

# *Inhaltsverzeichnis*

Einleitung	7
<b>Teil A – Grundlagen</b>	
<b><i>I. Auf der Suche nach der Wirklichkeit</i></b>	15
Orte und Verortung westlicher Erkenntnissuche Was verstehen wir – im Westen - unter dem Geist? Geist (und Materie) im philosophischen Diskurs Wirklichkeit aus westlicher Sicht	
<b><i>II. Streben nach Erkenntnis</i></b>	35
Buddhistische Weisheitslehre Überprüfbares Modell Ergebnis jahrtausendalter Erfahrungen	
<b><i>III. Unser Geist aus buddhistischer Sicht</i></b>	44
Geist, Bewusstsein und Beobachtung Selbstbeobachtung und konkrete Übung Geist und Klarheit – erste Schritte und Erkenntnisse	
<b><i>IV. Phänomene – die Welt der Erscheinungen</i></b>	55
Was versteht man unter Erscheinungen? Grundnatur der Phänomene und ergänzende Beschreibung Bedeutung der Erkenntnisse und Zusammenfassung	
<b><i>V. Das kostbare Juwel, der Erleuchtungsgeist</i></b>	66
Grundnatur oder Essenz Buddha und Erleuchtungsgeist Potential und Erleuchtungsgeist als Weg Mitgefühl und Weisheit Leerheit und wunscherfüllendes Juwel <b>Gebet der 4 Unermesslichen</b>	
<b><i>VI. Das Ich und die Überwindung dualistischer Konzepte</i></b>	84
Wer oder was bin „Ich“? Das Ich und das gewöhnliche Bewusstsein Wir und andere fühlende Wesen	
<b><i>VII. Ursachensuche aus westlicher Perspektive</i></b>	100
Verschiedene Fragen und mögliche Antworten: Schicksal? Wissenschaft und Ursachenforschung Praxis: Konsens ohne Einigkeit	

<b>VIII. Das alles umfassende Gesetz von Ursache und Wirkung</b>	112
Zugrundeliegendes Prinzip	
Einflussphären und Mandalas – Vergleich mit westlichen Modellen	
Praktische Aspekte und gesellschaftliche Auswirkungen	
<b>IX. Tod und Wiedergeburt</b>	127
Vergänglichkeit (und Tod) aus buddhistischer Sicht	
Bardos und Zwischenzustände	
Wiedergeburt und Neuanfang	
<b>X. Samsara und Nirwana</b>	141
Kreislauf der Wiedergeburten: Die 6 Bereiche von Samsara	
Samsara und Nirwana – das Bewusstsein als bestimmendes Element	
<b>XI. Dharma und das Streben nach dem kostbaren Juwel</b>	150
Erkenntnis und Erleuchtung, Glaube und Wirklichkeit	
Viele Wege zur Erleuchtung	
Tantrischer Diamantweg und höchstes Ziel	
Streben – wohin?	
<b>Text: Herzsutra</b>	

## **Teil B – Vertiefende Einblicke: Pfad des Sehens**

<b>I. Die Kunst, das Verborgene sichtbar zu machen</b>	165
Symbole und Metaphern	
Relative Wirklichkeit	
Unsichtbares sichtbar machen	
Kunst und Magie	
<b>II. Geist und Erleuchtungsgeist</b>	172
Der gewöhnliche Geist	
Erleuchtungsgeist	
<b>III. Erleuchtungsgeist: die 5 Buddha-Weisheiten</b>	185
Die Weisheit der Dhyani-Buddhas	
Das Mandala der Dhyani-Buddhas	
<b>IV. Die 4 Buddha-Körper</b>	205
Erleuchtungsgeist und der gewöhnliche Körper	
Die drei Körper des Buddha	
Der vierte Buddha-Körper	
Subtiler Energiekörper	

<b>V. Basis</b>	219
Der Dharma: Karma und Vergänglichkeit	
Leerheit und Weisheit des Erleuchtungsgeistes	
Das Weisheitsmandala und der subjektive Einflussbereich	
Basis und Ausgangspunkt der Praxis	
<b>VI. Der Weg der Erkenntnis</b>	232
Unwissenheit	
Der Pfad des Sehens	
Stufenweg und Erfahrungen in der Meditationspraxis	
Die 4 Yoga-Stufen	
<b>VII. Die Magie des Spiegels</b>	248
Der wundersame Spiegel	
Das Potential des Spiegels	
Magie und Leerheit	
<b>VIII. Spiegelklare Sicht</b>	264
Spiegel der Erkenntnis	
Der Körper als Spiegel	
Spiegel und Spiegelbild	
<b>IX. Weisheit und Glück</b>	278
Das kostbare Juwel und seine Verwirklichung	
Antworten auf die (westliche) Frage nach dem Sinn	
Wesentliche Irrtümer	
Kostbares Streben und Wünschen	
<b>Gebet: Kostbares Streben</b>	
Dank und Widmung	293
Anmerkungen: allgemein und Endnoten	295
Hinweise zur Aussprache	304
Glossar: Allgemeine Begriffe und buddhistische Begriffe	305
Quellenangaben: Autoren und Literatur	312
Abbildungen – Fotonachweise	314
Tabelle	315
Liste: Spezielle Texte	315

## Eine kurze persönliche Einleitung

Dieses Buch soll Leserinnen und Lesern aus einem westlichen Kulturkreis einen vergleichsweise einfachen Einblick in buddhistische Weltansicht und Philosophie anbieten, ohne auf die tiefgehenden Erkenntnisse, die sich daraus ergeben, zu verzichten. Ich bin ein logisch denkender Mensch, eine Intellektuelle, und orientiere mich an Wissenschaft und an Argumenten. Ich bin gleichzeitig praktizierende Buddhistin. Jemand, die auf alle wichtigen Fragen Antworten gefunden hat.

Beide Selbstbeschreibungen und Sichtweisen werden von den meisten Menschen als Gegensatz empfunden. Das wissenschaftliche Modell der Wirklichkeit gilt ihnen als bewiesene Realität, der buddhistische Zugang als reiner Glaube, der von vornherein unbeweisbar ist. Für mich besteht dagegen zwischen meinem wissenschaftlich geprägten Zugang zur Welt und der buddhistischen Sicht der Wirklichkeit kein ernsthafter Widerspruch. Ich muss mich nicht zwischen beiden entscheiden, da auch die buddhistische Lehre auf demselben analytischen Zugang wie Wissenschaft beruht, und die Ergebnisse der Analyse der Überprüfung in der Realität stets standhalten.

Ich sehe das vielleicht enger als die meisten Menschen. Aber für mich sind Aussagen über die Wirklichkeit nur sinnvoll, wenn sie allgemein und immer gültig sind. Das bedeutet nicht, dass jeder sie in gleicher Weise wahrnehmen muss. Aber Wirklichkeit, die ich meine, ist etwas Festgelegtes in dem Sinn, dass die Gesetze, die ihr zugrunde liegen, nicht beliebig austauschbar sind. Wenn Wissenschaftlerinnen, Philosophen, Religionsanhänger, etc. völlig verschiedene Sichtweisen liefern, woran soll und kann man sich dann orientieren?

Jede Beschreibung der Wirklichkeit, die wir für uns als richtig akzeptieren und die wir ernst nehmen, hat auch Folgen für die eigene Lebensrealität. Jedes Modell und jede angenommene Wirklichkeit hat Auswirkungen auf das Lebensgefühl und auf das Tun der Menschen und damit auch auf alles andere rundherum – auf Menschen, Tiere, Pflanzen und im Endeffekt auf den gesamten Planeten Erde. Es ist nicht völlig egal, was man glaubt. Das sehen wir bei den vielen Modellen, die es bisher gibt. Menschen handeln entsprechend ihrer

Sichtweise. Sie streiten und bekriegen einander insbesondere wegen unterschiedlicher Vorstellungen, wie die Wirklichkeit ihrer Meinung nach ist oder sein sollte. Darüber, wer bestimmen darf, was und wie Wirklichkeit „wirklich“ ist.

Wirklichkeit als zugrundeliegendes Gesetz kann aber nicht von Menschen „in Besitz“ genommen werde. Wenn etwas so ist und nicht anders, dann ist das unvermeidlich für jeden so. Wir können natürlich so tun, als wäre es nicht so. Man kann sich die Wirklichkeit anders denken und anderen Menschen dies einzureden versuchen. Doch die Realität wird uns immer wieder zu ihr zurückholen, auch wenn uns das nicht recht sein mag. So wie die Schwerkraft dafür sorgt, dass wir immer am Boden bleiben bzw. dort letztendlich wieder ankommen. Alles, was wir tun und denken, bewegt sich innerhalb derselben Wirklichkeit. Eine andere Möglichkeit haben wir nicht.

So habe ich das von Anfang an gesehen, wenn auch nicht immer so bewusst. Auf meiner Suche nach Erklärungen der Wirklichkeit, habe ich mich mit unterschiedlichen Sichtweisen auseinandergesetzt. Ich bin hier in Österreich in einer christlich geprägten Gesellschaft aufgewachsen. Die Kirche und mein Religionslehrer in der Schule kamen mir als Heranwachsender immer weniger glaubwürdig vor. Sie schienen uns das eine zu predigen und selbst etwas anderes zu tun. Ein Philosoph, Friedrich Nietzsche\*, eröffnete mir in seinem Text „Also sprach Zarathustra“ die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, was ich glaube. Seine Proklamation „Gott ist tot“ war eine Relativierung der Aussagen der Kirche. Das sagen und denken zu dürfen, faszinierte mich. Also ließ ich Gott sterben. Für mich war er ab nun „tot“, er existierte für mich nicht mehr. Allerdings stellte sich nach einigen Wochen heraus, dass sich eine Welt, wo es so etwas wie Gott nicht gab, nicht gut anfühlte, – leer und irgendwie sinnlos.

Ich wählte den pragmatischen Weg, um Gefühl und Verstand unter einen Hut zu bringen. Wenn ich Gott sterben lassen konnte, konnte ich ihn genauso gut wieder in mein Leben zurückholen, vor allem wenn es sich für mich so besser anfühlte. Mein Gottesbegriff wurde dadurch aber weniger persönlich, mehr ein Begriff für etwas grundsätzlich Positives ohne konkrete Gestalt. Im Gegensatz zu Nietzsches Zarathustra brachten mich andere philosophische Modelle nicht weiter.

Sie waren kompliziert, widersprachen einander, und erschienen mir immer wieder willkürlich den Standpunkt des jeweiligen Philosophen darzustellen. Sie boten mir keine schlüssige Erklärung für die gesamte Wirklichkeit, wie ich sie eigentlich suchte. Ich gab die Erkenntnissuche mit Hilfe philosophischer Modelle wenige Jahre später auf.

Die Wissenschaft gab mir auf einfache Fragen gute Antworten, vor allem die Physik bot interessante Modelle für materielle Zusammenhänge. Doch viele Fragen blieben unbeantwortet. Das Menschenbild der Wissenschaft bewegte sich zwischen dem „nackten Affen“ als Ergebnis einer zufälligen Evolution und dem westlichen Menschen und seiner Kultur als höchster Entwicklungsstufe. Alle Menschen und Organismen wollen vor allem überleben und stehen zueinander in Konkurrenz, sagte die Evolutionstheorie<sup>1)</sup>, – aber wozu? So blieben meine widersprüchlichen Vorstellungen nebeneinander bestehen und ich ignorierte sie, weil ich keine bessere Erklärung wusste.

Erst viele Jahre später begab ich mich wieder auf die Suche nach Antworten. Damals hatte ich aktuell nur eine neue Idee, wo ich suchen könnte. Ich hatte seit der Studienzeit immer wieder meditiert. Eine gute Freundin hatte sich auf den buddhistischen Weg begeben und aus dem Wenigen, was ich damals vom Buddhismus wusste, schien es mir zumindest einen Versuch wert. Ich holte mir Informationen von verschiedenen buddhistischen Gruppen und nach knapp einem Jahr wusste ich, welcher Weg der vielen Angebote für mich der richtige sein könnte. Ich habe im Buddhismus ein wunderbares Modell gefunden, in dem ich alles unter einer gemeinsamen Wirklichkeit vereinen konnte. Es gab keine logischen Widersprüche und Verstand und Gefühl wurden nicht als Gegensatz wahrgenommen. Der Tibetische Buddhismus bot mir darüber hinaus einen fantastischen Blick in eine Wirklichkeit voller ungeahnter Möglichkeiten.

Am Anfang standen Theorie und Praxis noch ein Stück weit nebeneinander. Welche Auswirkungen buddhistische Praxis auf das persönliche Leben haben kann, begann ich erst schrittweise zu ahnen und bald auch in ersten Ansätzen zu erleben. Es war ein wenig wie in einer Psychotherapie. Man vertraut einer bestimmten Therapeutin und begibt sich in den Dialog mit ihr. Die Wirkung stellt sich erst mit der Zeit ein und man weiß am Weg nie genau, wie weit man kommen wird. Auch der buddhistische Weg ist ein heilender Weg, einer der

uns von diversen unnötigen Leiden befreien kann. Er ist kein „Heilsversprechen“, wie man Religionen oft nachsagt. Er bietet aber genaue Anleitungen und Erklärungen dafür, wie man das Ziel selbst erreichen könnte. Der buddhistische Weg ist ein Erkenntnisweg, der die Praktizierenden zu höchster Weisheit führen kann. Und er ist ein mitfühlender und heilsamer Weg, der gleichzeitig mit der Erkenntnissuche zur Befreiung von Leiden führt. Das Ziel wird nicht im unbekanntem „Jenseits“ gesucht, sondern immer im Hier und Jetzt. Und er ist vor allem auch ein Praxis-Weg. Buddhistinnen bezeichnen sich selbst nie als „Gläubige“, sondern als Praktizierende.

Ich habe mich entschlossen, dieses einführende Buch zu schreiben, weil es meines Wissens bisher keine Darstellung der buddhistischen Sichtweise gibt, die den westlichen Hintergrund und unser erworbenes Wissen miteinbezieht. Die Beschreibung der Wirklichkeit im Tibetischen Buddhismus folgt verständlicherweise den alten asiatischen Traditionen und seine Argumentation nimmt vor allem auf sie Bezug. In dieser Bezugnahme verwenden die Texte ein umfangreiches lang erprobtes Vokabular, das aber für westliche Leserinnen ein korrektes Verstehen erschwert. Die unbeabsichtigte Gleichsetzung von einzelnen Begriffen mit denen von vertrauten Modellen führt zu Unschärfen und Missverständnissen. Ganz ohne „neue“ Begriffe kommt auch mein Buch nicht aus. Wir haben keine passenden Worte für bestimmte Inhalte. Daher ist es sinnvoll, die traditionellen Ausdrücke zu übernehmen. Sie sind in unserem Kulturkreis noch nicht angekommen und weil sie relativ neu sind, ist die Wahrscheinlichkeit geringer, dass es zu inadäquaten Zusatzannahmen kommt, die die ursprüngliche Aussage verfälschen.

In diesem Buch erwartet Sie konkret eine Einführung in die Betrachtung der Wirklichkeit aus buddhistischer Sicht basierend auf philosophischer Analyse und symbolischer Darstellung und anhand von konkreten praxisbezogenen Beispielen. Es führt die Leserinnen auf die Suche nach der allem zugrundeliegenden Wirklichkeit, – über die Grundlagen für das Verständnis der Wirklichkeit bis zu den Geheimnissen der höchsten Erkenntnisse. Das Besondere an dem von mir gewählten Zugang ist zum einen die Ausgangsbasis. Die Leser werden dort abgeholt, wo sie sich in ihren Konzepten und Vorstellungen tatsächlich befinden: unter dem kulturellen Einfluss einer westlichen

Sicht, die von christlicher Tradition, philosophisch-humanistischen Vorstellungen der alten Griechen und einem modernen wissenschaftlich materialistischen Weltbild geprägt ist. Ungewöhnlich ist auch die Verbindung von genauer Analyse mit symbolischen Darstellungen. Ich verwende sowohl traditionell europäische als auch buddhistische Symbole. Beide Teile – Analyse und kreativer Zugang – ergänzen einander und erleichtern das Verständnis von Zusammenhängen.

Das Buch ist, meiner Meinung nach, ein neuartiges und längst überfälliges Werk. Es bietet in einer verständlichen Sprache Einblick in die buddhistische Erkenntnissuche und vermittelt, so hoffe ich, wie spannend diese Suche sein kann. Lassen Sie sich von der uralten Tradition der buddhistischen Weisheitslehre und meiner Art der Darstellung ein Stück weit verführen. Sie zeigt uns, wie eng Weisheit, Mitgefühl und höchste Freude miteinander verbunden sind.

*Hannelore Röggl*

# *I. Auf der Suche nach der Wirklichkeit*

## **Orte und Verortungen westlicher Erkenntnissuche**

In allen Zeiten und in allen Kulturen haben Menschen danach gestrebt, die Welt und das, was darin passiert, besser zu verstehen. Ein unmittelbares Ziel war es, das Überleben zu sichern und das eigene Leben angenehmer zu gestalten. Sie taten es aber auch aus Neugierde an den Geheimnissen, der sie umgebenden Welt. Wir alle besitzen einen gewissen Wissensdurst. Er ist schon in kleinen Kindern angelegt und erleichtert es uns, sich in dieser Welt zurecht zu finden. Die europäische Tradition der Denker lässt sich bis ins Altertum zu den griechischen Philosophen zurückverfolgen. Schon Aristoteles\* und Platon\* haben die Frage gestellt, was die Wirklichkeit ist, und ob Menschen fähig wären, die gesamte Wirklichkeit zu begreifen. Sie fragten sich, ob wir die wirkliche Welt überhaupt direkt wahrnehmen können oder nur einen „Schein“ davon, einen Schatten. Bekanntermaßen waren ihre Antworten gegensätzlich.

Charakteristisch für westliche Traditionen<sup>1)</sup> ist der Versuch, sich grundlegenden Fragen durch Einteilungen, Definitionen und Abgrenzungen zu nähern. Dieses Vorgehen ist nicht nur „typisch“, sondern auch der Stolz vieler westlicher Philosophen und Gelehrten. In vielen Texten wird extra darauf hingewiesen. Der „Übergang vom Mythos zur Philosophie“ wird als „Schritt vom bildhaft-anschaulichen zum begrifflich abstrakten Denken“ gepriesen und das „Bestreben, alles Wirkliche aus Prinzipien herzuleiten“ als Befreiung des Denkens gefeiert<sup>2)</sup>. Das eigene Ich wird zum „Prinzip Mensch“ und die nachdenkende Person des jeweiligen Denkers mit dem „Menschen an sich“ gleichgesetzt. Das denkende Ich begegnet nicht einem gleichwertigen Gegenüber, einem Du, sondern erhebt sich in der eigenen Vorstellung zu etwas Höherem. Die Kategorie „Mensch“ und das „Ich“ stehen allen anderen, – dem „Nicht-Ich“, „Nicht-Mensch“, der „Natur“ – gegenüber und betrachten sich als höherwertig. Aus dem Prinzip der Kategorien wird ein hierarchisches Verhältnis konstruiert. Die Abgrenzung dient der Bestätigung der eigenen Überlegenheit.

Genaugenommen ist dieser „Kunstgriff“ nichts anderes als ein Beweis dafür, wie wirkmächtig eigene (und andere) geistige Konstrukte sein können<sup>3)</sup> und wie einfach es ist, sich selbst von scheinbaren Wahrhei-

ten zu überzeugen. Die empfundene Überlegenheit des Denkers (und des Denkens) wird als scheinbar objektive Tatsache der „Natur an sich“ (die parallel dazu definiert wird) dargestellt. Die verwendeten Kategorien begründen einander wechselseitig. Was man aus heutiger (feministischer) Sicht gut erkennen kann, ist, dass es bei dieser Art der Erkenntnissuche um Macht geht, und dass Abgrenzungen auch den Zweck haben können, zu bewerten. In dem Moment, wo es Kategorien gibt, gibt es Zuordnungen von Eigenschaften und Werturteile jeder Art. Und immer muss auch entschieden werden und wird auch entschieden – ob gut oder schlecht, besser oder schlechter, richtig oder falsch, – immer gibt es ein „Entweder so – oder anders“.

Die Frage der griechischen Philosophen, ob Geist oder Materie Wirklichkeit bestimmt, ist in westlichen Kulturen unverändert offen<sup>4)</sup>. Der Gegensatz zwischen beiden Ansätzen scheint unüberbrückbar. Jede Seite ist sicher, dass (nur) sie recht hat. Zwischen beiden Lagern gibt es viele Unentschlossene, die mal dies, mal das annehmen oder beides gleichzeitig, auch wenn die jeweiligen Erklärungen einander zu widersprechen scheinen. Die Frage, wer nun „recht“ hat, wird aber immer im Geist überlegt und in einem geistigen Prozess entschieden, – in Streitgesprächen, in ideologischen Auseinandersetzungen, in moralischen Diskursen innerhalb menschlicher Gesellschaften. Materie „denkt“ nicht. Nur „Geister“ – kluge oder weniger kluge – stellen sich solche Fragen. Wie man aus historischen Antworten auf die gestellten Fragen auch sehen kann, ist, dass „Geist“ sehr geschickt sein kann. Denker und Denkerinnen können so überzeugende Modelle entwerfen, dass viele andere Menschen davon beeindruckt sind und sich deren Meinungen anschließen. Und die Modelle können schlüssig wirken, aber nicht immer verlässlich die äußere Realität beschreiben. Es ist mitunter schwer, Trugschlüsse und Fake-News als solche zu erkennen.

Seitdem wir uns von der absoluten Vormachtstellung kirchlicher Traditionen befreit haben, hat jeder die Freiheit, sich selbst ein Bild zu machen und zu entscheiden, was er oder sie für überzeugender hält. Wenn man sich aber ernsthaft auf die Suche nach Antworten begibt, ist es gut, sich bewusst zu machen, was man für wahrscheinlich hält und worüber man sich sicher zu sein glaubt, und warum. Ein wichtiger Teil des Weges zur Erkenntnis im Westen ist die Frage nach

dem „Ort“ der Suche – symbolisch und praktisch gesehen. Wo und wie entsteht Erkenntnis und wodurch werde ich mir sicher, dass sie der Wirklichkeit entspricht? Da sämtliche unserer Überlegungen und Modelle auf geistiger Ebene entwickelt werden, müssen wir bei der Suche nach Erkenntnis in jedem Fall auch bei unserer Vorstellung von Geist ansetzen. Der Geist ist das Mittel, mit dem wir nach Weisheit streben. Er ist daher das erste Objekt unserer gemeinsamen Analyse.

## **Was verstehen wir – im Westen – unter dem Geist?**

Der Begriff „Geist“ oder „geistig“ umfasst im Deutschen eine Vielzahl an Fähigkeiten. Sie „ereignen“ sich im Geist, und zwar relativ unabhängig davon, was unser Körper gerade tut. Ob der Körper liegt, sitzt, steht oder geht, wir denken fast ständig irgendetwas. Als Geist bezeichnen wir also zunächst den Ort, wo bestimmte Prozesse ablaufen. Es ist ein „Ort“ in dem Sinn, als wir dort bestimmte Aktivitäten „verorten“. Lassen wir dabei vorerst alle Annahmen und Spekulationen darüber, wo sich diese Prozesse wirklich ereignen könnten (in dieser oder jener Hirnregion etc.) weg und schauen wir uns zuerst nur die Phänomene des Geistes an.

Der Geist wird zunächst einmal mit dem eigenen Geist gleichgesetzt. Hier können wir verschiedene Bereiche, in denen er aktiv ist, feststellen.

### ***Wahrnehmung und Bewusstsein***

Wahrnehmung und Bewusstsein sind die Grundlagen für alle anderen Funktionen. Wir nehmen Dinge und Menschen über unsere Sinnesorgane wahr. Sie sind der direkte Draht nach außen. Das Gewahr-Werden ist darüber hinaus aber noch ein eigener Prozess. Ob nur unsere Augen etwas sehen oder wir es tatsächlich „wahrnehmen“, ist nicht dasselbe. Wie oft gehen wir durch die gleiche Straße und plötzlich entdecken wir etwas „Neues“. Nicht, weil es vorher nicht da war, sondern weil wir es gerade zum ersten Mal bemerkt haben. Unsere tatsächliche Wahrnehmung ist abhängig vom Grad unserer Aufmerksamkeit. Aber auch vom Zustand unserer Sinnesorgane – wie gut wir sehen oder hören. Was wir nicht sehen oder hören können, nehmen wir (logischerweise) auch nicht zur Kenntnis.

Wir nehmen etwas wahr und „erkennen“ es. Als Schild z.B., auf dem etwas geschrieben steht. Oder als Person, die gerade auf uns zu geht.

Wir behalten es im Gedächtnis und erinnern uns später daran. Wir erkennen die Person auch aufgrund von früherer Erfahrung und Erinnerungen. Jede einzelne Wahrnehmung ist ein komplizierter geistiger Prozess, der üblicherweise in Windeseile abläuft.

Bewusstsein ist die zweite grundlegende Eigenschaft unseres Geistes. Abgesehen von der einfachen Tatsache, dass wir „bei Bewusstsein“, also nicht „bewusstlos“ sind, sind wir uns noch vieler Dinge mehr oder weniger „bewusst“. Wir sind uns bewusst, wo wir uns befinden – in einem Raum, im Freien, – mit anderen Menschen oder allein. Wir sind uns bewusst, dass es heiß ist oder kalt, dass wir dieses oder jenes noch zu erledigen haben. Unglaublich viele Fakten sind in unserem Bewusstsein gleichzeitig nebeneinander vorhanden. Schon die Aufzählung, welcher Umstände ich mir bewusst bin, würde jeden von uns längere Zeit beschäftigen.

Wir sind uns auch „unser selbst“ bewusst. Wir nehmen uns selbst in bestimmter Form wahr, nicht nur den Körper, auch unser Sein, unser „Hier-Sein“ mit all den Eigenschaften, die wir uns zuschreiben.

Wie genau wir uns unser selbst und unserer Umgebung bewusst sind, hängt mit unserer Achtsamkeit zusammen, unserer Aufmerksamkeit. Die Konzentration spielt hier eine wichtige Rolle. Auch wenn uns manches in diesem Moment nicht richtig bewusst ist, gehört es doch zum bewussten Bereich, insofern als wir es uns jederzeit „bewusst“ machen können. Auch wenn die Aufmerksamkeit gerade nicht auf die Umgebungstemperatur gerichtet ist, können wir diese Tatsache bei Bedarf ohne Schwierigkeiten an die Oberfläche des Bewusstseins holen und bewusst erkennen.

### ***Denken und kognitive Fähigkeiten***

In unserem Geist findet auch das eigentliche Denken statt. Kognitive<sup>5)</sup> Vorgänge – unsere Gedanken und Ideen – stellen wir uns im Westen üblicherweise „im Kopf“ vor. Wenn wir viel „grübeln“ oder uns geistig sehr anstrengen, „raucht“ uns der Kopf oder wir bekommen Kopfweg. Genaugenommen spannen wir unsere Nackenmuskulatur an und davon bekommen wir Kopfweg.

Die allgemein zugänglichen und gemeinsam vertretenen Ideen und Vorstellungen ordnen wir allgemein dem Gebiet des Geistes zu – den Geisteswissenschaften z.B. Wir verwenden in diesem Zusammen-

hang den Begriff „im Geist“ von jemanden oder etwas – im „Geist der Aufklärung“ z.B. – um ein Phänomen der Übereinstimmung zu beschreiben.

Zum Denken gehören u.a.:

- Kategorisierung und Werturteil: Das Wahrgenommene wird von uns beurteilt und eingeschätzt. Die Person wirkt auf uns freundlich oder unfreundlich, sie ist uns sympathisch oder nicht. Unzählige Arten von Einordnungen laufen z.T. bewusst, z.T. unbewusst in uns ab. Wir tragen in uns Kategorien und Wertzuschreibungen, in die wir das Wahrgenommene einordnen und im Gedächtnis speichern.
- Erinnerung – Rückschau: Wir erinnern uns an gestern, fragen uns, ob wir alles richtig gemacht haben. Aber auch an lang vergangene Zeiten – an unsere Kindheit, Jugend, an diese oder jene Reise, an Freunde von früher, etc. Unendlich viel ist da in unserem Gedächtnis gespeichert, so scheint es, auch wenn uns manches doch nicht mehr einfällt.
- Planen und Vorausschauen: Auch die Zukunft beschäftigt uns im Geist. Wie wird sie werden? Was wäre, wenn dieses oder jenes passieren würde. Oder wenn es nicht geschehen würde. Wir planen, sorgen vor, machen uns Gedanken über die nahe und ferne Zukunft.
- Vorstellung und Konzepte: Wir denken und überlegen. Wir haben bestimmte Vorstellungen und bilden daraus Theorien, wie etwas beschaffen ist oder wie etwas funktioniert. Daraus entstehen Konzepte, strukturierte Vorstellungen von bestimmten Sachverhalten. Unsere gesamte Wissenschaft begründet sich auf solchen Modellen. Die Mathematik, oder die Physik, alle Geisteswissenschaften und die unten erwähnten Modelle der Psyche, alle Ideologien und „Ismen“ (wie Kapitalismus, Sozialismus, etc.) beruhen auf Modellen und Konzepten, die Menschen zur Beschreibung der Realität entwickelt haben und die sie umsetzen oder umsetzen wollen.

### ***Psyche und psychischer Apparat***

Psyche ist ein griechisches Wort für Geist und alle Funktionen der Psyche sind Beschreibungen für Vorgänge, die ebenso wie das Denken im Geist stattfinden. Das „Ich“ als psychische Instanz entspricht der bewussten Wahrnehmung der eigenen Person, dem Gefühl der in-

dividuellen Identität, mit dem wir uns als Handelnde oder Erleidende etc. beschreiben und uns von der Außenwelt abgrenzen. Seit Sigmund Freud\* wissen wir, dass es in uns auch noch andere Bereiche wie das Unbewusste oder das Über-Ich und verschiedene psychische Funktionen wie Verdrängen, Verschieben und Projektion, etc. gibt.

### ***Handeln und Gestalten***

Wir setzen unsere Taten entsprechend unserer Vorgaben im Geist. Wir steuern unsere Bewegung. Wir schicken den Befehl und schon bewegt sich der Fuß, ohne dass wir kompliziert „denken“ müssen. Wir planen voraus, entwerfen eine Strategie oder überlegen uns zumindest, wie wir uns in einer bestimmten Situation verhalten wollen.

Der Geist ist auch der Ort, wo alle kreativen Prozesse ihren Ursprung haben. Im persönlichen Bereich die Gestaltung unserer persönlichen Umgebung. Im öffentlichen Bereich sind es Kunstschaffende und Architekten und Planer jeder Art, die aus ihren Ideen im Geist die von Menschen besiedelte Außenwelt gestalten.

### ***Gefühle und Empfindungen***

Wir sind es gewohnt, unsere Gefühle dem Körper zuzuschreiben. Vor allem dann, wenn ihre Unberechenbarkeit mit unseren Konzepten vom vernünftigen Ich in Widerspruch gerät. Doch selbst „rein“ körperliche Empfindungen wie z.B. der Schmerz sind stark von persönlichen Faktoren beeinflusst. Nicht jeder empfindet dieselbe Art von Verletzung auf die gleiche Art und Weise. Die großen Gefühle wie Liebe oder Hass sind recht eindeutig nicht nur im Körperlichen verankert. Sympathie, Mitgefühl, Abneigung... viele verschiedene Wahrnehmungen sind nicht so einfach direkt dem eigenen Körper zuzuordnen. Wir spüren sie manchmal zwar körperlich – im Herzen, im Bauch, im Hals – und doch ist uns klar, dass weder der Bauch noch das Herz die Ursache dieser Gefühle bzw. der Ort ist, wo sie sich ereignen.

Die Liste der Begriffe, die dem Geist zugeordnet werden können, könnte man lange fortsetzen. Selbst im Traum ohne Wachbewusstsein bleibt der Geist aktiv und produziert Träume als Nachbildungen der äußeren Realität nach inneren Regieanweisungen. Alle hier aufgezählten Fähigkeiten des Geistes sind aktive Möglichkeiten, Potentiale, die wir nutzen und die z.T. auch „automatisch“ ablaufen.

Damit meine ich, dass z.B. die Tatsache „ich denke“ auch ohne einen speziellen Entschluss zu denken abläuft. Das „Ich“, das uns so wichtig ist, fühlt sich angesichts der vielen auftauchenden Gedanken manchmal regelrecht überfordert. Einige dieser geistigen Aktivitäten sind also einfach vorhanden, andere setzen wir gezielter ein. Gefühle tauchen auch ungefragt auf und können ebenso lästig sein wie eigenwillige Gedanken.

Viele dieser Begriffe haben auch etwas Unbestimmtes an sich. Das Bewusstsein und die Wahrnehmung z.B., oder Vorstellung, Idee. Es sind Möglichkeiten, die sich nicht so recht auf einen Punkt bringen lassen. Man kann sie gut beschreiben oder umschreiben. Aber wenn man sie nicht selbst erleben würde, blieben sie unklar. Wenn wir uns den Ort vorzustellen versuchen, wo alle diese Vorgänge stattfinden, wäre es wohl sinnvoll, diesen Raum des Geistes nicht auf das scheinbar einzig „Naheliegende“ zu beschränken. Die Offenheit des Geistes und alles Geistigen auf einen kleinen Raum, auf einzelne Zellen oder Zellgruppen zusammenzuzwängen, erscheint nicht unbedingt so „naheliegend“. Angesichts der Fülle der Fähigkeiten sollte der „Ort“ des Geistes, also dort, wo wir ihn „orten“ könnten, passenderweise eher größer und ausgedehnter angenommen werden. Ein großer Raum? Wie groß?

Wenn wir unsere Gefühle betrachten, könnten sie sich wohl irgendwo im Körper befinden. Andererseits nimmt das Gegenüber sie ebenso wahr. Die Freude z.B., oder den Missmut. Lachen kann ansteckend sein. Hass und Hetzen leider auch. Massenhysterie, Panik. Es gibt Gefühle, die in bestimmten Situationen viele Menschen gleichzeitig erfassen können. Wie ist das möglich?

Auch Gedanken und Vorstellungen sind nicht eindeutig nur in uns, in einem inneren Raum z.B., der klar dem eigenen „Ich“ zugeordnet werden könnte. Ich denke etwas und es stellt sich heraus, auch andere haben das schon gedacht. Oder mehrere Menschen haben parallel die gleichen neuen Ideen. Zeitgeist nennen wir das. In einer bestimmten Zeit herrschen bestimmte Arten die Welt zu betrachten vor. Ähnliche Ideen entstehen in mehreren Personen scheinbar unabhängig voneinander. Wie kann das sein, wenn sie doch getrennt voneinander leben? Wir verwenden dafür die seltsame Redewendung: die Zeit ist reif. Wir meinen damit so etwas wie: der allgemeine Geist, also unser aller

Geist, ist so weit entwickelt, dass diese neue Vorstellung allgemeine Akzeptanz findet. Was soll das sein, der „allgemeine“ Geist?

Wer hat zuerst etwas Bestimmtes gedacht? Wer könnte das Recht der Urheberschaft beanspruchen. Es ist eine sehr schwierige Sache, dies festzustellen und zu „beweisen“. Beweisen kann man bestenfalls Aktivitäten, die irgendwo schriftlich festgehalten wurden. Doch nicht einmal das garantiert die Urheberschaft. Der, der es niederschreibt, muss nicht unbedingt der erste sein, der es gedacht oder wirklich getan hat. Die Nachricht, die Idee, verbreitet sich sowohl mündlich als auch schriftlich auf schwer kontrollierbare Weise und diese Verbreitung folgt eigenen Gesetzen. Sie folgt dem persönlichen Interesse und den Werturteilen der Menschen. Gesellschaftliche Machtstrukturen bestimmen mit, ob die Ideen sich durchsetzen. Wenn sie verlorengehen, geht auch der Ursprung der Idee verloren.

Überhaupt ist jede Vorstellung oder Idee nichts klar Abgegrenztes. Man kann sie kürzer und prägnanter darstellen oder weiter und ausführlicher. Der Raum, in dem wir unseren Geist also versuchsweise „verorten“ könnten, hat keine klare Abgrenzung nach außen. Keine Abgrenzung, die mit unserer körperlichen Erscheinung so einfach übereinstimmen würde. Wir können weder „unsere“ eigenen Ideen „festhalten“ und nicht hergeben, noch verhindern, dass Ideen von außen in unsere Gedankenwelt „eindringen“. Dass „der Geist“ und alles Geistige sich genau an diesem oder jenem Ort befänden, kann nicht bewiesen werden. Wir können zwar beobachten, wie die Zerstörung von Materie, einzelner Zellen des Gehirns z.B., Gedanken und andere Funktionen durcheinanderbringt oder blockiert. Aber wo der „Zeitgeist“, von dem so oft die Rede ist, sich befindet und wie winzige Zellen unsere Zukunft planen sollten, bleibt wohl ungeklärt. Alle Vorstellungen von „dem“ oder „einem anderen“ Ort des Geistigen sind Annahmen und Theorien, – ebenfalls „geistig“ und „flüchtig“.

Die Zusammenfassung unserer bisherigen Beobachtungen des Geistes aus westlicher Sicht ist nicht ganz einfach. Da gibt es eine Fülle von Fähigkeiten und Funktionen, – Gedächtnis, Denken, Gefühle, etc.–, die traditionellerweise dem Gehirn und anderen Organen zugeordnet werden. Bei genauerer Betrachtung entsteht der Eindruck des Unbestimmbaren und Grenzüberschreitenden. So wie wir uns Geist ohnehin vorstellen, – luftig, nicht greifbar und örtlich nicht festzulegen.

## Geist (und Materie) im philosophischen Diskurs

Das Streben nach Erkenntnis stützt sich in Europa weitgehend auf die Tradition der Philosophie. Die Geschichte der Philosophie ist dabei eng mit der Geschichte der christlichen Kirche verknüpft. Der Austausch zwischen beiden verlief teilweise in Harmonie miteinander, aber oft auch im wechselseitigen Widerspruch. Philosophie – wörtlich: die Liebe zur Weisheit – versteht sich als offener Gedankenaustausch, in dem auch verschiedene Vorstellungsansätze Platz haben. Die christliche Kirche dagegen geht von einem festgelegten und einzig richtigen Ideengebäude aus. Inhaltlicher Widerspruch wird bis heute kaum akzeptiert.

Am Beginn des philosophischen Diskurses finden wir eine Reihe von griechischen Philosophen. Einer der wichtigsten war Platon. Im Zentrum seiner Überlegungen stand die „Ideenlehre“, die das Wesen der wahrgenommenen Wirklichkeit als Idee beschreibt<sup>6)</sup>. Platon untermauert seine Thesen mit dem berühmten Höhlengleichnis. Die Menschen befinden sich gefesselt in einer Höhle ohne direkten Blick nach draußen. Sie sehen die Ereignisse (die vor der Höhle passieren) nur als Schatten, die durch ein starkes Licht (von draußen) an die Höhlenwand geworfen werden<sup>7)</sup>. So stellte sich Platon den Zugang der Menschen zur wahren Wirklichkeit vor. Sie befindet sich jenseits der sichtbaren Dinge und Menschen können nur einen Teil, einen Schatten der Wirklichkeit, wahrnehmen.



Platons Höhlengleichnis

Den Vertretern eines höheren Prinzips und einer Wirklichkeit jenseits der sichtbaren Dinge, dem Platonismus, standen im alten Griechenland Aristoteles und seine Anhänger gegenüber. Das eigentliche Sein

sah Aristoteles nicht in einer jenseitigen Welt der Ideen, wie Platon, sondern in den konkreten Gegenständen dieser Welt. Das Allgemeine sah er nur als das Gemeinsame der Dinge und nicht als etwas Substantielles. Aristoteles verwendete auch schon den Begriff der Substanz oder Materie. Das Ungewordene, Unveränderliche ist die Idee. Sie formt den Stoff oder die Materie. Stoff ohne Form ist laut Aristoteles die erste Materie, allerdings ohne reale Existenz. So erklärt er auch den Menschen. Die Seele, die unsterblich ist, ist das bewegende, formende Element, der Körper das bewegte. Der Körper ist nicht wie bei Platon das Gefängnis der Seele, sondern um der Seele willen da, ihr Ziel. Die beiden Sichtweisen Platons und Aristoteles zur Welt waren der Anfang eines unlösbaren Streits zwischen den Positionen des Idealismus und des Realismus (vgl.<sup>4)</sup>).

Die Vertreter des „geistigen Prinzips“ (Idealisten) bauten die Ideen Platons weiter aus. Aus der Getrenntheit der Menschen in der Höhle vom Geschehen außerhalb entstand die Vorstellung einer Hierarchie zwischen den verschiedenen Bereichen. Sie postulierten ein höheres geistiges Prinzip, das Göttliche, das über allem und jenseits aller sichtbaren Erscheinungen steht<sup>8)</sup>. Ihm gegenüber steht der Mensch, der in Form der Seele Anteil am geistigen Prinzip hat und eine Art Zwischenglied darstellt. Unter ihnen befindet sich die belebte Natur, die weder Geist noch Seele besitzt, und daher als niedriger angesehen wird. Die Idee (das Geistige) bekam fest definierte Orte zugewiesen. Sie wurden als klar unterscheidbar angenommen. Aus beweglichen Vorstellungen – Ideen – wurden festlegbare Einheiten, einzelne Prinzipie. Das Prinzip Mensch, das Prinzip Gott, usw.

Das Christentum übernahm diese Einteilung und verstärkte die hierarchische Struktur. Das höhere geistige Prinzip stellte man sich als eine Art freundlichen, aber unerbittlichen Herrscher vor. Gott ist männlich. Er gibt und nimmt Leben und herrscht über Mensch und Natur. Der Mensch ist wie ein Untertan Gottes Gesetz unterworfen. Das irdische Leben ist vorübergehend und voll Leid, eine Art Prüfung seiner moralischen Kompetenz. Gott tritt im Jüngsten Gericht als Richter auf und belohnt den „aufrechten“, gehorsamen Menschen im Jenseits mit einem glücklichen und ewigen Leben im Himmel. Der Mensch sieht sich in Vertretung Gottes als überlegen – über die materielle Welt und die Natur. Die Kirche als Institution ernannte sich

zur einzigen Vertretung des einen Gottes auf Erden. Menschen, die selbst über das Sein nachdenken und philosophieren wollten, waren zunehmend nicht erwünscht.

Im 17.Jh. und 18.Jh. begann sich eine Gegenbewegung zu formieren, die Zeit der Aufklärung. Die absolute Meinungsvorherrschaft der Kirche wurde langsam zurückgedrängt. Statt nur mehr auf von der Kirche festgelegte Wahrheiten, sogenannte Dogmen, zu vertrauen, wollten nun Menschen die Welt selbst erforschen und erklären. Gott blieb aber noch lange in der Rolle des Schöpfers erhalten. Der Mensch handelte sozusagen in seinem Auftrag mittels seiner von Gott gegebenen Vernunft. Der menschliche Forschergeist bekam eine überragende Stellung. Es wurde nicht mehr ausschließlich mit dem göttlichen Willen, sondern mit der menschlichen Vernunft argumentiert.

Es entwickelten sich die ersten philosophischen Ansätze des Rationalismus<sup>9)</sup> und später ein mechanistisches Bild der Wirklichkeit. Die Substanz wurde nun als Urgrund allen Seins angenommen und die Allmacht der Naturgesetzlichkeit begann die Idee des Göttlichen langsam zu verdrängen. Dennoch gingen viele philosophische Richtungen unverändert von einem Schöpfergott und einer Seele, die nun passend zum Zeitgeist als Substanz gesehen wurde, aus.

In den philosophischen Abhandlungen Immanuel Kants\* und Georg Wilhelm Friedrich Hegels\* schienen sich beide Seiten, in ihrer Bezugnahme auf die Vernunft, zu treffen. Das geglückte Bewusstsein erkennt die Vernunft als Grund aller Wirklichkeit, schreibt z.B. Kant. Mit der Vernunft kann „Gott“, ein höheres geistiges Prinzip, begründet, aber offenbar auch widerlegt werden. Sogenannte Rechts- und Links-Hegelianer, die sich beide auf das philosophische Gebäude Hegels bezogen, kamen diesbezüglich erstaunlicherweise zu völlig gegensätzlichen Ergebnissen<sup>10)</sup>. Im Materialismus, als dessen Hauptvertreter Karl Marx\* und Friedrich Engels\* gelten, geht es nicht mehr um den theoretischen jenseitigen höheren Geist, sondern um die gelebte Realität. Philosophie, lautet das Credo, soll verwirklicht werden. Die Religion gilt als Bewahrerin der herrschenden Verhältnisse. Eine der bekanntesten Aussagen von Marx bezeichnet Religion als Opium für das Volk. Sein Ziel war das Streben nach einer anderen Utopie, der gleichberechtigten Gesellschaft.

Wir finden in der älteren europäischen Philosophiegeschichte also zwei einander gegenüberstehende Hauptrichtungen vor: Jene, die den Geist als bestimmende Kraft der Wirklichkeit und als Ursprung des Seins betrachten und jene, die alles Geistige nur als Nebenprodukt des Materiellen verstehen. Abgesehen von Philosophen, die über die Welt nachdachten und ihre Argumente dazu austauschten, und den Vertretern von Religionen, die ihren Glauben durch ausführliche Gedankengebäude untermauerten, gab es seit dem Altertum auch zahlreiche Vorläufer der modernen Naturwissenschaft. Experimente waren, davon kann man ausgehen, immer schon Teil des menschlichen Lebens. Die Kombination von Vorüberlegung – Theorie – und Überprüfen – der Theorie – ist die Grundlage jeder Weiterentwicklung. Vorreiter der naturwissenschaftlichen Forschung waren vor allem Physiker, – von der Berechnung der Geschwindigkeit des freien Falls bis zu Modellen über Erde, Sonne und Planeten<sup>11</sup>). Durch ihre Thesen stellten sie viele Dogmen der Kirche auf den Prüfstand. Die zunehmende Bedeutung der Naturwissenschaften in den letzten Jahrhunderten verschob den Schwerpunkt weg von philosophisch und religiös motivierten Auseinandersetzungen hin in Richtung empirischer Forschung<sup>12</sup>).

Naturwissenschaft geht davon aus, dass es „wahre“ Aussagen über Dinge und Sachverhalte gibt (oder falsche), die in Experimenten erforscht werden können. Die angenommene „wahre Realität“ ist der Maßstab dafür, ob Aussagen wahr oder falsch sind. „Wissenschaftlicher Realismus“ geht davon aus, dass die verwendeten Theorien ein Weltbild erzeugen, das den „realen Strukturen“ der Welt entspricht. Das bedeutet in der Praxis, dass Wissenschaft generell den Anspruch erhebt, die Wirklichkeit in ihren Theorien korrekt (richtig) abzubilden. Sie ist, könnte man sagen, eine Nachfolgerin des traditionellen „Realismus“ und nimmt demgemäß eine Gegenposition zum traditionellen „Idealismus“ ein. Die Ebene der Auseinandersetzung hat sich verschoben. Der Dialog zwischen den Vertretern der einen und der anderen Seite ist aktuell eher zum Stillstand gekommen. Die eine Seite (Realisten und Wissenschaft) akzeptiert nur mehr „handfeste“ – datenbasierte – Argumente. Da Geist nicht „gemessen“ werden kann, existiert er für sie nicht. Die andere Seite (der Idealisten) lässt sich davon zwar nicht beirren, wird aber nicht mehr so recht ernst genommen. Auch wenn alle der genannten Aktivitäten – sowohl Philosophie

als auch Wissenschaft – vorwiegend geistige sind, kann die Existenz von Geist offenbar nicht naturwissenschaftlich „bewiesen“ werden.

Auf philosophischer Ebene regt sich aber dennoch Widerspruch und Kritik. Die Kritiker des „Wissenschaftlichen Realismus“ weisen z.B. darauf hin, dass sich viele historische wissenschaftliche Theorien als zeitbezogen erweisen. Dass also manche Theorien, die in der Zeit ihres Entstehens als erwiesen galten, sich später als Irrtum herausgestellt haben. Eine Gegenrichtung stellen auch die Gruppe der „Anti-Realisten“ dar. Sie kritisieren naturwissenschaftliche Erkenntnis als zu „theoriegeladen“ und vertreten die Position, dass es nicht möglich sei, reine Beobachtungsdaten von ihrer theoretischen Interpretation zu trennen. Eine „objektiv gegebene Natur“, wie sie für wissenschaftliche Forschung als Voraussetzung angenommen wird, existiert aus ihrer Sicht nicht.

## **Wirklichkeit aus westlicher Sicht**

Nach einer kleinen Übersicht über westliche Sichtweisen wird rasch klar, dass es schwierig ist, eine einheitliche Vorstellung der großen Gruppe derer, die sich als Teil der europäisch westlichen Kultur verstehen, zu formulieren. Da gibt es einerseits eine gemeinsame „Denker-Tradition“ der Philosophie, die in sich schon sehr uneinheitlich auftritt. Weiters die über Jahrhunderte allein bestimmenden Positionen des Christentums. Und als Gegenpol zu ihr die „Wissenschaften“, deren Vertreter heute zwar nicht generell, aber doch in weiten Kreisen die Existenz von Geist und Geistigen als eigenständige aktive Einheit ablehnen<sup>13</sup>). Das „Gemeinsame“ des „Westens“ gibt es irgendwie und gleichzeitig verliert es sich in Widersprüchlichkeiten. Es wird hochgehoben als etwas Besonderes und alle anderen Überragendes und gleichzeitig wird beklagt, dass „es“, das Abendland, bedroht sei.

Wie also sehen wir „hier im Westen“ die Wirklichkeit? Wie sehen Sie, liebe Leserinnen und Leser, sie? Glauben Sie daran, dass es so etwas wie „den Geist“ überhaupt gibt? Und was bedeutet dieser Glaube an den Geist oder die Materie als Ursache der Wirklichkeit?

Eine heute im Westen immer häufiger vertretene Sichtweise geht davon aus, dass alles, was man als Geist bezeichnen könnte, seine Ursache ausschließlich in reiner Materie hat. Das würde bedeuten, dass Geist als eigenständiges Phänomen nicht existiert und dass alle



von seiner Idee überzeugt ist, möchte sie unbedingt umsetzen und durchsetzen. Je mehr Menschen diese Idee vertreten, desto stärker wird ihr Einfluss und desto mächtiger diese Ideologie. Ein geistiges Modell kann, wenn es gut und überzeugend ist, sehr viel bewirken. Viele Menschen waren geprägt vom Einfluss und den Konzepten der Kirche und sind es bis heute. Unsere ganze westliche Kultur steht unter ihrem Einfluss.

Die Fähigkeit, Konzepte zu entwickeln und Pläne umzusetzen, war und ist die Grundlage für jeden Fortschritt in der Menschheitsgeschichte. Körperliche Aktivitäten haben im Vergleich zu geistigen eine viel geringere Reichweite. Ohne Plan, ohne Konzept ist menschliche Kraft wenig effektiv. Erst die Verwendung von Hilfsmitteln und der Bau von Maschinen hat die Eroberung der Welt durch Menschen vorangetrieben. Dazu kommen all die anderen geistigen Errungenschaften. Man könnte unendlich viele davon aufzählen – Sprache, Schrift, Bücher, Messinstrumente, Uhren, Bauwerke, Kommunikationsmittel... Unsere gesamte Zivilisation beruht auf geistiger Planung, – unsere Gesetze, die soziale Ordnung und Sicherheit, Alters- und Krankenversorgung...

Plan und Struktur finden sich auch in unserem Körper. Auf allen Ebenen der belebten bis zur unbelebten Materie sind Strukturen als Grundlage ihres So-Seins erkennbar. Wir haben sie schließlich mit unseren geistigen Fähigkeiten entdeckt und sind immer noch damit beschäftigt, neue Gesetzmäßigkeiten zu suchen. Täglich werden sie mehr. Ist Plan, Struktur und Information also an sich schon ausreichend, damit sich aus lebloser Materie Lebendiges entwickelt? Strebt die Materie danach, sich zu vermehren? Mir ist kein spezieller Stoff bekannt, der diese Tendenz von vornherein in sich trägt. Weder Wasser noch Stein oder der Sauerstoff der Luft. Sie sind als Stoff vorhanden und ändern ihre Form durch den Einfluss von außen, durch Wetter und sonstige klimatische Bedingungen. Aber sich zu vermehren, über sich selbst nachzudenken, sich weiter zu entwickeln? Dass einer das von sich aus wollte, scheint mir doch sehr spekulativ.

Ergibt es Sinn, das Lebendige wie eine Maschine zu betrachten, als wäre es ein Ding mit dem simplen einprogrammierten Plan, sich zu vermehren? Wenn wir die Zeit, die wir in unserem Leben mit Vermehrung verbringen, als Maßstab nehmen würden, und vergleichen wie

viel Zeit wir uns mit Denken, Fühlen, Wollen und Planen beschäftigen, so wäre die Gewichtung wohl recht eindeutig auf Seiten des Geistigen und nicht bei der Vermehrungsarbeit. Welchen Plan oder Zweck hätte ein Lebewesen als programmierte Maschine gedacht überhaupt? Die Idee, Lebewesen wären selbststeuernde Maschinen, erscheint bei genauerer Betrachtung doch eher weit hergeholt. Jede Maschine, jeder Computer und jeder Roboter funktioniert und arbeitet nur, weil irgendein menschliches Wesen es steuert und programmiert hat. Wenn ein Super-Roboter auf einem anderen Planeten aufsetzt, ist er dort nur so lange aktiv, als es seine Erschaffer auf der Erde vorausplanen konnten oder wenn sie ihm weitere Anweisungen geben können. Die Vorstellung, unsere Maschinen würden sich eines Tages selbstständig machen und für sich allein und ohne uns weiterhandeln, ist nur eine menschliche Fantasie. Alles Mechanische bleibt „simpel“ im Vergleich zu dem, was wir an Lebendigen betrachten können. Jedes einfache Insekt ist handlungsfähiger und „fantasievoller“ als die beste programmierte Maschine. Genauso wenig praxisbezogen ist es, wenn man den Körper so betrachtet, als wäre er nur ein supergut programmiertes Ding, in dem die einzelnen Zellen die Bewegung und die Hormone das Fühlen steuern. Es würde ohne einigenden „Plan“ wohl vor allem Chaos herauskommen. Das was „Leben“ ausmacht, ist sicher mehr als ein vergleichsweise einfaches vorgegebenes Computerprogramm.

Andererseits ist wohl auch klar, ohne diesen Körper, der uns so gut unterstützt und „trägt“, wären wir nicht hier. Er ist ein perfektes „Gefährt“ oder Behältnis für unsere geistigen Tätigkeiten, für unser Leben. Die „beiden“ ergeben ein gutes Team. Beide Aspekte sind für unser Leben sehr entscheidend. Warum müssen wir sie eigentlich „trennen“ und überlegen, wer die Führung über hat? Wäre die „Führung“, wenn schon, nicht ohnehin eine geistige Tätigkeit? Wir selbst, wer auch immer das genau ist, sind wohl dafür verantwortlich, wie wir unseren Körper behandeln. Ob wir ihm das Richtige zu essen geben, ihn mit ausreichend Schlaf versorgen, genug Bewegung machen, etc., etc. Der Körper selbst, wenn er bestimmen könnte, würde das doch sicher von sich aus richtig machen, oder? Welches Tier, – außer z.B. ein Haustier, das von seinem Besitzer gemästet wird, – würde wohl mehr essen als es braucht? Wir mit unserer angeblich so großartigen Vernunft scheinen andere Dinge „im Kopf“ zu haben. Unser Haupt-

Interesse ist nicht unbedingt auf das Wohlbefinden des Körpers ausgerichtet. Die Führungs- und Fürsorge-Qualität unseres Geistes lässt, was den Körper betrifft, zu wünschen übrig. Wie soll er tun, was wir von ihm erwarten, wenn wir ihn nicht gut versorgen?

Geist und Materie arbeiten zusammen. Wir nützen unseren Körper so, dass wir seine Fähigkeiten und Grenzen berücksichtigen. Der Körper stellt über die Sinne die Verbindung zur Außenwelt dar, versorgt uns mit Energie, bringt uns, wohin wir wollen, und meldet uns zurück, wie er sich dabei fühlt. Im Idealfall arbeiten Körper und Geist miteinander und nicht gegeneinander. Allein die Tatsache, dass sie auch „gegeneinander“ arbeiten können, spricht für die Existenz einer „eigenwilligen“ geistigen Kraft in uns. Wir versuchen dem Körper unseren Willen aufzuzwingen und machen uns oft gar nicht die Mühe, auf seine Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen. Der Körper meldet uns seinen Unwillen zurück, indem er sich weigert, unsere Befehle auszuführen und krank wird. Er schmerzt, einzelne Teile funktionieren nicht mehr richtig und irgendwann lässt er uns komplett im Stich. Offensichtlich können unser Körper und unser Geist uneins sein und gegenteilige Wünsche und Bedürfnisse haben.

Wir wissen auch und nützen es, dass der Körper durch den Geist beeinflusst werden kann. Wir können den Körper durch unsere Konzepte und Ideen entspannen oder auch verspannen. Wir können unsere Stimmung bewusst durch bestimmte Konzepte beeinflussen bzw. passiert dies, ohne dass es uns bewusst ist. Die Stimmung wiederum beeinflusst den Körper mit. Gute Stimmung entspannt ihn, negativ getönte verspannt ihn. Im Autogenen Training<sup>14)</sup> kann man lernen, den Körper mit bestimmten Sätzen zu entspannen und sich damit zu beruhigen. So wie man ein Kind durch freundliche beruhigende Worte positiv beeinflussen kann. Beim Autogenen Training gibt es nach den Hauptsätzen noch einen Anhang mit einem Satz mit sogenannter Vorsatzbildung. Wir nehmen uns vor, etwas zu tun oder zu erreichen, was gut für uns ist. Diese Fähigkeit nennt man Autosuggestion. Wir reden uns etwas ein, das dadurch Wirklichkeit wird. Der Körper entspannt sich, wir werden geistig ruhiger und es geht uns dadurch deutlich besser.

Das gleiche System funktioniert auch personenübergreifend. Einer kann den anderen ebenfalls beeinflussen, beruhigend oder im Ge-

genteil beunruhigend. Man kann einander Ängste einreden oder Vorurteile, oder sie dem anderen auch „ausreden“. Eine bekannte Form der Fremdbeeinflussung ist Hypnose. Eine andere häufige Form der Fremd- und Eigenbeeinflussung ist der sogenannte Placebo-Effekt. Obwohl das Medikament ohne spezifische Inhaltsstoffe ist, wirkt es und bringt die Symptome zum Verschwinden. Wir nennen das Einbildung und tun so, als sei es eine „falsche“ Wirkung. Aber eigentlich zeigt sie uns nur, dass der Mensch über große Selbstheilungskräfte verfügt, die durch den Glauben an eine äußere Hilfe bereits aktiviert werden können. Es ist an sich eine großartige Sache, dass der Glaube und der Wille zur Heilung, also rein geistige Kräfte, so stark wirken können. Es ist nicht so recht verständlich, warum wir diese Kräfte nicht häufiger und besser nützen.

Die Beeinflussbarkeit von Menschen kann sehr unterschiedlich sein. Manche Menschen sind starr und stur. Sie können schwer von ihren Meinungen und ihrer Haltung abgebracht werden. Andere sind leicht beeinflussbar und haben wenig eigene Meinung und keinen festen Standpunkt. Das gleiche gilt für den Körper. Auch hier gibt es eine breite Palette von Reaktionsmöglichkeiten. Chronische Symptome sind schwerer zu beeinflussen als akut aufgetretene. Der Körper kann „über“reagieren oder aber auch fast gar nicht. Die unterschiedlichen Nebenwirkungen von Medikamenten sind nur ein Beispiel, wie unterschiedlich Körper und Geist der Menschen auf gleiche Reize reagieren können.

Wir gehen auch in der Praxis im täglichen Leben von der Wirksamkeit geistiger Kräfte aus. Wir verlangen von jedem Individuum, dass es sich an die von der Gesellschaft vorgegebenen Gesetze und Richtlinien hält. In der Erziehung der Kinder erwarten wir, dass sie unsere Vorgaben, unsere „Befehle“ befolgen und unsere moralischen Wertmaßstäbe übernehmen. Jede Vorstellung von Moral ist damit verknüpft, dass es eine Entscheidung gibt und dass man die richtige bewusst auswählen kann und soll. Die Durchsetzbarkeit von Gesetzen und Moralvorstellungen beruht auf der Annahme, dass Menschen sich geistig für oder dagegen entscheiden können und dass man sie notfalls mit Druck dazu bringen kann, das jeweils Erwünschte zu tun. Abgesehen von Moral und Ethik gehen wir auch sonst davon aus, dass wir durch unser Verhalten das eigene Leben beeinflussen kön-

nen. Wir machen Pläne für die Zukunft. Wir überlegen, wie wir etwas richtig oder falsch machen könnten. Wir sind uns der Tatsache bewusst, dass unser Schicksal auch in unseren Händen liegt. Nicht immer wissen wir mit Gewissheit, was das „Richtige“ ist und ob uns das Ergebnis recht sein wird. Aber von der prinzipiellen Auswirkung unserer geistigen Einstellung und unserer Taten sind wir überzeugt. Niemand lebt so, als würde er glauben, dass ohnehin alles nur „Zufall“ ist. Wir reden auch davon, dass jemand etwas „verdient“ habe oder auch nicht. So wie er oder sie ist, meinen wir, würde ihm oder ihr dieses oder jenes zustehen oder eben auch nicht.

Es herrscht auch die Meinung vor, dass Wissen sehr wichtig für unser Leben ist. Dass Lernen und Ausbildung in jedem Fall günstigere Voraussetzungen schaffen, egal wie die materielle Grundlage aussehen mag. Klugheit und Geschick hilft bessere Lebensumstände zu schaffen. Wenn einer körperlich stark ist, ist er in den meisten Fällen trotzdem dem Klügeren unterlegen. Geist zählt mehr als körperliche Kraft. Intelligenz bringt mehr Vorteile als rein körperliche Stärke.

Es gibt also aus westlicher Sicht zahlreiche Hinweise auf die Existenz des Geistigen und seiner Wirksamkeit. Weniger überzeugend ist für Menschen, die nicht an Gott glauben, die Annahme einer geistigen Kraft als abgegrenzte Einheit. Da Geist an sich dzt. nicht „messbar“ oder darstellbar ist, wäre es auch unmöglich, Unterschiede, falls es sie gäbe, zwischen dem einen (niederstehenderen) und dem anderen (höheren) Geist festzustellen. Die Vorstellung eines Gottes bleibt unverändert eine Frage des Glaubens.

Zusammenfassend gibt es zwar zahlreiche gemeinsame Vorstellungen zu Geist und Materie und dazu, welchen Einfluss sie auf die wahrgenommene Wirklichkeit haben. Die Modelle dazu sind aber recht widersprüchlich. Geist wird in der westlichen Tradition immer als etwas Menschen-Bezogenes gedacht. Auch die Vorstellung eines Gottes bezieht ihren Sinn aus dem Bezug zu den Menschen. Der menschliche Geist stellt sich als Summe von Einzelfunktionen dar, deren Auswirkungen zwar evident, aber nicht berechenbar scheinen. Vielleicht könnten wir ihn auch als Fülle von dynamischen Potentialen in einem nicht begrenzten Raum beschreiben. Dynamisch, weil er scheinbar unbegrenzte Veränderungsmöglichkeiten besitzt, weil er flexibel ist, nicht greifbar und schwer festlegbar. Als Potential, weil

er Kraft und Energie besitzt, Dinge entstehen lässt und immer neue Energien anbietet. Als nicht begrenzt, weil seine Aktivität jede Grenze von neuem überschreiten kann und will.