

Wie kommen wir zu Werten und Wertentscheidungen? Warum wir (unter anderem) eine Kultur des Geistes brauchen

Zusammenfassung eines Vortrages gehalten am 22.Mai 2014 anlässlich des 30. jährigen Bestehens der Oberbergkliniken auf dem Symposium „Psychosomatik 2020“ in Berlin.

Es ist eine Binsenweisheit: jede Handlung enthält eine Wertentscheidung. Wenn wir uns entscheiden Zeitung zu lesen, statt mit unseren Kindern zu spielen oder mit unserer Partnerin zu reden, so geben wir dem einen - im Moment - den Vorzug vor dem anderen und haben eine Wertentscheidung getroffen. Ohne eine solche Entscheidung funktioniert Handeln nicht. Allerdings wäre es zu kompliziert, dauernd bewusst zu entscheiden, denn wir müssen ja laufend handeln und können es uns nicht leisten, jedes Mal von Neuem zu klären, nach welchem Wert wir vorgehen wollen, oder was uns wichtiger ist. Daher handeln wir meistens nach verinnerlichten Werthierarchien. Wo kommen diese her? Darauf gibt es eine sehr kurze, eine kurze und eine lange Antwort (wenn nicht noch mehr).

Wir handeln meistens nach verinnerlichten Werthierarchien. Wo kommen diese her?

Die sehr kurze Antwort: Kultur und Zeitgeist

Wir haben Werte und Werthierarchien durch unsere Erziehung, unsere Kultur, unsere Zeit verinnerlicht und reflektieren diese daher gar nicht mehr. Sie werden auch gleichzeitig durch die vorgelebten und öffentlich-medial transportierten impliziten Werte kulturell je neu gefasst und verändert. Mode ist ein Beispiel dafür. Wenn etwa durch den puren Zwang zum Nachahmen plötzlich alle mit einem bestimmten Mobiltelefon ausgestattet sind, dann fühlt es sich irgendwann falsch oder komisch an, ein älteres Modell zu haben oder auch gar keins. Und wenn plötzlich alle andauernd ihre neuesten Klamottenkäufe, Bücherpräferenzen,

Shoppingtrips auf Facebook posten und anderer Leute Zeugs „liken“ oder nicht, dann wird es plötzlich zu einem automatischen „Wert“, das auch zu tun, egal wie sinnvoll oder hilfreich es ist. Ohne es zu merken, fehlt uns plötzlich die Zeit oder die Lust für andere Dinge, weil wir uns - unbewusst - dafür entschieden haben, dass diese virtuelle Welt wichtiger ist [1].

Wenn alle mit einem bestimmten Mobiltelefon ausgestattet sind, dann fühlt es sich irgendwann falsch oder komisch an, ein älteres Modell zu haben oder auch gar keins.

An diesem Beispiel sehen wir auch, wie problematisch die sehr kurze Antwort nach der Herkunft von Werten ist: ungefiltert übernehmen wir Wertvorstellungen, die uns eigentlich subtil untergejubelt wurden; durch kluge Werbe-, Verkaufs- oder PR-Strategien. Kulturelle Automatismen sind wirksame Vermittler von Werten, aber nicht unbedingt die besten: Profit ist der in unserer Kultur implizit wohl am meisten vermittelte Wert. Verdient Profit diese Stellung zurecht?

Die kurze Antwort: Religion und Philosophie

Die kulturelle, relativ kurzlebige und sich rasch verändernde Struktur der Werthierarchien kommt Huckepack auf der Grundlage der historisch vermittelten und oft aus religiös-weltanschaulichen Quellen gespeisten und daher viel dauerhafteren Werten einer Kultur. Diese sind wesentlich tiefer verwurzelt, z.B. im Rechtswesen, aber auch in den Strukturen von Bildungs- oder Gesellschaftsordnungen. Bei genauerer Analyse würde man dann meistens finden: sie kommen aus einem einmal vorhandenen kulturell-philosophisch-theologischen Konsens. Unser Gemeinwesen etwa fußt auf den Grundlagen des Begriffs eines freien - in Grenzen jedenfalls freien -, verantwortlichen Individuums, das seine eigene Würde und damit seine Rechte, aber auch seine Pflichten hat. Dahinter verbirgt sich eine lange Tradition von Philosophie und Theologie, die oft über Jahrhunderte zurückverfolgt werden kann. Sie hat sich in Strukturen wie der Ausbildung verdichtet - darum bekommen ja auch einzelne Menschen Zensuren und Bewertungen, und nicht Gruppen, oder Klassen, oder Familien. Sie schlägt sich im Recht nieder, weil der Einzelne für sein Handeln verantwortlich ist.

Unser Gemeinwesen fußt auf dem Begriff eines in Grenzen freien, verantwortlichen Individuums, das seine Rechte, aber auch seine Pflichten hat.

Nun ist die spannende Frage: Wie kommen die Werte in diesen Diskurs hinein?

Gibt es oder gab es ein oberstes Wertekonsortium, das sich regelmäßig beratend zusammengesetzt hat um auszuhandeln, welche Werte am wichtigsten sind? Wohl offenkundig nicht. Vielmehr scheinen sich die Werte aus bestimmten immer wieder gemachten Erfahrungen ergeben zu haben. Diese Erfahrungen, so meine Vermutung, haben sich später in religiösen Formen verdichtet. Der ethische Kodex der Religionen - und es gibt keinerlei Religion ohne einen solchen ethischen Kodex - ist sozusagen geronnene Erfahrung.

Ein klassisches Beispiel: Der Dekalog, also die Zehn Gebote, die im Buch Exodus überliefert sind, beginnen mit einem Satz, der eine Erfahrung formuliert: „Ich bin Jahwe, Dein Gott, der Dich aus Ägypten, dem Sklavenhaus herausgeführt hat.“ Und nun kommt die entscheidende Wendung. Was folgt beginnt, wörtlich übersetzt mit „Du *wirst* ... keinen anderen Gott haben, etc.“. Die Erfahrung der Befreiung also liegt am Grunde der Ethik. Aus ihr ergibt sich gleichsam eine innere Handlungsnotwendigkeit. Wer diese Erfahrung gemacht hat, der *wird* nicht mehr, z.B. anderen Menschen willentlich und bewusst schaden. Ethische Forderungen sind also die logische Konsequenz von inneren Erfahrungen. Die Erfahrungen werden nicht alle Einzelnen immer und zu jeder Zeit gemacht haben oder machen können. Daher ergibt sich die kulturelle Notwendigkeit, sie zu bewahren und die ethischen Implikationen festzuschreiben, und auf diese Weise wird aus dem „Du *wirst*...“ ein „Du *sollst*...“. So entstehen kulturell-religiöse Normen und Werte. Und wenn ihre Herkunft allmählich vergessen geht, entstehen daraus Automatismen, oder Gebote und Verbote.

Ethische Forderungen sind also die logische Konsequenz von inneren Erfahrungen.

Dies gilt übrigens auch für den Profit als modernem Wert: Max Weber hat gezeigt, wie sich aus der protestantischen Ethik die Grundlagen des Kapitalismus und des Profitstrebens ergeben. Und diese protestantische Ethik wiederum entwickelte sich aus der Grunderfahrung der Reformatoren. Luther hatte bekanntlich die Erfahrung gemacht, nur der Glaube, nicht die Werke, führen zur Befreiung. Dass dann Calvin und andere Reformatoren daraus die paradoxe Situation abgeleitet haben, man würde den Befreiten und Auserwählten daran erkennen, dass er im Wohlstand lebt und man daher zu den Auserwählten zählt, indem man sich durch Fleiß Wohlstand erwirbt, ist eine feine dialektische Ironie der ganzen Konstruktion. Denn so wird der Profit zu einem Wert, der den ursprünglichen, den Glauben, in den Sack steckt.

Nun stellt sich die weitergehende, interessante Frage: Was genau sind solche Erfahrungen? Wo kommen sie her? Oder wie kommt man zu ihnen?

Und dies ist nun die etwas längere Antwort: Werte finden wir in inneren Erfahrungen.

Erfahrungen dieser Art, so meine Behauptung, sind innere Erfahrungen der internen Struktur der Welt. Wir kennen alle die „äußere“ Erfahrung, die Sinneserfahrung, und ihre Verfeinerung, die wissenschaftliche Erfahrung. Diese Arten der Erfahrung nähern sich der Welt von außen, sozusagen in ihrem materiellen Aspekt. Damit können wir die Welt in ihrer materiellen Struktur beschreiben, und das hat unsere Wissenschaft sehr erfolgreich betrieben. Aber in dieser Erfahrung des materiellen Aspektes der Welt kommen keine Werte vor. Sie sind nicht Bestandteil der materiellen Welt. Nun könnte ja einer kommen und sagen: *„doch, sind sie sehr wohl! Sie entstehen nämlich durch die biologische Evolution. Denn was der Evolution nützt, etwa altruistisches und kooperatives Verhalten, das wird selektiert und pflanzt sich fort. Also kommen Werte doch aus der materiellen Struktur der Welt.“* Das wäre die Antwort der Evolutionspsychologie. Einmal abgesehen davon, dass man damit vielleicht wirklich die eine oder andere Entwicklung von Werthierarchien rekonstruieren kann, ist das Ganze aus meiner Sicht immer noch mehr ein Versprechen und ein Forschungsprogramm als eine eindeutige Erklärung - und damit so etwas wie das, was Popper „Schuldscheinmaterialismus“ genannt hat.

Auch die irregeleitete Wertentscheidung beruht auf einer vermeintlichen inneren Einsicht in eine vermeintliche Struktur der Welt.

Probleme für eine solche biologistische Sicht der Werte tauchen dort auf, wo Menschen handeln, obwohl sie damit ihr Leben, ihre Fortpflanzungschancen und damit die Weitergabe von Genen in Frage stellen. Das geschieht und geschah immer dann, wenn Menschen aufgrund innerer Einsicht oder Überzeugungen gegen ihr eigenes Wohl gehandelt haben. Das kann zum Guten oder zum Schlechten geschehen. Ein Beispiel für die problematische Variante haben wir während der Nazi-Herrschaft gesehen, als Abertausende aufgrund absurder Überzeugungen in den Krieg gezogen sind, andere Menschen getötet oder misshandelt haben. Alles, weil sie gemeint hatten, einer Wahrheit zu dienen. Ich verwende bewusst dieses Negativbeispiel, um meinen Punkt klar zu machen: Auch die irregeleitete Wertentscheidung beruht auf einer vermeintlichen inneren

Einsicht in eine vermeintliche Struktur der Welt. Wir sehen an diesem Beispiel auch: wir kommen um eine Entscheidung und um Kriterien für „wahre“ Werte nicht herum. Wo können sie herkommen?

Ich meine: aus einer vertieften inneren Erfahrung, in der sich die Spreu vom Weizen trennen lässt.

Werte, so sagte ich, spiegeln eine innere Struktur der Welt wieder. Sie werden, ähnlich wie die äußere Erfahrung die materielle Struktur der Welt enthüllt, durch systematische innere Erfahrung freigelegt. Der Unterschied ist ein zweifacher: Wir haben außen eine konsensuelle Welt vor uns, eine Welt, die allen gegeben ist. Und wir können uns auf einen langen kulturellen Prozess der Wissenschaftsentwicklung stützen, der uns gezeigt hat, wie wir in unserem Außenzugang zur Welt Wahres und Falsches, Richtiges und Irrtum einigermaßen sicher trennen können. Die Entwicklung dieser wissenschaftlichen Methode hat etwa 500 Jahre gedauert, ist noch lange nicht abgeschlossen und unsere Wissenschaft ist noch lange nicht frei von Fehlern und Irrtümern [2].

Der Innenzugang zur Welt durch innere Erfahrung hat nichts Vergleichbares aufzuweisen. Einzelpersonen haben hie und da in ihrer Erfahrung Zugang zu dieser Tiefenstruktur bekommen. Wir bewundern sie als Religionsstifter, große Philosophen oder manchmal auch als Heilige. Sie haben allenfalls Berichte, Metaphern, Erzählungen über ihre inneren Reisen hinterlassen, die wir als religiöse oder philosophische oder mystische Texte lesen und vielleicht verstehen können, wenn wir eine ähnliche Erfahrung - annäherungsweise - gemacht haben.

Meister Eckhart hat einmal, sinngemäß, gesagt: „Willst Du diese Wahrheit verstehen, so musst Du ihr gleichen“. Damit ist gemeint: Nur wer eine Erfahrung gemacht hat, kann sie auch beim andern nachvollziehen. Wie dies geht, wie wir das tun können, ohne uns zu verheddern, ohne falschen Propheten und irrwitzigen Ideologien aufzusitzen, ist nicht trivial. Wir sind gerade erst dabei zu verstehen, was wir dazu benötigen [3], und insofern kann ich nur ein paar Hinweise geben.

Um zu guten Wertentscheidungen zu gelangen benötigen wir eine Kultivierung des Geistes, also eine Systematisierung des Innenzugangs zur Welt.

Wir können vielleicht diesen Zugang kultivieren. Und damit sind wir beim Kern der Sache:

Um zu Werten und guten Wertentscheidungen zu gelangen, als Individuen und als Gesellschaft, als Einzelne und als Kultur, benötigen wir eine Kultivierung des Geistes, also eine Systematisierung dieses Innenzugangs zur Welt.

Dies ist das Programm einer Geistes- oder Bewusstseinskultur [4]. Der Begriff ist eine wörtliche Übersetzung jenes Begriffs der alten Palisprache, der normalerweise im Deutschen mit „Meditation“ wiedergegeben wird. Das, was wir als Meditation bezeichnen, ist eigentlich das Programm der Kultivierung einer Innerlichkeit im Dienste von Erkenntnis, und zwar einer Erkenntnis der Welt von Innen her. Und diese Erkenntnis der Welt von Innen führt uns zur inneren Struktur der Welt, nämlich, unter anderem, der Werte. So ähnlich wie atomare Kräfte oder Strukturen das materielle Gefüge der Welt garantieren, das wir von außen erkennen, so ähnlich sind Werte die inneren Strukturen der Welt, behaupte ich, die wir von innen erkennen (neben den mathematischen Strukturen, die von großen Theoretikern ganz ähnlich erkannt werden, nämlich ebenfalls durch eine innere Schau).

Konkretisieren lässt sich dieser Begriff einer Geisteskultur durch eine einfache, idealerweise tägliche Übung der Einkehr und der Beruhigung des Geistes. Normalerweise ist unser Geist mit vielen Dingen gleichzeitig befasst. Häufig ist er durch allzu starke Außenorientierung zerstreut und muß erst „eingesammelt“ werden, damit er seinen „Scharfblick“ - anchinoia, wie dies Aristoteles nannte, sollertia, in der lateinischen Fassung - anwenden kann. Diesen Begriff „anchinoia“, „sollertia“ [5], wendet Aristoteles in seinem Organon an um zu beschreiben, wie der Geist zu kreativen Struktureinsichten kommt, etwa zum Verständnis eines kausalen Zusammenhangs. Dies kann man in dem von mir hier verwendeten Sinne als „innere Erfahrung“ kennzeichnen. Wenn sich unser Geist sammelt, frei wird von Zerstreuungen und anderen Inhalten, dann kann er sich auf die Struktur unseres Lebens ausrichten und die dort herrschenden - oder eben genau nicht vorhandenen - Sinn- und Wertestrukturen aufspüren. Das ist aus meiner Sicht auch einer der Gründe, warum meditative Verfahren in der klinischen Praxis derzeit so beliebt sind. Sie geben der gestressten postmodernen Seele die Möglichkeit im Trubel der unzähligen und oft verpassten Chancen eine Sinnstruktur zu sehen.

Wir Menschen sind Sinn erzeugende und Sinn suchende Wesen.

Wir Menschen sind Sinn erzeugende und Sinn suchende Wesen. Die innere

Einkehr und das geistige zur Ruhe Kommen eröffnet uns die Möglichkeit, einen solchen Sinn in unserem persönlichen Leben zu finden und Werte als tiefere Struktur unserer kleinen, aber auch der größeren Welt zu erkennen.

Dazu benötigen wir freilich etwas, das heute Mangelware ist: etwas Zeit. Täglich ein kleines bisschen reguläre, immer wiederkehrende Zeit, 20 bis 30 Minuten würde ich sagen genügt, wenn sie regelmäßig und sorgfältig genutzt wird. Wenn wir einmal daran denken, wie viel Zeit wir für Körperkultur aufwenden - Duschen, Waschen, Zähneputzen, Toilette gehen - dann kommen wir normalerweise leicht auf 30 Minuten, die wir täglich dafür verwenden. Warum sollten wir nicht auch 30 Minuten für unsere geistige Sauberkeit aufwenden können, ja müssen?

So etwas wie geistiges Duschen oder Zähneputzen: einfach da sein, die Aufmerksamkeit auf den Atem richten, dem Ein- und Ausatmen zusehen und die Gedanken, die dabei kommen, betrachten, ohne sich in ihnen zu verlieren und sie langsam immer weiter weg ziehen lassen. Allmählich, und bei ausdauernder Übung immer häufiger, kehrt dabei auch innere Ruhe und innerer Frieden ein. Das Wichtige scheidet sich vom Unwichtigen.

Wenn innere Ruhe und innerer Frieden einkehren, scheidet sich das Wichtige vom Unwichtigen.

Dinge, um die wir uns kümmern müssen, drängen sich in den Vordergrund und lassen sich nicht mehr durch unsere Geschäftigkeit wegdrängen. Entscheidungen, die wir treffen müssen, zeigen sich. Sinnstrukturen werden offenbar. Und was sich lohnt zu tun, oder was wir besser lassen, klärt sich.

Nicht immer sofort, und nicht immer ganz eindeutig, aber doch im Normalfall einigermaßen zuverlässig. Dazu nötig ist eigentlich nur die Kultivierung, das stetige Üben. So wie man auch einen Garten nur kultivieren kann, wenn man das, was man wachsen lassen will gießt und hegt, und das, was dieses Wachsen behindert jätet. Das ist übrigens weder buddhistisch noch besonders religiös, sondern universell menschlich. Der von mir übersetzte mittelalterliche Kartäusermystiker Hugo de Balma hat es auf den schönen Punkt gebracht: „Solum aspirabit, non cogitabit - nicht Denken, nur Atmen.“ [6]

Dies wäre die Kultivierung des Geistes als regelmäßige, idealerweise tägliche Übung. Wenn wir dies kulturell implementieren können, dann haben wir als

Kultur eine gute Chance, die massiven Probleme, vor denen wir stehen zu überwinden. Denn ihre Überwindung erfordert Entscheidungen, die sich an Werten ausrichten. Und ich finde, wir sollten mit der Kultivierung des Geistes schon in der Schule beginnen. Kinder sollten lernen, dies als regelmäßige innere Sammlung in ihr Leben zu integrieren, um widerstandsfähig gegen die permanente Außenorientierung und Verführung durch die manchmal absurde Welt der Erwachsenen zu werden. Unsere Meta-Analyse von Studien zu Achtsamkeit bei Kindern und Jugendlichen zeigt, dass dies ein durchaus vielversprechender Ansatz ist [7].

Und wenn wir als Einzelne diese Übung der Kultivierung unseres Geistes in unser Leben einbauen, werden wir leichter Zugang zur tieferen Sinnstruktur unseres je eigenen Lebens erhalten und zur allgemeinen Wertestruktur, die unser Handeln sinnvoll und lebenswert macht.

Quellen und Hinweise:

- [1] Spitzer, M. (2014). Smartphones - Zu Risiken und Nebenwirkungen für Bildung, Sozialverhalten und Gesundheit. *Nervenheilkunde*, 33, 9-15.
- [2] Das sieht man etwa daran, dass in einer so traditionsreichen Wissenschaftsdisziplin wie der Medizin die Diskussion darüber entbrannt ist, was man eigentlich als brauchbar und wirksam annehmen kann, wie sich etwa in den Publikationen, wie Ioannidis, J. P. (2005). Why most published research findings are false. *PLoS Medicine*, 2(8), e124, oder ähnlich für die Psychologie bei Simmons, J. P., Nelson, L. D., & Simonsohn, U. (2011). False-positive psychology: Undisclosed flexibility in data collection and analysis allows presenting anything as significant. *Psychological Science*, 22, 1359-1366, oder in dem kürzlich von mir besprochenen Buch von Göttsche, P. C. (2013). *Deadly Medicines and Organised Crime: How Big Pharma Has Corrupted Health Care*. London: Radcliff zeigt.
- [3] Walach, H., & Runehov, A. L. C. (2010). The epistemological status of transpersonal psychology: The data-base argument revisited. *Journal of Consciousness Studies*, 17(1-2), 145-165.
- Walach, H. (2013). Criticisms of transpersonal psychology and beyond - The future of transpersonal psychology: A science and culture of consciousness In H. Friedman & G. Hartelius (Eds.), *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology* (pp. 62-87). Chichester: Wiley-Blackwell. Konzeptuell und epistemologisch benötigen wir dazu einen Begriff von Bewusstsein, der über die momentan moderne reduktive, neurowissenschaftliche Fassung hinaus geht. Ich habe ihn als komplementaristisch gekennzeichnet. Das ist heute nicht mein Thema. Näheres dazu in Walach, H. (2011). *Spiritualität: Warum wir die Aufklärung weiterführen müssen*. Klein Jasedow:

Drachen Verlag, oder Römer, H., & Walach, H. (2011). Complementarity of phenomenal and physiological observables: A primer on generalised quantum theory and its scope for neuroscience and consciousness studies. In H. Walach, S. Schmidt & W. B. Jonas (Eds.), *Neuroscience, Consciousness and Spirituality* (pp. 97-107). Dordrecht: Springer und Walach, H., & Römer, H. (2011). Generalized entanglement - A nonreductive option for a phenomenologically dualist and ontologically monist view of consciousness. In H. Walach, S. Schmidt & W. B. Jonas (Eds.), *Neuroscience, Consciousness and Spirituality* (pp. 81-95). Dordrecht: Springer.

[4] Metzinger, T. (2006). Der Begriff einer „Bewusstseinskultur“. e-Journal Philosophie der Psychologie(Jan).

[5] Ich habe das etwas ausführlicher dargestellt in Walach, H. (2009). Innere Erfahrung - eine wissenschaftstheoretische Spurensuche. In H. R. Yousefi & C. Dick (Eds.), *Das Wagnis des Neuen. Kontexte und Restriktionen der Wissenschaft. Festschrift für Klaus Fischer zum 60. Geburtstag* (pp. 415-436). Nordhausen: Traugott Bautz.

[6] Walach, H. (1994). *Notitia experimentalis Dei - Erfahrungserkenntnis Gottes. Studien zu Hugo de Balmas Text „Viae Sion lugent“ und deutsche übersetzung*. Salzburg: Institut für Anglistik und Amerikanistik der Universität Salzburg. *Analecta Cartusiana* 98:1, V.46; hier die deutsche Übersetzung. Der lateinische Text mit französischer Übersetzung bei Hugues de Balma,(1995). *Théologie Mystique. Introduction, Texte Latin, Traduction, Notes et Index par Francis Ruello*. Paris: Éditions de Cerf.

[7] Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools - a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, in print; June 2014 (doi:10.3389/fpsyg.2014.00603).