Oder: Warum sich Zen und Wissenschaft sehr gut vertragen und warum mehr Wissenschaftler (und andere Leute) meditieren sollten

Gerade komme ich von einem Zen-Sesshin zurück. Das ist eine Meditationswoche, bei der geschwiegen und pro Tag zwischen 7 und 8 Stunden meditiert wird; in diesem Falle auch noch 6 Stunden in einer der Nächte. Mit Meditation meine ich hier: sich nur auf den Atem einlassen, von Moment zu Moment, ohne Gedanken zu folgen oder sich von aufsteigenden Gefühlen hinreißen zu lassen. Wenn man das eine Weile regelmäßig, am besten täglich, Zuhause praktiziert – und sich dann zusätzlich in solchen Intensivzeiten wie einem Sesshin vertieft – merkt man: man kommt in einen Raum der inneren Stille, der Gedankenfreiheit, in der der Geist wie eine stille Wasseroberfläche ist, aus der dann, manchmal, von Zeit zu Zeit, sehr tiefgründige Einsichten aufblitzen. Oder in denen man äußere Wahrnehmung durch die Sinne – das, was wir so hören, sehen, schmecken und spüren – plötzlich mit einer ganz anderen Intensität und ganz neu wahrnehmen.

Wenn solche Einsichten sehr „tief“ sind, werden sie in einigen Traditionen „Erleuchtung“ genannt. Ich finde aber das Wort ein bisschen überstrapaziert. Man muß nicht immer auf die ganz grundlegenden Einsichten warten. Auch die vielen kleinen am Wegrand zählen.

Was geschieht hier? Ich biete folgendes Denkmodell an: Wenn wir davon ausgehen, dass unser Geist oder unser Bewußtsein und unsere körperliche Wirklichkeit, also unser Leib, unsere Gehirnfunktionen, Ausdruck ein und der selben Wirklichkeit sind, also komplementäre Erscheinungsformen der Wirklichkeit, dann haben wir im Prinzip zwei Zugangswege zu dieser Wirklichkeit:

Den einen hat unsere Wissenschaft seit etwa 700 Jahren immer weiter ausgebaut. Er führt über die Sinne zur Erfahrung der äußeren Wirklichkeit. Unsere wissenschaftliche Methodik hat uns gelehrt, sie immer besser gegen Irrtum zu schützen und immer tiefer in die Natur der materiellen Realität einzutauchen.

Den anderen Weg, den über das Bewußtsein, haben wir in der westlichen Welt nicht wirklich systematisch gepflegt [1]. Philosophen haben immer wieder versucht über das, was wir im Westen „Denken“ nennen, die Struktur der Wirklichkeit zu ergründen. Meine Vermutung ist, dass diese Philosophen mit „Denken“ ursprünglich im Wesentlichen die Systematisierung dessen meinten, was ich mit „innerer Erfahrung“ bezeichne. Manche Philosophen und Theologen haben diesen inneren Zugangsweg zur Wirklichkeit noch radikaler und systematischer gelehrt. Sie gelten gemeinhin als „Mystiker“, etwa Meister Eckhart oder der von mir bearbeitete Hugo de Balma [2-4], ein Vorläufer von Eckhart. Aber bei uns im Westen hat sich keine veritable und systematische Schulung dieser Innerlichkeit entwickelt, und vor allem keine Erfahrungswissenschaft, also kein systematischer Weg der Erkundung, der Überprüfung und des kritischen Diskurses über solche Erfahrungen.

Deswegen stehen wir ihnen auch skeptisch gegenüber und schieben sie ab ins Reich der Esoterik, der Beliebigkeit und der subjektiven Erbaulichkeit. Ich meine hingegen: unter der Voraussetzung, dass Bewußtsein eine gleich-ursprüngliche Manifestation von Wirklichkeit ist wie Materie, können wir auch durch die Rückwendung des Bewußtseins auf sich selbst diese Wirklichkeit erkunden. In den mystischen und spirituellen Traditionen sprechen wir dann von „inneren Erfahrungen".

Die äußere Erfahrung der Sinne zeigt uns etwas über die materielle Struktur der Welt, und unsere Wissenschaft hat uns seit ihren Anfängen in diesem Bereich viel gelehrt. Die innere Erfahrung zeigt uns etwas über die innere Struktur, z.B. unseres Lebens. Dann nennen wir dies „Sinnstruktur" oder „Sinnfindung". Sie zeigt uns aber auch etwas über die innere Struktur der Welt. Dann nennen wir dies „Werte" oder „Wertfindung", manchmal auch Einsicht in theoretische Strukturen, wie sie Mathematiker oder geniale Physiker wie Leibniz, Newton, Einstein oder Heisenberg von Zeit zu Zeit hatten. Sie hatten ihre theoretischen Modelle ja auch nicht in der Sinnlichkeit vorgefunden, sondern in einer Art geistigen Struktur, die sie, analog einer kleinen oder größeren spirituellen Erfahrung, „von innen" her, gemacht haben.

Diesen Innenzugang zur Wirklichkeit haben wir im Westen kulturell gesehen versäumt zu systematisieren. Es gibt keine Orte – wie etwa an Schulen oder Universitäten – an denen er wirklich sorgfältig gelehrt oder untersucht würde. Es gibt hier keine Tradition, die prüft, nachdenkt, forscht und untersucht, welche Art von Zugang für welche Art von Menschen besonders nützlich wäre, usw. Die Theologie wäre eigentlich ein solcher Ort, hat sich aber aus meiner Sicht darauf beschränkt, die kognitiv-begrifflichen Strukturen zu analysieren, die vielleicht zur Interpretation mancher Erfahrungen taugen, sie aber nicht ersetzen.

In der Übung des Geistes – wörtlich übersetzt heißt der alte Begriff für Meditation eigentlich „Kultur des Geistes" – finden wir, daß wir plötzlich sinnlose Konzepte und Voraussetzungen, die wir ungeprüft ein Leben lang mit uns herumgeschleppt haben, durchschauen und loslassen können. Dies ist die Tradition der radikalen Prüfung unserer Denkstrukturen und Denkvoraussetzungen, für die die Zen-Tradition, innerhalb derer ich selber übe, bekannt ist. Das drückt sich aus in so berühmten Geschichten wie: „Was ist die wahre Lehre?" „Nichts von heilig, reine Weite". Diese Tradition der radikalen Prüfung hat Zen und eigentlich jede ernsthafte Tradition der Innerlichkeit, ob westlich oder östlich, mit dem Anliegen der Wissenschaft gemeinsam, nämlich alle Meinungen, alles Vermuten einer radikalen, methodisch abgesicherten Prüfung zu unterziehen.

Das Element der methodischen Absicherung ist in unserer westlichen Wissenschaft sehr gut entwickelt und ein zentrales Bestimmungsmerkmal. Es ist im Bereich der Meditationstraditionen schwieriger zu gewinnen. In der Zen-Tradition und anderen

spirituellen Traditionen wird es gewährleistet durch einen iterativen Prozeß, in dem der Schüler seinem Lehrer von den Erfahrungen berichtet und dieser anhand von konkreten praktischen Äußerungen prüft, ob die Aussagen stimmig sind – sie mit seiner eigenen Erfahrung und denen der Tradition vergleicht. Es gibt also auch hier eine Art Prüfkriterium der Absicherung von Erfahrung, nämlich durch die Praxis und den Vergleich mit der Tradition [5].

Es ist vielleicht weniger leicht verstehbar und weniger allgemein zugänglich, als in der Wissenschaft, aber nicht weniger rigoros. Schließlich gibt es auch in der Wissenschaft in speziellen Bereichen nur wenige Fachleute, die sagen können, ob ein berichteter Befund stichhaltig ist oder nicht, ein Modell tauglich oder nicht.

Aber sicherlich müßte man hier viel Arbeit leisten, um eine veritable Methodik der Absicherung innerer Erfahrung zu leisten. Ursprünglich war dies das Programm, mit dem Franz Brentano 1873 in Wien angetreten war, eine neue, erfahrungsbasierte Philosophie zu etablieren, die dann als Psychologie Schule machte, allerdings stärker auf den Außenzugang der Naturwissenschaften setzend.

Kultur des Geistes, etwa durch regelmäßige Meditation, könnte also nützlich sein, vor allem für Wissenschaftler, aber auch für andere Menschen, weil sie uns hilft einen neuen Zugang zur Wirklichkeit zu finden, nämlich den von innen her. Manchmal kann es einfach ein kreativer Einfall sein, wie sich bestimmte Datensätze zu einer sinnvollen Struktur verbinden lassen. Manchmal kann es eine kluge Idee sein, welchen Forschungsweg man als Konsequenz aus bestimmten Erkenntnissen nun einschlagen solle. Manchmal kann es eine tiefe Einsicht über Wertstrukturen der Wirklichkeit sein, die uns zeigt, welche Wege, vermutlich a priori, nicht sinnvoll weiter zu gehen sind, ohne daß man erst ans Ende des Holzweges laufen muß und wieder zurück. Viel Geldverschwendung könnte auf diese Weise vermieden werden. Manchmal könnten es Entscheidungen und kreative Einfälle über neue Themen sein, die sich daraus ergeben. Und manchmal könnte es eben auch eine wegweisende „Erleuchtung“ einer ganz neuen Art von Theorie sein.

Mir scheint, wir haben zu viel langweilige Alltagswissenschaft, die viel Geld kostet und nicht sehr weit führt. Ich glaube, dies ließe sich ändern, wenn mehr Wissenschaftler, aber auch mehr Politiker und andere Menschen den Zugang zu ihren inneren Inspirationsquellen systematisch freilegen würden. Durch regelmäßige Kultivierung ihres Hauptwerkzeuges, des Geistes. Ein Wissenschaftler, der seinen Geist nicht regelmäßig übt ist ein bißchen wie ein Sportler, der immer nur in Wettkämpfen und in Echtzeit seinen Körper fordert, aber nie systematisch üben würde. Auch ein solcher Sportler würde vielleicht gute Leistungen erzielen. Aber mit systematischer Übung eben bessere.

Solche Übung des Geistes stünde auch denen an, die vor allem ihren Geist einsetzen, um zu

Erkenntnis zu kommen. Und das ist nichts anderes als Übung der Meditation. Das wäre dann auch aus meiner Sicht eine konsequente Weiterführung der Aufklärung, die dringend Not tut [6].

Quellen und Literatur

1. Walach H: Innere Erfahrung – eine wissenschaftstheoretische Spurensuche. in Yousefi HR, Dick C (eds): Das Wagnis des Neuen. Kontexte und Restriktionen der Wissenschaft. Festschrift fü Klaus Fischer zum 60. Geburtstag. Nordhausen: Traugott Bautz, 2009, 415-436.
2. Walach H: 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, 1994.
3. Walach H: A medieval Carthusian monk’s recipe to multiple kensho: Hugh of Balma’s approach to mystical union and some striking similarities to modern Zen teaching. Studies in Spirituality 2009;19:199-225.
4. Walach H: Notitia Experimentalis Dei – Experiential Knowledge of God: Hugh of Balma’s Mystical Epistemology of Inner Experience – A Hermeneutic Reconstruction. Salzburg, Institut für Anglistik, 2010.
5. Walach H, Runehov ALC: The epistemological status of transpersonal psychology: The data-base argument revisited. Journal of Consciousness Studies 2010;17:145-165.
6. Walach H: Spiritualität: Warum wir die Aufklärung weiterführen müssen. Klein Jasedow, Drachen Verlag, 2011.