Harth (2015, S. 36 ff.).

Körper mit sich. Den jeweiligen Empfindungen wird entsprechend der früheren Konditionierungen des Geistes Bedeutung (*saññā*) zugeschrieben, auf die Reaktionen von Abneigung oder Begehren folgen. Diese Willensimpulse gehen mit entsprechenden Wirkungen (*sankhāra*) einher. In Folge dieser Wirkungen entsteht ein neues Sinnesbewusstsein. In *sankhāra*, der dynamischen Doppelbewegung von »Gestalten« und »Gestaltet-Sein«, verkörpert sich der geistige Prozess als physische Struktur (*nāma-rūpa*). Physische Körper mit ihren kognitiven Möglichkeiten und die sie umgebenden Umwelten erscheinen damit als Verkettung vergangener geistig-körperlicher Reaktionsmuster. Gleichzeitig bilden sie die Bedingungen für die Möglichkeit des künftigen geistigen Prozesses.

- (3.) Sowohl der neurobiologische Konstruktivismus als auch die buddhistischen Lehren verneinen die Möglichkeit einer *positivsprachlich* formulierbaren Sinnggebung des menschlichen Lebens. Maturana und Varela sprechen von der *Zwecklosigkeit* aller biologischen Formen. Die buddhistische Lehren betonen immer wieder die *Essenz- und Substanzlosigkeit* aller sinnlichen Erscheinungen und kognitiven Prozesse.
- (4.) In der Bodenlosigkeit im Sinne der nicht-rationalen Basis unseres Seins zeigt sich eine unerwartete Tiefendimension: Abseits äußerer Vorschriften und Regeln und jenseits sozial angelieferten Sinns kann sich im menschlichen Sein eine *implizite* Ordnung offenbaren, die – insofern man ihrer gewahr wird – mit Empfindungen von Offenheit, Glück und Liebe einhergeht. Diese Dimension ist jedoch nur *negativsprachlich* zugänglich, lässt sich also nur *ex negativo* umschreiben.²

1 Welten ohne Grund als Ressource(?!)

Der letzte Punkt mag zunächst unverständlich erscheinen. Deshalb versuchen wir im Rekurs auf die Allgemeine Theorie der Sinnsysteme die Schritte nachzuvollziehen, die zu dieser kontraintuitiven Pointe führen. Anschließend beschäftigen wir uns mit den Besonderheiten der buddhistischen Achtsamkeitspraxis *vipassanā*. Auf diese Weise können wir den mit ihr verbundene Pfad – Auflösung, Krise, Anpassung und Befreiung – sowie die soteriologische Vision des Todlosen in ihrer Strukturlogik zumindest ansatzweise erfassen.

- (5.) Der Mensch, das heißt seine Psyche und seine leibliche Verkörperung, kann seine typische Form nur in Koproduktion mit dem Sozialen, also mit den in Sprache und anderen Formen angelieferten Sinnangeboten verwirklichen. Das Selbst kann sich nur in Form des Nicht-Selbst, das heißt

² Siehe zur Konzeption der Negativsprache Günther (1980).

in Form der Strukturangebote und Komplexität außerhalb seiner selbst ausdifferenzieren. Es kann sich also nur auf Basis von Formen, deren Eigensinn dem Selbst nicht zugänglich ist, reproduzieren – also auf der Basis von den Figuren und Skripten, die die sozialen Systeme zur Verfügung stellen (und in Zukunft wohl vermehrt auch die sich eigenständig errechnenden digitalen Welten).

- (6.) Denken und Sprechen ist vor diesem Hintergrund nicht das, was es zu sein scheint. Entgegen den syntaktischen Leerstellen für Subjekte und Objekte, die die Grammatik suggeriert, ist unser In-der-Sprache-Sein zunächst vor allem als transpersonaler Prozess anzusehen, der unser Verhalten mit dem der anderen Menschen koppelt. Im Rahmen unserer Sozialisation verbinden wir uns vom frühen Kindesalter an gleichsam natürlich mit den Gefühlen, Aufmerksamkeitsbewegungen und Intentionen anderer (vgl. Tomasello, 2009). Erst auf diese Weise lernen wir, in einer bestimmten Lebensform bzw. Kultur zuhause zu sein. Hierfür ist jedoch ein Preis zu zahlen. Denn indem wir das Begehren und die Aversionen anderer Menschen übernehmen und empfinden, beginnen wir irgendwann, die hiermit verbundenen Handlungsimpulse mit uns selbst zu verwechseln. Diese mimetische Identifikation geht unweigerlich mit mimetischer Rivalität einher (Girard, 1987). Infolge entstehen komplexe, psychosoziale Lagerungen – man denke hier etwa an Neid, Eifersucht, Schuld und Scham – die als Nicht-mit-sich-im-Einklang-Sein empfunden werden.
- (7.) Unser Ich-Selbst – also die Empfindung, sich selbst als getrennt von den Prozessen des Handelns, Erkennens und gemeinsamen In-der-Sprache-Seins wahrzunehmen – ist deshalb als ein Artefakt der oben genannten Prozesse anzusehen.³
- (8.) »Sinn lesen« und verstehen können nur Systeme, die Welt erleben, das heißt in ihrer phänomenalen Qualität wahrnehmen können. Soziale Systeme – also all jene systemischen Dynamiken, welche die Enaktierung von Empfindungen der Sinn- und Selbsthaftigkeit vermitteln – operieren demgegenüber »sinnfrei«, wie Peter Fuchs lakonisch feststellt. Denn soziale Systeme sehen, hören und empfinden nichts, sie sind »indifferent gegenüber Sinn und Nichtsinn« (Fuchs, 2016, S. 83).
- (9.) Soziale Systeme können damit gleichsam als »Geister« angesehen werden, als unkörperliche und empfindungslose Formen (»In-Formationen«), die

3 Hierzu der Neurowissenschaftler Wolf Singer: »Mir scheint hingegen, daß die Ich-Erfahrung bzw. die subjektiven Konnotationen von Bewußtsein kulturelle Konstrukte sind, soziale Zuschreibungen, die dem Dialog zwischen Gehirnen erwachsen und deshalb aus der Betrachtung einzelner Gehirne nicht erklärbar sind. Die Hypothese [...] ist, daß die Erfahrung, ein autonomes, subjektives Ich zu sein, auf Konstrukten beruht, die im Laufe unserer kulturellen Evolution entwickelt wurden. Selbstkonzepte hätten dann den ontologischen Status einer sozialen Realität« (Singer, 2002, S. 73).

von Menschen Besitz ergreifen und diese dazu bringen können, die mit ihnen verbundenen Sinnfiguren zu reproduzieren, ohne dabei selbst über Wahrnehmung und Bewusstsein zu verfügen.

- (10.) Im Prozess der Selbstreflexion kann sich diese Dynamik ihrer selbst bewusst werden. Infolge können *Risse* im Sinngefüge entstehen. Sinnlosigkeit *geschieht*. Menschen können begreifen lernen, dass der sozial angelieferte Sinn, an dem sie ihre psychischen Operationen ausrichten, buchstäblich sinnlos ist (vgl. Fuchs, 2015, S. 240f.).

Mittels der zuvor gezeichneten Bewegung erschließt sich, warum die buddhistischen Lehren menschliches Begehren problematisieren. Ebenso wird verständlich, warum die Überwindung desselben mit der Erfahrung von höchster subjektiver Freiheit einhergehen kann:

Sinn und Bedeutung werden sozial angeliefert, aber infolge der mimetischen Identifikation als eigene Sinnbewegung gefühlt. Ab einer bestimmten Stufe psychischer und sozialer Komplexität wird dieser Sinn jedoch zwangsläufig problematisch. Zu begehren, was der Andere begehrt, führt zu mimetischer Rivalität und bringt Neid, Eifersucht und die hiermit einhergehenden Gewalttendenzen hervor. Aus der Identifikation mit den kulturellen Normen und Eigenarten der eigenen Gemeinschaft kann Verachtung gegenüber denjenigen entstehen, die anders sind und dadurch zeigen, dass die eigene Lebensform nicht das Maß der Dinge ist.

Darüber hinaus erwächst aus unserem In-der-Sprache-Sein noch ein weiteres Problemfeld: die Ignoranz gegenüber den Zumutungen der sozialen Sphäre. Da wir unwillkürlich die Bedeutung von Worten spüren, besteht die Gefahr, dass die hiermit verbundenen Sinnzumutungen nicht nur in den Leib eindringen (d. h. wahrgenommen werden), sondern dort (zumindest für einige Zeit) verbleiben. So mag man beispielsweise eine Nachricht hören, die einen depressiv oder ängstlich stimmt, dann aber vergessen, dass es diese Worte waren, die einen auch später noch bedrücken, was dazu führt, dass man auch andere Aspekte des alltäglichen Lebens unter diesem Lichte wahrnimmt. Die hiermit verbundenen Semantiken und Haltungen dringen gleichsam viral in unseren psychischen Prozess ein, um sich dort zu verbreiten und zu multiplizieren.

In Anklang an ethnologische Studien verfällt man sozusagen in eine Art »Besessenheit« und verwechselt diese »Geister« (siehe (9.)) mit dem, was man für sein »Ich« hält. De facto sind diese Geister jedoch nichts anderes als Artefakte jener sinnfrei operierenden Dynamiken sozialer Systeme, die unsere psychischen Prozesse mittels mimetischer Identifikation und geteilter Intentionalität hervorbringen.

Da solche Geister (oftmals) belastend sind – man denke etwa an Schuld, enttäuschte Hoffnungen oder die mit Zukunftsangst einhergehenden Sinnzumu-

tungen –, kann das Aufreißen dieser Sinngefüge als Befreiung erfahren werden. Aus diesem Grunde erscheint »Sinnlosigkeit« als eine der potentesten Ressourcen, um die Geister auszulöschen, die gerade noch als bedeutsam gefühlt wurden. Insofern die mit diesem Riss einhergehende Offenheit nicht abgewehrt wird, kann ein neuer, frischer Weltbezug möglich werden, in dessen Kontext die Beziehungen zur Welt nicht mehr (so sehr) durch die sozialen Lasten der Vergangenheit geprägt erscheinen. *Kamma* (Sanskrit: *Karma*) wird aufgelöst.

2 Achtsam sein! Wozu und wie?

Hiermit sind wir nun darauf vorbereitet zu verstehen, worauf die buddhistischen Lehren die Achtsamkeit lenken und wozu dies geschieht. *Achtsam zu sein* meint hier die Übung der *Sinnenthaltung*, um darauf vorzubereiten, in »Welten ohne Grund« heimisch zu werden (Vogd, 2014).

Prägnant formuliert wird die Übung der Sinnenthaltung in den vier »Edlen Wahrheiten«: Der Wahrheit vom Leiden (*dukkha*), der Wahrheit von der Ursache der Leidensentstehung, der Wahrheit von der Auflösung des Leidens und der Wahrheit von dem Weg zur Aufhebung des Leidens. In der buddhistischen Konzeption beinhaltet die Wahrheit vom Leiden eine Tiefendimension, die sich erst mit der Erfahrung von dem erschließt, was in der altindischen Sprache Pali mit dem Begriff *anattā* ausgedrückt wird. *Anattā* lässt sich etwa mit »Nicht-Selbst« und »ohne festen Wesenskern« übersetzen, und verweist auf die Möglichkeit, alle sinnlichen Phänomene als essenziell zu erleben. Dies findet seinen Ausdruck insbesondere in der existenziellen Einsicht, dass jeder Versuch, ins Erleben einen wie auch immer gearteten Sinn hineinzutragen, unumgänglich seine Antithese im Vergehen finden muss.

Im Sinne der obigen Ausführungen wird daher verständlich, warum die Einsicht in die Unbeständigkeit allen Seins (*anicca*) als die zentrale spirituelle Ressource der buddhistischen Lehren beschrieben werden kann: Es kann kein letztendliches Ziel unseres Handelns geben, weil sich dieses zwangsläufig in der letztendlichen Gewissheit des Todes auflösen müsste, also muss der ethische Gewinn einer jeden Handlung in ihr selbst liegen. Im Sinne von *anicca* ist jede Handlung, jeder Erkenntnisakt in sich vollkommen, ohne einen ideellen Rest an Erwartung in sich zu bergen. Jeder Rest von Begehren nach etwas, das nicht gelebt wird, oder von Abneigung gegen das, was gelebt wird, kann nie mehr eingelöst werden. Die Vergangenheit ist für immer vergangen. Die Lösung liegt allein in der Gegenwart.

Genau deshalb liegt die zentrale Ressource der buddhistischen Praxis in der Betrachtung der Unbeständigkeit und Veränderlichkeit und dementsprechend zielt die buddhistische Einsichtsmeditation (*vipassanā*) auf die hiermit einher-

gehenden Sinnkrisen. *Vipassanā* strebt dabei *nicht* eine besondere Sinneserfahrung an (etwa religiöse Ekstase oder körperliche Erfahrung tiefen Friedens), sondern eine bestimmte *Haltung*. Es geht um die *Verstetigung des Umgangs mit der Krise des Selbst*. Diese Krise wird durch das Aufbringen von Achtsamkeit in Bezug auf die Vergänglichkeit weiter pointiert und verschärft, wodurch sie schließlich durchschritten und damit überwunden werden kann.

»Sich in die Vergänglichkeit versenkt habend, sich über das Vergängliche erheben; sich in das Elend versenkt habend, sich über das Elende und Unpersönliche erheben« (Buddhaghosa, 2003, S. 790), heißt entsprechend die Maxime, die das Bemühen um Achtsamkeit anleitet. Erkennen, Achtsamkeit und Handeln verschränken sich damit in einem rekursiven, sich selbst informierenden und instruierenden Prozess. Deutlich wird dies insbesondere in den neun Stadien des »fortschreitenden Erkenntnisblicks«, wie sie in der Visuddhi Magga, der ältesten Lehrsystematik des Theravāda-Buddhismus beschrieben werden (Buddhaghosa, 2003, S. 765):

1. Die »in Betrachtung des Entstehens und Hinschwindens bestehende Erkenntnis [...],
2. die in Betrachtung der Auflösung bestehende Erkenntnis [...],
3. die im Sichgegenwärtighalten des Schreckens bestehende Erkenntnis [...],
4. die in Betrachtung des Elends bestehende Erkenntnis [...],
5. die in Betrachtung der Abwendung bestehende Erkenntnis [...],
6. die im Erlösungswunsch bestehende Erkenntnis [...],
7. die in nachdenkender Betrachtung bestehende Erkenntnis [...],
8. die im Gleichmut hinsichtlich der Gebilde bestehende Erkenntnis [...],
9. die 9. Erkenntnis, die der Wahrheit sich anpassende Erkenntnis [...].«

Mit zunehmender »Einsicht« mag sich zunächst offenbaren, dass das Ich-Selbst und die durch es wahrgenommenen Objekte nicht beständig sind. Phasenweise kann in der Achtsamkeitsübung die Auflösung aller Phänomene, die das Selbst ausmachen, erfahren werden. Dies kann mit Grauen gegenüber den weltlichen Phänomenen einhergehen. Aus dem Erschrecken über diese Einsicht erwächst wiederum der gestärkte Wunsch nach Erlösung und Befreiung. Infolge dessen entwickelt sich eine veränderte Reflexionsbeziehung gegenüber den Sinnesobjekten. In den beiden letzten Stufen dieses Zyklus bildet sich eine gleichmütige wie auch alltagspraktisch nützliche Haltung gegenüber den weltlichen Phänomenen aus.

In der Anpassungserkenntnis, dem letzten Stadium des fortschreitenden Erkenntnisblicks, werden die Erkenntnisse der vorangehenden Stadien integriert. Das Erkennen wird zum Wissen um das Erkennen und um den Pfad des Erkennens, weil es die vorangehenden Erfahrungen reflektiert und mit Blick auf die Gegenwart zugänglich macht: »Dies ist aber so, weil die Anpassungserkenntnis

auf Grund der Daseinsgebilde mit ihren Merkmalen der Vergänglichkeit, des Elends und der Unpersönlichkeit entstanden ist. [...] Es paßt sich nämlich die Anpassungserkenntnis den 8 vorangehenden Erkenntnissen an, indem sie gewissermaßen über ihre Bedeutung berichtet« (Buddhaghosa, 2003, S. 801).

Innerhalb der buddhistischen Psychologie ist dieses Erkennen ein Prozess, der dem Wesen der Daseinsgebilde inhärent ist, der also nicht von ihren Erscheinungen, einschließlich ihrer Vergänglichkeit und dem hieraus erwachsenden Leiden, getrennt zu sehen ist. Der Erkenntnisprozess instruiert sich über die hiermit einhergehenden Reflexionsprozesse gewissermaßen selbst.

»Bei den dem Entstehen und Hinschwinden unterworfenen Dingen wahrlich hat die ›Erkenntnis des Entstehens und Hinschwindens‹ das Entstehen und Hinschwinden erkannt. [...] Der im ›Sichvergegenwärtigen des Schreckens bestehenden Erkenntnis‹ wahrlich ist das Schreckensvolle als Schrecken gegenwärtig. [...] Hinsichtlich der Dinge, von denen man sich zu erlösen hat, ist die ›im Erlösungswunsche bestehende Erkenntnis‹ erlösungswillig geworden. [...] Das, was man als gleichmütig zu betrachten hat, hat wahrlich ›Gleichmutserkenntnis hinsichtlich der Gebilde‹ mit Gleichmut *betrachtet*« (a. a. O.).

In ihrem Wissen um die Befreiung und um den Pfad, der dorthin führt, richtet sich die Anpassungserkenntnis auf die Grenzerfahrung der Erleuchtung aus, wie in den berühmten Versen der Dhammapada knapp und bündig ausgedrückt wird:

»Wenn immer er die Daseinsgruppen
Entstehen und Vergehen erwägt,
erfüllt Verzückung ihn und Glück,
so er das Todlose erkennt.«⁴

Im Sinne der obigen Ausführungen haben wir die buddhistischen Lehren als eine Erkenntnis*praxis* zu verstehen, also als eine spezifische *Form*, Erkennen und Handeln zueinander in Beziehung zu setzen bzw. miteinander zu verschränken. Vor diesem Hintergrund dürfen wir den Begriff des »Todlosen« nicht als ontologische Aussage (miss-)verstehen (etwa im dem Sinne: Es *gibt* eine unsterbliche Seele).⁵ Aus einer praxistheoretischen Perspektive – also mit Blick auf die Pragmatik eines verkörperten und empfundenen Sprachspiels, das auf eine spezifische Lebensform verweist – drückt sich hiermit vielmehr ein besonderes Reflexionsverhältnis aus. Dementsprechend kann sich die Bedeutung des »Todlosen« mit Ludwig Wittgensteins schönen Worten folgendermaßen erschließen: »Wenn man unter Ewigkeit nicht unendliche Zeitdauer, sondern

4 Dhammapada 374, aufgrund der schöneren Übersetzung zitiert nach Goenka (1991, S. 91).

5 Analytisch gesehen kann es sich bei dem Todlosen um keine Erfahrung handeln, da hier buchstäblich nichts erlebt werden kann (es wäre andernfalls vergänglich). Zudem wird in den einschlägigen Texten des Pali-Kanons immer wieder darauf hingewiesen, dass nibbāna (Sanskrit: nirvāṇa) nicht der Sinnsphäre zugehörig ist.

Unzeitlichkeit versteht, dann lebt der ewig, der in der Gegenwart lebt« (Wittgenstein, 1990, Proposition 6.4311). Denn insofern es mittels der Achtsamkeit in Bezug auf das »Entstehen und Vergehen« aller sinnlichen Phänomene gelingt, den mit der Sinndimension der Zeit angelieferten sozialen Sinn zu suspendieren – also Hoffnungen und Befürchtungen in Hinblick auf die Zukunft und Schuld und Bedauern in Hinblick auf die Vergangenheit als *leer* zu empfinden – kann ewige Gegenwart erscheinen.

Nur im ideellen Vakuum des »Ich-Selbst« – in den hiermit verbundenen zeitlichen und sozialen Projektionen – kann der Wunsch aufkommen, ein anderes Leben gelebt zu haben als das, was tatsächlich gelebt worden ist. Aus dieser Diskrepanz heraus können neurotische Gebilde der Verbitterung, der Enttäuschung und des Missmutes entstehen, aber auch komplexe kognitiv-emotionale Lagerungen wie Schuld, Eifersucht und Entfremdung. Gleiches gilt für auf die Zukunft gerichtete Ängste und Befürchtungen. Auch sie produzieren vielfältige Gebilde, die ursprünglich dem sozial angelieferten Sinn entstammen, nun aber ein leibliches Eigenleben führen, indem sie als ein Teil des Selbst empfunden werden und entsprechend durch weitere Sinngebung genährt werden.

In der Folge vergrößert sich die Spaltung zwischen Sein und Erleben und die Offenheit gegenüber der Mitwelt verschwindet mehr und mehr hinter dem Anspruch, dass die Sinnversprechen eingelöst werden mögen, die aus den imaginären Körpern der Geister des sozialen Sinns erwachsen. Handeln und Erkennen wird in diesem Zustand primär geleitet durch die egozentrischen Bewegungen der Phantasmen des »Ego«, die als Figurationen im sozialen Raum, als Vergangenheit und Zukunft projiziert werden. Der Mensch leidet zunehmend an den auf diese Weise hervorgerufenen Gespenstern. Aus buddhistischer Sicht liegt die Auflösung dieses Dilemmas in der »Vernichtung der Sinnillusion«, die das »Ego« mit dem Selbstprozess verwechseln lässt (siehe (6.)). Denn dieses Ego erscheint als der eigentliche ideelle Störfaktor, der den Kontakt mit der Wirklichkeit – und hiermit einhergehend: das Erleben von Freiheit – behindert.

All dies verbirgt sich also hinter dem buddhistischen Konzept der Achtsamkeit.

3 Wozu ein Dialog?

Was bringt es, die buddhistischen Weisheitslehren mit dem neurobiologischen Konstruktivismus und der Allgemeinen Theorie der Sinnsysteme in Dialog zu bringen? Aus Perspektive der westlichen Wissenschaft geben Francisco Varela, Evan Thompson und Eleanor Rosch eine einleuchtende Antwort: »Zumindest liefert die Reise des Buddhismus in den Westen einige Ressourcen, die wir benötigen, um unsere eigenen kulturellen und wissenschaftlichen Prämissen bis an den Punkt weiterzuverfolgen, wo wir keine Grundlagen mehr brauchen und

begehren und uns so der Aufgabe widmen können, Welten ohne Grund zu bauen und darin heimisch zu sein« (Varela, Thompson u. Rosch, 1992, S. 344).

Umgekehrt können die Praktiker der Achtsamkeit – seien es Psychologen oder Menschen, welche den buddhistischen Lehren folgen – in der Auseinandersetzung mit den modernen wissenschaftlichen Konzepten ihre eigenen unhinterfragten Annahmen und kulturellen Voraussetzungen beleuchten. Nicht zuletzt wird verständlich, dass die buddhistischen Lehren auf einer paradoxen Form von Kommunikation gegründet sind, denn selbst die Botschaft von Siddharta Gautama, dem Buddha, kann nur als sozialer Sinn seine Wirkung entfalten, der empfunden und vermittelt werden kann. Zugleich birgt diese Lehre jedoch auch paradoxen Sinn, einen Sinn, der seine Transzendenz und Selbstaufhebung impliziert, nämlich als eine Bewegung vom Sein zum Werden, eine Bewegung von der Festigkeit des vermeintlichen (spirituellen) Ich-Selbst zur Lebendigkeit dynamischer Beziehungen: »Was ist der erste Sinn der heiligen Wahrheit?« Weit aufgeräumt. Nichts Heiliges!«⁶

Die buddhistischen Weisheiten muten dadurch noch unmittelbarer an und die auch innerhalb des Buddhismus anzutreffenden Versuche, einen Sinn hinter dem Sinn oder eine Spiritualität hinter der Spiritualität zu finden, erscheinen vor diesem Hintergrund noch deutlicher als Derivate einer magischen oder religiösen Verklärung, die nicht gebraucht werden – denn in Welten ohne Grund lässt sich nicht nur gut, sondern auch glücklich leben.

Literatur

- Bi-Yan-Lu (1980). Die Niederschrift von der smaragdnen Felswand. Leipzig und Weimar: Gustav Kiepenheuer.
- Buddhaghosa (2003). Visuddhi-Magga des Buddhaghosa: Der Weg zur Reinheit. Übersetzt von Nyanatiloka. Konstanz: Christiani.
- Fuchs, P. (2015). DAS Sinnsystem. Prospekt einer sehr allgemeinen Theorie. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.
- Fuchs, P. (2016). Der Fuß des Leuchtturm liegt im Dunkeln: Eine ernsthafte Studie zu Sinn und Sinnlosigkeit. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.
- Girard, R. (1987). Das Heilige und die Gewalt. Zürich: Benziger.
- Goenka, S. N. (1991). Die Zusammenfassung der Diskurse. Seligenstadt: Vipassana Vereinigung Deutschland e.V.
- Günther, G. (1980). Identität, Gegenidentität und Negativsprache. Vortrag: Internationaler Hegel-Kongress, Belgrad 1979. In: Hegel-Jahrbuch 1980. (S. 22-88). Berlin: Akademie Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Intervention in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practise* (V10), 144-156.
- Maturana, H. R., Varela, F. J. (1987). Der Baum der Erkenntnis: Die biologischen Wurzeln des

6 Gespräch zwischen dem Ersten Patriarchen des Zen, Bodhi Dharma, und dem Kaiser Wu-ti, zitiert nach Bi-Yan-Lu (1980, S. 37).

- menschlichen Erkennens. Bern München: Bertelsmann.
- Petitot, J., Varela, F. J., Pachoud, B. (1999). *Naturalizing Phenomenology: Issues in Contemporary Phenomenology and Cognitive Science*. Stanford: Stanford University Press.
- Singer, W. (2002). *Der Beobachter im Gehirn. Essays zur Hirnforschung*. Frankfurt/Main: Suhrkamp.
- Tomasello, M. (2009). *Die Ursprünge der menschlichen Kommunikation*. Berlin: Suhrkamp.
- Varela, F. J., Thompson, E., Rosch, E. (1992). *Der Mittlere Weg der Erkenntnis: Die Beziehung von Ich und Welt in der Kognitionswissenschaft – Der Brückenschlag zwischen wissenschaftlicher Theorie und menschlicher Erfahrung*. Bern München Wien: Scherz.
- Vogd, W. (2014). *Welten ohne Grund. Buddhismus, Sinn und Konstruktion*. Heidelberg: Carl Auer.
- Vogd, W., Harth, J. (2015). *Die Praxis der Leere. Zur Verkörperung buddhistischer Lehren in Erleben, Reflexion und Lehrer-Schüler-Beziehung*. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.
- Wittgenstein, L. (1990). *Tractatus logico philosophicus; Philosophische Untersuchungen*. Leipzig: Reclam.

Korrespondenzadressen: Prof. Dr. Werner Vogd, Universität Witten/Herdecke, Fakultät für Kulturreflexion, Lehrstuhl für Soziologie, Alfred-Herrhausen-Str. 50, 58448 Witten;
E-Mail: werner.vogd@uni-wh.de