

Sabine Bobert

Was formt den Menschen? Neuro-Enhancement durch spirituelle Übungen

Christliche Spiritualität wurde über eintausend Jahre lang als Umformung verstanden. Da Protestanten spätestens seit der Aufklärung das Christentum eher als Zustimmung zu Dogmen und als Reflexion über Behauptungen verstehen, gehe ich (1) auf das ursprüngliche Verständnis von Christentum und christlichen Übungen ein: Spiritualität besteht aus umformenden Übungen.

Zugleich wird damit (2) deutlich, dass Ihnen wohl wenig umformende Übungen einfallen. Offenkundig ist hier ein zentraler Traditionsstrang im Christentum abgebrochen. Daher betrachte ich diese Bruchkante näher.

(3) stelle ich meinen Ansatz von „Mystik und Coaching“ als Antwort angesichts der Bruchkante vor. Hierfür greife ich alte Mönchsübungen auf und passe sie an den gegenwärtigen Geschäftsalltag an. Ich interpretiere sie auf dem Hintergrund der US-amerikanischen Meditationsforschung und neuer Therapie-Ansätze.

1. Spiritualität als Umformung

Viele Menschen verstehen heute das Christentum als einen wenig attraktiven Lifestyle. Sie empfinden das Anhören von Predigten als langweilig. Auch theologische Erläuterungen zu alten Dogmen oder ethische Ermahnungen machen ihnen die Religion nicht einladender. Dabei ist dies nur ein rhetorik-lastiger Sonderfall des Christentums. Er entfaltete sich um 1800 und war bereits damals wenig attraktiv. Im Zuge von Aufklärung und Rationalismus wurden damals Gottesdienste in Schulstuben, Christen in Schüler und Pfarrer in Lehrer verwandelt. Christentum erscheint seitdem in der Sozialform von endlosen Reden und geduldigem Anhören. Es wird vielleicht ergänzt von Bibellesen als Nachdenken über Bibeltexte oder über interpretierende Texte.

Demgegenüber erscheinen Religionen wie der Buddhismus auch Europäern zunehmend attraktiver. Er verzeichnet massive Missionserfolge in Europa. Angesichts der Hauptstränge christlicher Spiritualitätsgeschichte wirkt das Schulstuben-Christentum wie eine Sackgasse, aus der es Zeit ist zu wenden. Zudem ist sichtbar, dass diese Form protestantischer Belehrungs-Spiritualität weltweiten Schrumpfungsprozessen unterliegt, die ebenso die protestantischen Heimatländer ergreifen.

Daher erscheint es mir umso wichtiger, wieder mit den Hauptsträngen christlicher Spiritualität vertraut zu machen: mit den umformenden Übungen. Das Christentum lebt, wie andere Religionen auch, im Kern aus Ritualen, die Menschen in andere Wirklichkeitsbereiche hineinnehmen, und aus Übungen, durch die Menschen verwandelt werden. Bis etwa zur Gründung der mittelalterlichen Universitäten war man auch im westlichen (gegenüber dem östlichen, orthodoxen) Christentum davon überzeugt, dass erst ein verwandeltes Denken sachgemäß das Wesen der christlichen Religion erfasst. Erst der, der die Wahrheit schaut (und nicht der, der aus dem Hörensagen heraus über sie reflektiert), kann sie gedanklich anderen erschließen. Alle anderen reflexiven Ansätze greifen zu kurz.

Die christlichen Eliten wie das Mönchtum, das sich seit dem 4. Jahrhundert formierte, arbeiteten mit umformenden Übungen. Diese können inzwischen sehr gut rekonstruiert werden. Der Direktor an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich

Daniel Hell attestiert den ersten Mönchen, den Wüstenvätern, ausgezeichnete psychologische Kenntnisse und Methoden.¹ Entsprechend ausgefeilt waren bereits damals die christlichen Übungen zur Persönlichkeitsentwicklung und zur Umformung des Menschen.

Im Unterschied zu dem, was heute landläufig als „evangelisch sein“ verstanden wird, hält die damalige Übungskultur bereits dem Kriterium der „Ganzheitlichkeit“ stand. Ein Schulstuben-Christentum wäre als oberflächlich und langweilig eingestuft worden, da es maximal Eingangsinformationen in die christliche Religion bereithält.

Die damaligen Übungen umfassten die Umformung von Denken, Fühlen und Wollen. Die einzelnen Übungen waren so ausgefeilt, dass man bereits für eine Liste spezifischer seelischer Probleme Übungen entwickelt hatte, so z.B. bei einer charakterlichen Verengung durch Habgier, gegen andauernde Depression, oder bei Deformationen durch Stolz.²

All dies wurde jedoch nicht zu abstrakten Systemen weiterentwickelt. Die Übungen sollten persönlich von Lehrern je nach Entwicklungsstufe und individueller Situation vermittelt werden. Daher stand die Kunst geistlicher Lehrerschaft – gerade nicht im Sinne des Belehrens, sondern zur individuellen Menschenführung – über Jahrhunderte im Christentum hoch im Kurs.³

Wenn man die einzelnen Übungen betrachtet, so fällt eine spirituelle Basistechnik besonders auf: die Arbeit mit Mantren. Hierbei handelt es sich nicht um ein Rinnsal am Rande, sondern um den Lebensstrom, der noch heute im orthodoxen Mönchtum charismatische Gestalten hervorbringt. Umso erstaunlicher – und umso rechtfertigungsbedürftiger – ist der Verlust dieser Meditationsform im Protestantismus. Die ersten Mönche der ägyptischen Wüste, bei denen diese Meditationsform bereits um 400 nachweisbar ist, sprachen nicht vom „Mantrum“, sondern nannten diese Gebetstechnik „ruminatio“. Hierbei dachte man vor allem an das wiederkäuende Kamel. Im Unterschied zum Pferd, so meinten die Mönche, kaut das Kamel seine Nahrung so gründlich, bis sie ihm in Fleisch, Blut und Knochen übergeht. Das Pferd hingegen gehe oberflächlich mit der Nahrung um. Es fresse andauernd, würde aber das meiste davon halbverdaut verlieren. Das Ideal war der kamelgleich meditierende Wüstenmönch, nicht der rationale Vielfraß, dessen Bildung – bei aller Menge – oberflächlich bleibt, da er sich nicht die Zeit zur Tiefenwirkung nimmt.

In der Zeit um 400 waren die Meditationsformeln noch vielfältig. Der Kernbestand der Formeln wurde den Psalmen entnommen. So wiederholte z.B. ein Mönch tagsüber beim Flechten von Schilfmatten halblaut ständig einen Psalmvers wie „Von allen Seiten umgibst Du mich und hältst Deine Hand über mir“. Man war davon überzeugt, dass diese Meditationsform seelisch krisenfest macht und die Gedanken- und Gefühlswelt tiefenwirksam klärt.

Davon war auch der Mönch und Klostergründer *Cassian* (360-435) überzeugt. Er übernahm diese Praxis von den ägyptischen Wüsten-Einsiedlern und führte sie in seine abendländischen Klöster ein. Wir verdanken Cassian eine genaue Beschreibung dieser mantrischen Meditationstechnik.⁴ Er empfiehlt seinen Mönchen den Psalmvers 70,2: „Gott, komm mir zu Hilfe. Herr, eile mir zu helfen.“

Wer hin und wieder in Benediktinerklöstern Urlaub macht und den Mönchen beim Stundengebet zuhört, wird diesen Vers wiedererkennen. Bis heute beginnen alle

¹ Daniel Hell, Die Sprache der Seele verstehen. Die Wüstenväter als Therapeuten, Freiburg i. Br. 2002.

² Vgl. Michael Schneider, Aus den Quellen der Wüste, Köln 1989.

³ Anselm Grün, Geistliche Begleitung bei den Wüstenvätern, Münsterschwarzach 1992 (MKS 67).

⁴ Vgl. die gut lesbare Ausgabe von Cassians Text durch Peter Dyckhoff, Das Ruhegebet. Einübung nach Cassian, München 1995. Zur Wiederentdeckung Cassians vgl. John Main, Meditieren mit den Vätern, Münsterschwarzach 1983 (MKS 21).

Mönche und Nonnen, die nach der *Benediktiner-Regel* leben, ihre gemeinsamen Gebetszeiten mit Cassians Mantrum. Denn auch Benedikt von Nursia, der Ordensgründer der Benediktiner, war von Cassian beeinflusst worden. Benedikt ging noch wie Cassian davon aus, dass tagsüber jeder Mönch bzw. jede Nonne für sich allein während der Tagesarbeit den Psalmvers „wiederkaut“. Die Wirkung ist sehr stark, wenn alle, die sich tagsüber in diesen Vers versenkt haben, ihn gemeinsam miteinander singen. Sie finden sich in tiefem Einklang miteinander, der tief ins Unbewusste reicht und der alle mit ihrer Quelle verbindet.

In Zeiten, in denen diese Gebetspraxis selbst in benediktinischen Orden kaum praktiziert wird, verwundert es nicht, wenn ersatzweise fernöstliche Meditationstechniken wie Zen oder Aikido „outgesourct“ werden. Es ist nur schade, dass dann für Neugierige aufs Christentum der Eindruck entsteht, das Christentum habe nichts Eigenes zu bieten. Denn das Gegenteil ist der Fall. Die großen Ordensgründer setzten vor allem auf die Meditation christlicher Mantren. Für Cassian und die benediktinische Meditation von Psalm 70,2 ist dies eben dargelegt worden.

Auch der Ordensgründer der Kartäuser, der hl. *Bruno von Köln* (ca. 1027-1101), übte in der Einsamkeit der französischen Alpen die meditative Konzentration auf einen einzigen Vers: „O bonitas“ – „Güte“.

Franz von Assisi (1181/82-1226), der Ordensgründer der Franziskaner, betete Nächte mit der Formel „Deus meus et omnia“ durch (locker übersetzt: „Gott – mein ein und alles“).

Dass *Ignatius von Loyola* (1491-1556), der Gründer des Jesuiten-Ordens, das mantrische Beten als höchste Übungsform des christlichen Betens empfahl, ist leider nur Wenigen bekannt. Wer heutzutage „Ignatianische Exerzitien“ besucht, wird in Verfahren der imaginativen Bibelarbeit eingeführt werden, jedoch selten in mantrisches Beten, das mit einer Atemtechnik verbunden ist. Näheres zu dieser fast verschollenen Übung des hl. Ignatius habe ich in meinem Buch „Jesus-Gebet und neue Mystik“ ausgeführt (S. 323ff).

Franz Jalics, ein Jesuit, der diese Praxis wiederentdeckt hat, ist überzeugt, dass Ignatius das mantrische Jesusgebet gelebt und gelehrt habe. Damit steht Jalics in der wissenschaftlichen Landschaft ziemlich alleine da. Für Jalics spricht, dass der Schüler des Ignatius und Mitbegründer des Ordens, Francisco de Xavier, SJ (1506-1552), im Sterben unaufhörlich dieses mantrische Gebet sprach: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.“

Diese Formel ist eine Art mystische Universalformel der Christen geworden. Erste Vorformen finden sich bei den ägyptischen Wüstenmönchen um 400. Die griechisch-orthodoxen Mönche auf dem Berge Athos und überhaupt alle orthodoxen Mönche beten mithilfe dieser mantrischen Konzentrationstechnik. Jeder orthodoxe Mönch, jede orthodoxe Nonne, erhält bei der Profess eine Gebetskette dafür (Komboskinion). Umso beschämender ist die Unkenntnis meditativer Gebetstechniken im derzeitigen westlichen Christentum. Aus buddhistischer Sicht wird mithilfe dieser mantrischen Gebetstechnik vor allem eines erreicht: die „einspitzige Konzentration“ – die Sammlung des Geistes in einem einzigen Punkt. Genau diese Fähigkeit ist nötig, um das menschliche Bewusstsein über pures Grübeln hinaus zu entwickeln und um Erleuchtung zu erlangen. Was im Westen langweilt, ist Lehre ohne Erleuchtung.

2. Vergessene Übungen im Christentum

Der Verlust höherer Meditationsformen kam im westlichen Christentum nicht plötzlich. Er bahnte sich bereits im Mittelalter an. Die gegenstandslose Meditation mithilfe einer Formel oder eines Wortes wurde durch zwei Alternativen verdrängt.

(1) Die Alternative der kulturellen Eliten wurde fortan das *Reflektieren* biblischer Texte.

(2) Zur populären Alternative wurde die *Bildermystik*, die zugleich stark autosuggestive Züge trägt. Damit vollzog sich ein rasanter Wandel im christlichen Westen. Der Sinn des konzentrierten Übens mit einem einzigen Vers („ruminatio“, „Wiederkauen“) ging weitgehend verloren.

Dass damit auch ein spiritueller *Erkenntnisweg* verschüttet wurde, wird am Umgang mit spirituellen Entwicklungsstufen deutlich. Noch Guigo II., Abt und Kartäusermönch in den französischen Alpen (+ 1188), kennt die Übungs- und zugleich Entwicklungsstufen „lectio, meditatio, oratio, contemplatio“: einen Bibeltext lesen, ihn nachsinnend meditieren, darüber ins Gebet übergehen und zur geistigen Schau gelangen (in seiner „Scala Claustralium“, Stufen-„Leiter für Ordensleute“). Lesen, Denken, Beten und Mystik bildeten beim Kartäuserabt Guigo II eine natürliche Abfolge, die jeder Mönch zur geistigen Entwicklung Tag für Tag durchläuft.

Der Religionswissenschaftler und Theologe Karl Baier weist darauf hin, dass Guigos Schema zugleich religionsübergreifend gilt. Auch buddhistische und hinduistische Mönche durchlaufen wieder und wieder die Übungsstufen: 1. Lesen der Schriften, 2. Einsicht durch Überlegung, 3. Versenkungspraxis, die 4. zur kontemplativen Einsicht führt.⁵

Weil heutzutage unter „*Kontemplation*“ alles Mögliche verstanden wird – meist nur ein Anschauen eines Gegenstandes oder Nachdenken über Texte – sei die *mystische* Bedeutung von Guigos Kontemplationsverständnis festgehalten. Richard von St. Viktor, ein Zeitgenosse Guigos, beschreibt die mystische Stufe der contemplatio als ein Zurücklassen rationaler Schemata und als einen Überstieg über das Alltagsbewusstsein. Die Mönchsübungen zielen nicht auf ein alltägliches Grübeln über den Textsinn, sondern ihr Ziel ist außeralltäglich: Alle Übungen zielen auf einen „Exzess des Geistes“. Richard spricht wörtlich von „excessus“ und „alienatio mentis“ (Selbstentfremdung des Geistes). Erst wenn der Geist die alltäglichen Kategorien ablegt, kann er Gott bzw. die göttlichen Dinge erkennen. Der menschliche Geist ist dazu fähig, sich noch einmal selbst zu übersteigen – davon gingen die mittelalterlichen Mönche aus. Ihre Übungen zielen auf eine Erleuchtungserfahrung. Alle alltäglichen Kategorien schwinden in der Erleuchtungserfahrung wie die Morgenröte im Aufgang der Sonne.⁶

Das westliche Christentum kennt nur noch Belehrung. Die Erleuchtungserfahrung wurde durch Rationalität ersetzt. Auch Belehrung kann selbstverständlich erhellend sein. Wenn sie jedoch nicht mehr – wie bei buddhistischen Lehrern – in erleuchtenden Erlebnissen wurzelt, dann halten die Lehrer die Menschen in mentalen Schattenzonen fest. Wer dies merkt, wendet sich erhellenderen Traditionen zu.

Angesichts derzeitiger Missstände ist es wichtig, festzuhalten, dass auch das Christentum Meditationsformen kennt, die mit Erleuchtungserfahrungen und mit der Umwandlung der Persönlichkeit verbunden sind.

Das Volk und zunehmend auch die christlichen Orden vollzogen im Mittelalter in der Meditationspraxis einen „*iconic turn*“: die Hinwendung zur Betrachtung realer und

⁵ Vgl. *Karl Baier*, *Meditation und Moderne*, 2 Bde., Würzburg 2009, 38 Anm. 25.

⁶ Vgl. a.a.O., 44.

mentaler Bildszenen. Diese Praxis hatte den Vorteil, dass sie Gefühlserlebnisse verschaffte. Die Evangelien wurden dazu in einzelne Szenen zerlegt, die dann detailliert betrachtet und verinnerlicht wurden. Der Schwerpunkt lag auf dem Menschsein und Leiden Jesu. Die Meditationsanleitungen stehen mit ihrer Liebe zu blutigen Details Mel Gibsons Film „Die Passion Christi“ in nichts nach. Der Film ist eine Fortschreibung dieser Meditationspraxis mit cineastischen Mitteln.

Während die neuen Universitäts-Theologen des Mittelalters im Stile des Aristoteles *reflektierten, fühlte* und litt das Volk, litten Mönche und Nonnen die Passionsgeschichte mit. Das Übungsziel war, affektiv effektiv zu werden: über den *affectus* (die eigene Betroffenheit) zum *effectus* (der Entwicklung von Tugenden) zu gelangen.

Ein großer Nachteil liegt dabei in der autosuggestiven Programmierung der eigenen Gefühle. Die Geschichte der christlichen Bildermystik ist zugleich eine Geschichte großer Hysterien. Die erlebten Visionen und Trancereisen geben das meditativ Verinnerlichte wieder. Die Transzendenzerfahrung erstreckt sich auf das Durchreisen der seelisch installierten Bildwelten.

Ein nicht zu verschweigender Abzweig unterwegs zum mystischen Trance wurde neben und mit der Bildermystik (3.) die *Endorphin-Mystik*: die ekstatische Erhebung von Einzelnen und ganzer Gruppen durch extreme Schmerzerfahrungen. Nonnen trafen sich zur gemeinsamen Geißel-Orgie im Kapitelsaal bis ihr Blut strömte, Mönche ritzen sich die Haut und wälzten sich in Scherben. Beliebt war der Metallspitzen-bewährte Bußgürtel, der täglich neue Wunden ins Fleisch riss und zuweilen auch einwuchs.

Dem Augustinermönch *Martin Luther* war das Übungsprogramm des Kartäuser-Abtes Guigo II. vertraut (vgl. WA 38, 363, 11-15 und WA 19, 78,15-24).⁷ Zugleich litt er bereits unter dem innerchristlichen Traditionsabbruch: Er fand keinen Zugang mehr zur kontemplativen Erfahrung, die ihm Gewissheit vermitteln konnte. Luther zitierte die Mystiker, aber er war kein Mystiker.

Er blieb in seiner angsterfüllten innerseelischen Welt gefangen und sehnte sich nach der *Erfahrung* eines gnädigen Gottes. Sein Heilsweg wurde der der meditativ-betenden Bibel-Interpretation: Luther erlebte sein Turmerlebnis während der Meditationszeit. Er hielt lebenslang an Guigos Übungspraxis fest – nicht nur für sich selbst, sondern auch für das „allgemeine Priestertum“ – allerdings ohne die Stufe der „contemplatio“, der mystischen Schau. - Aus dem lutherischen Mobilisierungskonzept („Nicht nur die Mönche, alle sollen meditieren.“) ist inzwischen das „allgemeine Laiantum (amtliche Priester inbegriffen)“ geworden. Der Verlust der Mystik im protestantischen Frömmigkeits-Set und ihrer verwandelnden Techniken hat bei diesem Verfall eine große Rolle gespielt. Belehrung erschließt noch keine Transzendenz.

Die evangelische Kirche radikalisierte um 1800 im Schulterschluß mit dem aufklärerischen Rationalismus die Belehrungskultur, die sich bereits mit der mittelalterlichen Universitätskultur (der scholastischen Theologie) angebahnt hatte. Während Luther die scholastischen Philosophiesysteme frontal angegriffen hatte und ihnen die existentielle Christusbeziehung gegenüberstellte, hielt seit 1800 eine Schulstuben-Mentalität in die evangelischen Gottesdienste Einzug – was die Gebildeten, die spirituellen Sucher und die atmosphärisch Religiösen scharenweise

⁷ Näheres bei *Martin Nicol*, Meditation bei Luther, Göttingen 1984.

aus diesen Gottesdiensten vertrieb. Die religiöse Übungs- und Ritualkultur organisierte sich fortan jenseits der evangelische Kirche.

Angesichts dieser Misere drängten Pfarrer wie *Wilhelm Löhe* (1808-1872) auf eine Rückkehr zur lutherischen Übungskultur. Da solche Kulturen jedoch nur im Dialog mit der Gegenwartskultur neu etabliert werden können und Löhe lediglich den Rückgriff in das 16. Jahrhundert empfahl, blieb seinem Restaurationsprogramm wenig Erfolg beschieden.

Der Religionswissenschaftler und evangelische Theologe *Rudolf Otto* (1869-1937) überschaute bereits in den 1920er Jahren den religiösen Markt weitläufiger als seine evangelischen Kollegen. Rudolf Otto war durch seinen interreligiösen Dialog davon überzeugt, dass sich die alten christlichen Meditationsmethoden inzwischen als sehr modern erweisen würden. Er verfügte über Kenntnisse über japanische Manager, die Zen-Klöster aufsuchten. Gleichzeitig war er mit der christlichen alten Meditationskultur vertraut. Er empfahl sie schon damals als eine tragfähige Alternative gegenüber Theosophie, Neubuddhismus und neuheidnischen Konstrukten.

Dietrich Bonhoeffers (1906-1945) Urteil über die spirituelle Lage der Deutschen Evangelischen Kirche fiel 1937 vernichtend aus.⁸ Die Kirche verfolge im Wesentlichen ein Ziel: Anbiederung und Populismus. Darüber würde sie ihre eigenen Schätze verschleudern bis zum spirituellen Bankrott. Diese Anbiederungsstrategie der „verschleuderten“, „billigen Gnade“ betrüge die Menschen um lebenswichtige Inhalte. Die Kirche habe sich längst selbst von Jesus Christus abgewandt. Entsprechend anfällig sei sie für Ersatzideologien.

Die Kirche lebe nur dort, wo Menschen sich durch Jesus Christus verwandeln lassen. Für diese Verwandlungen sei ein Übungsweg nötig. Erst auf diesem Weg lernen Menschen die christlichen Geheimnisse verstehen. All dies habe die evangelische Kirche vergessen. Sie klinge zwar lutherisch, indem sie von „Rechtfertigung“ spreche. Doch diese „Rechtfertigung“ sei nur noch eine billige Absegnung der Missstände. Indem ein Discount-Lutheraner von „Rechtfertigung“ spreche, dispensiere er sich von Nachfolge und Verwandlung.

Bonhoeffer musste mit seiner Rede von verwandelnden Übungen bei Null anfangen – auch gegenüber den Theologen, die er ausbilden wollte. „Was ‚Meditation‘ ist, versteht keiner mehr.“ So schrieb er Bücher über evangelisches klosterähnliches Leben („Gemeinsames Leben“), wie man Psalmen betet („Das Gebetbuch der Bibel“) und wie man meditierend die Bibel liest. Er gründete eine eigene Theologenkommunität, die von den Nazis aufgelöst wurde, und er lebte täglich bis zur Hinrichtung mit geistlichen Übungen.

Da Bonhoeffer jedoch restaurativ verfuhr und nicht mit der religiösen Szene der 1920er Jahre ins Gespräch kam, blieb seinen Impulsen nach dem Zweiten Weltkrieg wenig mehr Erfolg beschieden als dem evangelischen Querdenker Wilhelm Löhe.

3. Neuansatz: Coaching, Heilung und Mystik durch spirituelle Übungen⁹

3.1. Ein Arzt entdeckt alte Meditationstechniken wieder: Herbert Benson über Imaginationsarbeit und über die bildlose Konzentration in Mantren

⁸ *Dietrich Bonhoeffer*, Nachfolge, München 1989 (DBW 4).

⁹ Vgl. zum Folgenden mein Buch: *Jesus-Gebet und neue Mystik*, Kiel 2010, S. 267ff.

Warum ist es sinnvoll, ein Mantrum zu wiederholen? Inzwischen beschäftigt sich ein ganzer Wissenschaftszweig mit den Wirkungen von Meditationstechniken. Die Forschungsergebnisse bestätigen vieles von dem, was spirituelle Schulen bislang nur behaupten und was Übende als subjektive Erfahrung berichten.

Einer der ersten angesehenen Wissenschaftler, die sich mit den messbaren Wirkungen mantrischer Meditation beschäftigten, ist *Herbert Benson*, Medizinprofessor an der renommierten Harvard Medical School. Benson geht davon aus: *Jeder Menschen verfügt über die Kraft, sich selbst durch gezielte Aufmerksamkeitslenkung (Benson spricht populär von „Glauben“) zu heilen.*

Er war als Mediziner so begeistert von seiner Entdeckung geistiger Heilkräfte im Menschen selbst, dass er gleich ein ganzes Buch darüber schrieb („Heilung durch Glauben“)¹⁰ Benson stellt seine Forschungsergebnisse über das Meditieren mit Mantren in den Zusammenhang der Placebo-Forschung. Während der Placebo-Effekt in der Medizin weitgehend abfällig bewertet wurde, war Benson fasziniert davon. Er fragte sich: *Wenn das Medikament nicht geheilt hat, was hat den Menschen dann geheilt? Welche Kraft steht hinter dem therapeutischen Placebo-Effekt?* Benson durchforschte die Medizingeschichte. Wiederholt stieß er auf Therapien, die Menschen sogar schaden. Doch solange der Arzt daran glaubte und den Patienten überzeugte, wirkten selbst schädliche Behandlungsformen und Eingriffe heilend! Ein Beispiel liefert die Behandlungsgeschichte von Angina pectoris. Eine verringerte Blutzufuhr zum Herzen bewirkt starke Schmerzen in Brust und Armen. Zu den naturwissenschaftlich betrachtet wirkungslosen und sogar schädlichen Behandlungsmethoden zählen Kobragift-Injektionen, die Entfernung der Schilddrüse sowie die Entfernung von Teilen der Bauchspeicheldrüse. Dennoch heilten diese Methoden Angina pectoris in 70 bis 90 Prozent aller Fälle.¹¹

Die Geschichte der *Psychosomatik* bezeugt seit langem: Mit Hilfe innerer Bilder, Überzeugungen und Wünsche vermag der Geist des Menschen den Körper umzugestalten. Hierzu zählt der älteste bekannte psychosomatische Zustand: die Scheinschwangerschaft (Pseudocyesis). Allein die Überzeugung, schwanger zu sein, setzte bereits 300 v. Chr. nach Berichten von Hippokrates Prozesse in Gang, die körperlich die Symptome einer realen Schwangerschaft erzeugen.¹² Dieses Phänomen wird noch gegenwärtig von Ärzten berichtet.

Benson hat herausgearbeitet, wie innere Bilder und Gedanken körperliche Prozesse steuern können – mit heilsamer, aber auch mit zerstörerischer Kraft. Er nennt negative Steuerungsprozesse „*Nocebo-Effekt*“. „Der Körper reagiert auf unangenehme Bilder unserer Vorstellung und kann böse Prophezeiungen erfüllen.“¹³

Hierzu rechnet Benson den Tod von Verbrechensopfern, die ungewollt in sich eine Überdosis von Noradrenalin auslösen und die an der daraus folgenden Kettenreaktion sterben. Ferner zählt er dazu die Todesangst vor einer OP und die Funktionsweise des tödlichen Zaubers bei Voodoo-Praktiken. Von Placeboforschern ist inzwischen auch das Phänomen untersucht worden, inwiefern die Lektüre des Beipackzettels zur Tablette ausreicht, um die dort beschriebenen Symptome hervorzurufen. „Denn jede Information beeinflusst unsere mentale Bewertung einer Situation. Man ... nimmt (bestimmte Veränderungen) diese gleichsam im Geiste vorweg; dementsprechend ändert sich die Biochemie des Gehirns.“¹⁴

¹⁰ *Herbert Benson*, Heilung durch Glauben, München 1997.

¹¹ A.a.O., 35.

¹² A.a.O., 51.

¹³ Benson, a.a.O. (Anm. 1), 45f, vgl. 45ff.

¹⁴ A.a.O., 51.

Menschen leben zunehmend in medialen Bilder-Welten. Sie müssen die seelische und physische steuernde Macht von Bildern zunächst überhaupt begreifen lernen. Benson argumentiert neurowissenschaftlich: *Für unser Gehirn ist es gleichgültig, ob wir einen Gegenstand oder ein Ereignis real vor uns sehen, oder ob wir den Gegenstand als inneres Bild betrachten.* Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen äußerer und innerer Wirklichkeit, wenn die Bilder der inneren Wirklichkeit präzise und intensiv genug ausgearbeitet sind. „Die Szenen, an die wir uns erinnern oder die wir uns vorstellen, sind für das Gehirn real.“¹⁵ *Das Gehirn reagiert aufgrund des Bildes. Indem es körperliche Prozesse auslöst, werden geistige Bilder physisch real.* „Wenn Sie träumen, dass Sie verfolgt werden, beschleunigt sich Ihr Puls genauso, als würden Sie tatsächlich verfolgt. Für Ihr Gehirn, und damit auch für Ihr Herz, ist die Verfolgung real.“¹⁶

Benson unternahm mit Mitteln der Rockefeller-Stiftung eine Expedition in den Himalaya. Er wollte dort herausfinden, zu welchen körperlichen Effekten traditionelle Meditierende durch die geistige Steuerung über Bilder in der Lage sind. Zusammen mit einem Filmteam reiste er zu buddhistischen Mönchen, die noch die alte Technik des „Hitze-Yoga“ beherrschen. Er überzeugte sich zusammen mit seinem Team davon, dass diese Mönche allein durch die Steuerung über innere Bilder dazu in der Lage sind, mehrmals hintereinander nasse Tücher auf ihrem Körper zu trocknen. Bei einer Umgebungstemperatur von vier Grad Celsius benötigen sie 20 Minuten und können diesen Vorgang des Verdampfenlassens der Nässe mehrmals wiederholen.¹⁷

Benson greift auf der Grundlage seiner empirischen Ergebnisse die *abendländische Philosophietradition an, die Materie und Geist strikt voneinander getrennt konzipiert.* Der physische Körper des Menschen (res extensa) und sein Denken (res cogitans) existieren nicht wie zwei Schuhkartons nebeneinander. Descartes habe sich mit seinem Körper-Geist-Dualismus geirrt. Messreihen belegen: *Das menschliche Bewusstsein steuert den physischen Körper schon immer – zum Guten wie zum Schlechten.* Es steuert ihn über Aufmerksamkeitslenkung: durch betrachtete Bilder, durch meditierte Gefühle und die Kraft der Konzentration. Was der Mensch in seinem Gehirn kultiviert, dazu wird er körperlich.

Die Wirksamkeit *bildloser* Meditationstechniken erörtert Benson rein pragmatisch. Er argumentiert mit Messergebnissen. Wer seinen Geist in einem Mantrum konzentriert, befreit sich von ungeordneten Gedanken, von quälenden Bildern und Phantasien. Auf den Körper wirkt dies nachhaltig entspannend. Stressende Fixierungen lösen sich. Wiederholte Messreihen belegen: Puls, Atmung, Bluthochdruck und Muskelspannung normalisieren sich. Der Übende entspannt sich, mit Bensons Worten, „wie in einer Urlaubsoase“. Bereits nach den ersten Wochen entwickelt sich eine heilsame Lebenshaltung, die über die reine Übungszeit hinausreicht. Christen empfiehlt er die 20-minütige Wiederholung des Satzes „Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner“ (das ostkirchliche Jesus- bzw. Herzensgebet), das Ave-Maria, das Vaterunser oder den Rosenkranz. Juden empfiehlt er das „Sh´ma Yisroel“, Muslimen das „Insha´allah“ und Buddhisten die Silbe „Om“.¹⁸ Zugleich wird bei dieser Palette deutlich, dass die Arbeit mit Mantren zum multireligiösen Kernbestand der Persönlichkeitsentwicklung zählen.

¹⁵ A.a.O., 96.

¹⁶ A.a.O., 73.

¹⁷ A.a.O., 196-198.

¹⁸ Vgl. Sharon Begley, Neue Gedanken – neues Gehirn. Die Wissenschaft der Neuroplastizität beweist, wie unser Bewusstsein das Gehirn verändert, München ²2007, 161-164.

3.2 Meditationsforschung: buddhistische Mönche im MRT und EEG

Herbert Bensons Untersuchungen zum Placebo-Effekt werden inzwischen durch die Meditationsforschung bestätigt und vertieft. Meditationsforschung untersucht im neurowissenschaftlichen Theoriemodell und mit bildgebenden neurowissenschaftlichen Verfahren wie MRT und EEG, wie bestimmte *Meditationsformen Strukturen des Gehirns kurzzeitig und langfristig verändern*.¹⁹ Damit liegen inzwischen experimentelle Nachweise für das therapeutische Potential bestimmter spiritueller Übungen vor.

Gegenwärtig konzentrieren sich Forscher vor allem auf tibetisch-buddhistische Meditationsformen, da tibetische Mönche derzeit zu den Hochleistungsathleten der Meditation gehören.²⁰ Ihre Gehirne liefern in den Labors Ergebnisse, die bislang von keinem westlichen nichtmeditierenden Bürger erreicht worden sind. Einer dieser Probanden ist der *buddhistische Mönch Matthieu Ricard*, Jahrgang 1946. Bevor Ricard Mönch wurde, arbeitete er als Molekularbiologe am Pariser Institut Pasteur bei dem Nobelpreisträger Francois Jacob. Inzwischen lebt er seit über 35 Jahren in Katmandu. Bereitwillig reist er für Testreihen in die Labors von Neurowissenschaftlern wie Richard Davidson und Emotionsforschern wie Paul Ekman. Nach Ricards Auffassung erforscht die Neurowissenschaft das Bewusstsein durch Messreihen und Tests *von außen*. Der Meditierende erkundet seine Funktionsweisen in geschulter Beobachtung *von innen*.

Ricard kritisiert das westliche Klischee von Meditation als „Leerwerden“, als bloßes Abschalten oder Entspannen. Meditieren heißt, das Bewusstsein gezielt zu *trainieren*. Wer lediglich leerwerden will und entspannt dasitzt, das bestätigen Messungen, der erzeugt noch immer *Alpha-Wellen im Gehirn*. Alphawellen verweisen auf mentales Geplapper, das die Buddhisten auch „Affengeist“ nennen. Der Mensch bleibt noch immer seinen unkontrollierten Gefühlszuständen und frei flottierenden Gedankenströmen ausgeliefert. Wer lediglich dasitzt, lernt nichts zu steuern.

Neuroplastisch wirksame (das Gehirn kurzfristig und dauerhaft verändernde) Meditationsformen kultivieren gezielt erstrebenswerte Geisteszustände. Es geht um Einübungsprozesse analog wie beim Skifahren Lernen. Nur dass man in diesem Falle keine Muskeln, sondern das Gehirn trainiert (sozusagen „brainbuilding“ statt „bodybuilding“).

Ricard nennt drei Stufen auf diesem Lernweg:

1. *Das Wahrnehmen eigener Gedanken- und Gefühlsprozesse, das Unterscheidenlernen von förderlichen und zerstörenden Prozessen.*

„Zuerst lernt man auf die innere Welt zu achten, zu unterscheiden zwischen den Emotionen und Geisteszuständen, die zu Leid führen, und solchen, die das echte Glück wachsen lassen.“²¹ Aus *christlicher* Perspektive gleicht Ricards erste Zielbeschreibung dem Lernziel einer „Unterscheidung der Geister“. Es wurde bereits von den Mönchen zur Zeit der Wüstenväter angestrebt. *Ignatius von Loyola* (1491-1556) hat diese Entwicklungsstufe in seinem Buch „Geistliche Übungen“ ausführlich dargestellt. Zur spirituellen Entwicklung ist es nötig, heilsame („Trost“) von

¹⁹ Vgl. *Wolf Singer/Matthieu Ricard*, Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog, Frankfurt M. 2008.

²⁰ Vgl. ferner die Untersuchung an meditierenden Buddhisten und franziskanischen Nonnen von: *Andrew Newberg/ Eugene G. D'Aquili*, The Mystical Mind. Probing the Biology of Religious Experience, Minneapolis 1999. Zur Zen-Meditation: *James H. Austin*, Zen and the Brain. Toward an Understanding of Meditation and Consciousness, Cambridge 1998. Zur gegenwärtigen Debatte (und verschiedenen Meditationstechniken): *Austin*, Zen Brain Reflections, 2006.

²¹ Ricard in: *Singer/Ricard*, a.a.O. (Anm. 19), 81.

zerstörerischen Gemütszuständen („Trostlosigkeit“) unterscheiden zu lernen. Nach Ignatius kommen von Gott stets heilsame Gefühle und Gedanken: Ruhe, Freude, Frieden und Liebe. „Überhaupt nenne ich ‘Tröstung’ alle Zunahme an Hoffnung, Glaube und *Liebe* und alle innere *Freudigkeit*, die zu den himmlischen Dingen ruft und hinzieht und zum eigenen Heil seiner Seele, indem sie ihr *Ruhe und Frieden* in ihrem Schöpfer und Herrn gibt.“²²

Verzweiflung, Unruhe oder Hass hingegen zerstören die Persönlichkeit des Menschen und sind durch gezielte Achtsamkeit und Übungen abzubauen. In den Worten des Ignatius: „Ich nenne ‘Trostlosigkeit’ das ganze Gegenteil von der dritten Regel, etwa Dunkelheit der Seele, Verwirrung in ihr, Regung zu den niederen und irdischen Dingen, Unruhe von verschiedenen Bewegungen und Versuchungen, die zu Unglauben bewegen, ohne Hoffnung, ohne Liebe, wobei sich die Seele ganz träge, lau, traurig und wie von ihrem Schöpfer und Herrn getrennt findet.“

2. Zunehmendes Verweilen in heilsamen Gedanken und Gefühlen.

Ricard führt zur zweiten Stufe aus: „Danach übt man sich in verschiedenen Fertigkeiten wie Aufmerksamkeit und emotionalem Gleichgewicht.“ Aus christlicher Perspektive stimmt auch dieses Übungsziel mit dem christlichen Entwicklungsweg überein. Die Ignatianischen Exerzitien zielen auf ein zunehmendes Verweilen in heilsamen Geisteszuständen wie Liebe, Ruhe, Frieden, Freude, und sie geben konkrete Anleitungen dafür.

3. Dauerhaftes Verweilen in heilsamen Geisteszuständen.

Ricard: „Und zuletzt lernt man das Verweilen im reinen Gewahrsein.“ Ignatius von Loyola spricht als Entwicklungsziel von „Indifferenz“. Damit meint er einen Gleichmut, der zu sorgfältiger Wahrnehmung und zum nicht-subjektiven unparteiischen Urteilen befähigt und in dem der menschliche Geist weder durch Glücks- noch Unglücksfälle im Leben getrübt wird. In seiner Schilderung dieses Zielzustandes („ohne sich durch irgendeine Anhänglichkeit bestimmen zu lassen, die ungeordnet ist“) findet sich eine Strukturanalogie zur buddhistischen Zielbeschreibung der Freiheit von Anhaften und Antipathie. Der Mensch soll mental Herr bleiben über die geschaffene Welt und sich nicht von ihr beherrschen lassen. Daher soll er irdische Güter, einschließlich des eigenen physischen Lebens, „soweit gebrauchen ..., als sie ihm für sein Ziel helfen, und sich soweit von ihnen lösen soll, als sie ihn dafür hindern. Deshalb ist es nötig, dass wir uns gegenüber allen geschaffenen Dingen in allem, was der Freiheit unserer freien Entscheidungsmacht gestattet und ihr nicht verboten ist, *indifferent* zu machen. Wir sollen also nicht unsererseits mehr wollen: Gesundheit als Krankheit, Reichtum als Armut, Ehre als Ehrlosigkeit, langes Leben als kurzes; und genauso folglich in allem sonst, indem wir allein wünschen und wählen, was uns mehr zu dem Ziel hinführt, zu dem wir geschaffen sind.“²³

In der mystischen Tradition des Hesychasmus, die eng mit der Praktik des Herzensgebetes verbunden ist, besteht das Ziel darin, dauerhaft in „*Hesychia*“ zu verweilen. „*Hesychia*“ (griechische Bedeutungen: Ruhe, Stille, Stillschweigen, Einsamkeit, Ungestörtheit, Untätigkeit, Rast, Gelassenheit, Friede) ist gekennzeichnet durch Stille, Unbekümmertheit, Achtsamkeit und den immerwährenden Gedanken an Gott. Unbekümmert ist, wer sich nicht beunruhigen lässt von materiellen Neigungen und Bedürfnissen. Die geistliche Nüchternheit

²² Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen, hg. v. Peter Knauer, Würzburg 42006, Nr. 316, vgl. Nr. 314ff. Das folgende Zitat: Nr. 317.

²³ A.a.O., Nr. 23, Hervorhebung SB.

(griechisch „nepsis“) bzw. Achtsamkeit nimmt jeden Gedanken wahr, der aufsteigt und verbindet jeden Augenblick mit dem Bewusstsein der Gegenwart Gottes.

Die jeweilige mentale Einstellung sowie der Grad der Konzentration auf bestimmte Gedanken- und Gefühlskomplexe spiegeln sich direkt in der Gehirnaktivität wieder. Die neurophysiologischen Untersuchungen an den buddhistischen Mönchen ergaben: Sobald die Mönche ihre Aufmerksamkeit im Rahmen bestimmter spiritueller Übungen auf innere Bilder und Gefühlszustände konzentriert hatten, konnten Davidson und sein Team hochfrequente *Gamma-Wellen* messen. Sie verweisen – im Gegensatz zum mentalen Geplapper beim bloß entspannten Sitzen – auf eine hohe Konzentrationsleistung. Gamma-Wellen lassen sich auch beim Lösen einer Mathematikaufgabe oder beim konzentrierten Beobachten eines Gegenstandes messen. Die Konzentration gilt bei der spirituellen Übung nicht einem *äußeren* Objekt, sondern einem *inneren* Objekt wie z.B. bei einer zehnminütigen Konzentration auf den Gefühlszustand „Liebe“, „Frieden“, „Präsenz“ oder „Ruhe“. Hierfür nutzen Anfänger ein inneres Bild. Z.B. erinnern sie sich an eine entsprechende Lebenssituation oder für „selbstlose Liebe“ an ihre Mutter oder ihren spirituellen Lehrer. Später wird die bildlose Konzentration auf einen Gefühlszustand geübt. Dieser wird dann zunehmend räumlich – wie ein Kraftfeld – auf die gesamte Menschheit ausgeweitet. Ferner wird die Konzentrationszeit verlängert. Durch solche Übungen erreichen die buddhistischen Mönche eine andauernde, starke und klare Konzentrationsfähigkeit, wie bei neurologischen und psychologischen Tests erwiesen wurde.

Neurowissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass die Mönche durch Meditation in bestimmten Hirnregionen (Arealen der Großhirnrinde) ein größeres Volumen im Vergleich zu nichtmeditierenden Westlern entwickelt haben. Psychologische Test erweisen, dass Ricard über eine hochgradig trainierte Aufmerksamkeit für den kleinsten Moment verfügt (Test zu Aufmerksamkeitslücken, „attentional blink“). Er lässt sich von keinem Eindruck emotional gefangen nehmen, so dass er den nächsten Moment nicht exakt wahrnehmen würde. Er kann die kleinste mimische Regung bewusst erfassen, so dass er über eine übergroße Empathie (Einfühlungsvermögen) verfügt. Und selbst ein Pistolenschuss dicht an seinem Ohr lässt ihn nicht erschrecken, da er sich nicht in Tagträumereien oder Gedanken verliert.²⁴

Wer seine Gedanken und inneren Bilder nicht ordnet, kann sein Leben nicht steuern. Ricard vergleicht ihn mit einem Schmetterling, der zwischen den Blüten im Wind hin und her tanzt. Er bleibt seinen *ingeschliffenen Charaktermustern schicksalhaft* ausgeliefert. Hierin liegt die existentielle Grunderfahrung für deterministische Lebenskonzepte begründet. Wer seinen Geist nicht zu einem individuellen Werkzeug umformt, dessen Leben entwickelt und verändert sich nicht mehr, da die Charaktermuster als neuronale Schaltkreise dem Gehirn einprogrammiert sind. Diese Schaltkreise berauben einen Menschen schließlich seiner Autonomie. Ricard steht der Psychoanalyse als Heilungsweg sehr kritisch gegenüber. Im psychoanalytischen Verfahren sieht er die Gefahr, dass krankmachende Bilder durch häufiges Wiederkäuen (*ruminatio*) verstärkt werden, denn jedes Betrachten eines Bildes wirkt verstärkend. Wer meditiert, der heilt sich vom anderen Ende her. Er vergeudet keine Zeit mit der erneuten Versenkung in Krankheitssymptome und mit Deutungsversuchen. Selbst wer etwas intellektuell eingesehen hat, verfügt mit einer

²⁴ Vgl. einführend in diese Testreihen: *Matthieu Ricard*, Glück, München 2009, 263ff.

intellektuellen Deutung noch über kein Werkzeug zur Umprogrammierung determinierender neuronaler Schaltkreise.

Das gezielte Lenken von Aufmerksamkeit auf heilsame innere Bilder und Gefühlszustände baut *direkt* gesunde Charakterstrukturen auf. Mit dieser Technik lassen sich gezielt falsche neuronale Schaltkreise 'abschalten' und neue Muster einprägen, und zwar genau diejenigen, die bislang in der Biographie zu schwach entwickelt wurden. Heilung geschieht, indem man gezielt diejenigen Gefühlszustände und Bewusstseinsbilder einübt, deren Fehlen pathologische Züge und Strukturen erzeugen. Zusätzlich lernt man, die krankmachenden Schaltkreise aufmerksam wahrzunehmen und die bisherigen zwangsweisen Handlungsimpulse zu unterbrechen. Dadurch schwächt man den pathologischen Reaktionszirkel zunehmend. Eine vorwiegend intellektuell orientierte Erziehung und Spiritualität greift hier nicht tief genug, als dass sie heilend wirken könnte.

Wie wichtig speziell der Faktor Aufmerksamkeit ist, wird an einem Experiment von Michael Merzenich mit Affen deutlich. Merzenich setzte für sechs Wochen zwei Gruppen von Affen denselben Reizen aus.²⁵ Sie hörten täglich 100 Minuten lang Töne per Kopfhörer. Ihre Finger wurden simultan von einer gerillten Drehscheibe stimuliert. Beide Gruppen unterschieden sich lediglich darin, ob sie den Tönen oder dem Tastsinn *gezielt* Aufmerksamkeit schenkten. Für diese gezielte Aufmerksamkeit wurden die Affen spezifisch belohnt.

Das Ergebnis war frappierend. Beide Affengruppen erlebten über ihre Sinne die gleichen Inputs. Doch wenn die Affen auf das achteten, was sie *hörten*, und nicht auf das, was sie fühlten, gab es keine Veränderung in ihrem somatosensorischen Kortex. Die Region, die den Vibrationsreiz der Finger verarbeitete, vergrößerte sich nicht, sondern nur der für die Verarbeitung der gehörten Tonfrequenz zuständige Bereich der Hörrinde.

Bei den Affen, die sich mit Belohnung auf ihre Finger konzentrierten, zeigten sich nur Veränderungen im somatosensorischen Kortex. Die gezielte Aufmerksamkeit verwandelte den absolut gleichen Input – das Fühlen der leichten Berührung der Finger in eine Kraft, die das materielle Gewebe des Gehirns modellierte. Konzentration ist das Tor zur Neuroplastizität.

3.3 Der neue Trend: Achtsamkeits-Übungen für Therapie und Coaching

Helen Neville, Neurowissenschaftlerin an der Universität Oregon, weist auf den bislang weit unterschätzten Faktor Aufmerksamkeit hin: „Die Menschen denken, dass Aufmerksamkeit nur eine Art psychologisches Konstrukt ist, aber in Wirklichkeit kann man sie anfassen. Sie besitzt eine Anatomie, eine Physiologie und eine Chemie.“²⁶ Der Meditationsforscher Richard Davidson konstatiert: „In vielerlei Hinsicht ist die Aufmerksamkeit der Schlüssel zur Formbarkeit des Gehirns.“²⁷ Durch die Lenkung ihrer Konzentration entscheiden Menschen darüber, von welchen Eindrücken sie ihr Hirn modellieren lassen. Ebenso verweist der US-amerikanische Neurowissenschaftler Michael Merzenich auf die neuroplastische Kraft von Aufmerksamkeit: „Wir entscheiden uns in einem sehr realen Sinn dafür, wer wir im nächsten Moment sein werden, und diese Entscheidungen hinterlassen in uns einen physischen Abdruck.“²⁸

²⁵ Vgl. Sharon Begley, *Neue Gedanken – neues Gehirn*, München ²2007, 282ff.

²⁶ In: a.a.O., 285.

²⁷ In: a.a.O., 285.

²⁸ In: a.a.O., 284.

Das therapeutische Potential einer achtsamen Grundhaltung liegt darin, Menschen in alltäglichen und kritischen Situationen wahrnehmungsfähig und dadurch handlungsfähig zu machen. Der Medizinprofessor *Jon Kabat-Zinn* beschreibt als Potential einer achtsamen Grundhaltung: „Die Schulung der Achtsamkeit führt ... zu einer neuen Sicht- und Seinsweise, weil sie dem Meditierenden die Kraft und Bedeutung des gegenwärtigen Augenblicks erschließt. *Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben.* Vergangenes ist vorüber, Zukünftiges noch nicht geschehen. Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben, um wirklich zu sehen, wirklich zu handeln, wirklich heil und gesund zu werden. Deshalb ist jeder Moment so unendlich kostbar. Deshalb lenken wir die *ganze* Aufmerksamkeit auf das, was wir in jedem Augenblick tun.“ „Das Ziel ist nicht, irgendwo anders hinzugelangen, sondern da, wo man ist, wirklich zu *sein, ganz zu sein.*“²⁹

Zu den inzwischen therapeutisch etablierten Verfahren zählen Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR – Jon Kabat-Zinn et al.), die Dialektisch-Behaviorale Therapie zur Behandlung von Borderline-Persönlichkeitsstörungen (DBT - Dialectical Behavioral Therapy for Borderline Personality Disorders, Marsha Linehan³⁰) sowie die achtsamkeits-basierte kognitive Therapie zur Vermeidung von Rückfällen bei Depression. Darüber hinaus werden auch im Coaching von Führungskräften und im Leistungssport achtsamkeits-basierende Methoden eingesetzt.

Die achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT – Mindfulness-Based Cognitive therapy) ist ein Therapieverfahren, das entwickelt wurde, um Patienten vor einem depressiven Rückfall zu schützen. MBCT wurde gemeinsam von den Professoren *Zindel Segal, John Teasdale und Mark Williams* entwickelt und durch ihr Buch „Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression“ bekannt gemacht.³¹ MBCT kombiniert Elemente aus dem achtsamkeitsbasierten Stressbewältigungsprogramm von Kabat-Zinn (MBSR) mit Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie in einem Acht-Wochen-Kurs. Eines der Kernprobleme bei depressiven Störungen besteht darin, dass nach Abklingen einer akuten Episode 50 Prozent der Patientinnen und Patienten einen Rückfall erleiden. 70 bis 80 Prozent der Personen, die bereits mehrere depressive Episoden durchlebt haben, erleiden weitere depressive Phasen. Das MBCT Programm richtet sich an Patienten, die bereits mehrere depressive Episoden erlebt haben, jedoch nicht akut depressiv sind.

Da sich bei depressiven Menschen die Gedanken häufig verselbständigen und wie von einem Autopiloten gelenkt werden, setzt die Therapie durch Achtsamkeit genau bei diesem Grundproblem an. Sie lehrt die Betroffenen, aus diesen Gedankenschleifen auszusteigen und sich ins Hier und Jetzt zurückzuholen. Segal et al. beschreiben das Leben „auf Autopilot“ wie folgt: „Wenn wir Auto fahren kann es uns passieren, dass wir über viele Kilometer wie ´auf Autopilot´ fahren, ohne uns wirklich gewahr zu sein, was wir tun. In derselben Weise kann es sein, dass wir während eines großen Teils unseres Lebens nicht wirklich ´präsent´ sind, Moment für Moment. Oft sind wir ´kilometerweit weg´ ohne es zu wissen. Wenn wir ´auf Autopilot´ sind, passiert es uns viel eher, dass wir auf Ereignisse ´anspringen´: Ereignisse um uns herum, Gefühle und andere Empfindungen im Geist (die uns evtl. kaum gewahr werden) können alte Denkgewohnheiten auslösen, die oft gar nicht hilfreich sind und

²⁹ *Jon Kabat-Zinn*, *Gesund durch Meditation*, Bern/München/Wien ³1995, 43.44.

³⁰ *Marsha Linehan*, *Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*, CIP-Medien 1996. *Dies.*, *Trainingsmanual zur Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*, CIP-Medien 1996.

³¹ *Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale*, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*, Guilford Press 2001.

zu einer Verschlechterung der Stimmung führen.“³² Indem die Betroffenen zunehmend ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen genauer wahrnehmen lernen, erschließen sich ihnen vielfältigere Wahlmöglichkeiten.

Das Ziel eines achtsamkeitsbasierten Therapiekurses gegen Depression ist es, das Gewahrsein zu erhöhen, damit Patienten in kritischen Situationen gedanklich und emotional wählen können statt automatisch zu reagieren. Die Therapie beginnt damit, dass den Patienten zunehmend bewusst wird, wie stark ihre Aufmerksamkeit gestreut ist. Auf einer Aufbaustufe geht es darum zu üben, den Fokus absichtlich verändern zu können. Die Patienten üben das Aufrechterhalten des Fokus durch Konzentration auf den Atemstrom sowie durch Körperwahrnehmungen ein. Dadurch lernen sie, ihren Körper als Anker im Hier und Jetzt zu nutzen. Der Körper ist das Tor in die Gegenwart. Diese Verankerung im Moment wird in einer weiteren Stufe als Grundhaltung auf alltägliche Gedanken und Gefühle sowie schließlich auf kritische Situationen ausgedehnt.

Die bisherigen Ergebnisse von zwei kontrollierten klinischen Studien mit insgesamt mehr als 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zeigen eindeutig, dass MBCT das Rückfallrisiko bei Menschen, die drei oder mehr depressive Episoden erlitten haben, um die Hälfte vermindert. Die Therapieteilnehmer lernen ihre eigenen depressionsfördernden Gedanken- und Verhaltensmuster zu erkennen und sie angstfrei und wertfrei zu beobachten und zu akzeptieren. Die Verankerung im Moment fungiert als therapeutische Schutzwand gegenüber der pathologischen Neigung zum fruchtlosen Grübeln und zur Fixierung auf negative Gedankenketten und Gefühle. Der Patient lernt zunehmend, sich von depressiven Gedanken und Stimmungslagen zu distanzieren und sich von ihnen selbst zu unterscheiden. Er nimmt die Gedanken und Gefühle wahr, ohne auf sie reagieren zu müssen. Er betrachtet sie als vorübergehende mentale Vorgänge. Zudem überwindet die Verankerung im Hier und Jetzt eines der depressiven Grundübel: die Unfähigkeit, sich spontan auf Überraschungen einzulassen und die positiven Seiten des Lebens und neue Entwicklungen wahrzunehmen.

Ähnlich strukturiert ist ein achtsamkeitsbasierter Therapieansatz, den der Neuropsychiater *Jeffrey Schwartz* und sein Kollege *Lewis Baxter* von der Universität Kalifornien für Patienten mit Zwangsstörungen entwickelt haben.³³ Zu Therapiebeginn klärt Schwartz anhand von (MRT)PET-Aufnahmen seine Patienten darüber auf, dass einer Zwangserkrankung eine Hyperaktivität im orbitalen Frontallappen sowie im Striatum vorliegt. Durch die Hyperaktivität empfindet der Patient eine Art Fehlermelder im Gehirn, der ihn übermäßig mit der Falschmeldung versorgt, dass etwas nicht stimmt („Sorgen-Schaltkreis“). Schwartz führt seine Patienten dazu, die zwanghaften Symptome wie Waschzwang, Kontrollzwang, Ordnungszwang und Zwangsgedanken wertfrei zu beobachten und sie als irrtümliche Fehlermeldung des Gehirns einzustufen.

Die Patientinnen und Patienten berichten bereits nach einer Übungswoche, dass sie das Gefühl haben, ihrer Krankheit nicht länger ausgeliefert zu sein und dass sie persönliche Kontrolle über sie gewinnen. Schwartz fragte sich nach dem ersten Training, ob sich die Gehirnaktivitäten seiner Patienten durch das Achtsamkeitstraining tatsächlich verändern würden, oder ob es sich lediglich um subjektive Empfindungen handelte. Nach zehn Wochen Achtsamkeits-Therapie ließ

³² Aus den Informationsblättern zur Sitzung 1, frei übersetzt nach Segal et al. 2001.

³³ Vgl. *Jeffrey M. Schwartz et al.*, Systematic Changes in Cerebral Glucose Metabolic Rate after Successful Behavior Modification Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder, in: *Archives of General Psychiatry* 53 (1996), 109-113; *ders./Sharon Begley*, *The Mind and the Brain*. Neuroplasticity and the Power of Mental Force, New York 2002, Kapitel 2.

er von seinen 18 Patienten erneute PET-Aufnahmen anfertigen. Bei 12 der Patientinnen und Patienten, die über bedeutende Fortschritte berichteten, zeigten die PET-Bilder, dass die Überaktivität im orbitalen Frontallappen, einem Zentrum im Störungs-Schaltkreis, drastisch gesunken war. Die Achtsamkeits-Therapie hatte den Stoffwechsel in diesem Bereich verändert. Die bewusste Absicht kann also ohne zusätzliche Medikation pathologische Gehirnfunktionen heilsam umgestalten. Die Reichweite der Therapie wird allerdings dadurch begrenzt, dass sie vom Patienten aktive Kooperation verlangt: regelmäßiges tägliches Üben, Eigeninitiative und Disziplin.

Aufmerksamkeit als eine neuroplastische Kraft spielt nicht nur bei Heilungsprozessen eine wichtige Rolle. Im Kontext spiritueller Übungen wird sie als Grundlage einer Lebenshaltung erlernt. Aufmerksamkeit ist das Tor zur Wahrnehmung der Wirklichkeit. Im Christentum dient die Arbeit mit Mantren vorrangig diesem Ziel: der Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart Jesu Christi in allen Prozessen.

Auf diesem theoretischen Hintergrund habe ich damit begonnen, Coaching-Seminare durchzuführen, die auf Achtsamkeitsübungen aus der christlichen Mystik basieren. Diese Übungen entfalten eine starke persönlichkeitsentwickelnde Kraft. Wer darüber hinaus einen spirituellen Entwicklungsweg gehen will, kann die volle Kraft christlicher Mystik auf diesem Übungsweg erfahren.

Dieser klassische mystische Weg verläuft nach wie vor über die drei Stufen christlicher Mystik:

Auf *Stufe 1 (Reinigung)*: entwickelt der Übende eine hohe Konzentration und Stressresistenz im Alltag. Biographische und kulturelle Manipulationen werden ihm (ihr) zunehmend bewusst.

Auf *Stufe 2 (Erleuchtung)*: durchläuft der Übende zunehmend eine Persönlichkeitsentwicklung auf einem mystischen Weg. Die christliche bildlose Mystik lässt sich gut mit dem Zen-Weg vergleichen. Der Übende erlebt eine gesteigerte geistige Klarheit, erfährt Zeit neu als reine Gegenwart und ruht zunehmend in sich selbst.

Stufe 3 (Vereinigung): ist ein Ziel, das schließlich durch Nicht-Handeln erreicht wird. Die auf Stufe 2 erlebten Phasen reinen Gegenwärtigseins werden nicht mehr unterbrochen und strukturieren auch das Traumleben neu. Der Übende erlebt sich als Konzentrations-Fluss. Er/sie erfährt sich neu aus einer gewandelten Identität heraus. Seine/ihre Lebenswerte entspringen einem liebenden universalen Verbundensein, und dieses Grundgefühl bestimmt fortan sein Leben.

Weiterführende Informationen:

Sabine Bobert, Jesus-Gebet und neue Mystik, Kiel 2010.

„Mystik & Coaching“: <http://www.uni-kiel.de/prof-bobert-projekte/Seminar.html>.