

MAGAZIN FÜR BEWUSSTSEIN

UND KULTUR

IN KOOPERATION MIT DEM
KONGRESS MEDITATION &
WISSENSCHAFT

evolve

SPEZIAL



MEDITATION &
WISSENSCHAFT 2022



EINE ACHTSAME ZUKUNFT

DER SPRUNG ÜBER DIE
ZÄUNE DES WISSENS

Gert Scobel

EIN GRUNDLEGENDE
ANDERER BLICK AUF
DIE WELT

Liane Stephan

MEDITATION UND
GESELLSCHAFTLICHER
WANDEL

Anne Böckler-Raettig
Stefan Brunnhuber
Maren M. Michaelsen
Jacob Schmidt

Die Sehnsucht nach Transformation

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Dr. Thomas Steininger

GESCHÄFTSLEITUNG

Martina Etemadieh

REDAKTIONSLEITUNG

Mike Kauschke

REDAKTION

Dr. Thomas Steininger

Dr. Nadja Rosmann

Dr. Elizabeth Debold

GESTALTUNG

Eric Schmitt

KOOPERATIONEN, PR UND BERATUNG

Martina Etemadieh

FUNDRAISING

Martina Etemadieh

KORREKTORAT

Kirsten Gerjets

REDAKTIONSBÜRO

Kirchgartenstr. 3
60439 Frankfurt
Tel: +49-(0)69 95 10 31 56
redaktion@evolve-magazin.de

evolve - Magazin für Bewusstsein
und Kultur (ISSN 2198-3178),
wird viermal jährlich
herausgegeben von emerge
bewusstseinskultur e. V.,
Kirchgartenstr. 3, 60439 Frankfurt,
Deutschland, in
Zusammenarbeit mit:
Sandila GmbH, Herrischried

BILDNACHWEISE:

S. 7 Foto Gert Scobel: © ZDF Ulrike
Lenz | S. 9 Foto Anne Böckler-Raettig:
Daniel Peter.

BILDNACHWEISE

CLAUDIA VOLDERS:

Cover: »The Divine Pentagram«, 150
cm x 150 cm, Oil on Canvas, 2012 |
S. 4: Detail out of »Just before
Conception«, 200 cm x 200 cm, Oil
and Mixed Media on Canvas, 2017 |
S. 8/9: Detail out of »Floating to the
Centre«, 50 cm x 50 cm, Oil and
Mixed Media on Canvas, 2015 | S. 11:
Detail out of the series »The Growing
Room«, free scale, digital print, 2019.

CLAUDIA VOLDERS studierte an
der Akademie für Bildende Kunst
Maastricht. Neben ihrer Arbeit im
eigenen Atelier initiierte sie
interaktive und pädagogische
Kunstprojekte. Über ihre
künstlerische Arbeit sagt sie: »Ich
denke, der Abstand zwischen Kunst
und Gesellschaft sollte immer
kleiner werden. Deshalb konzentriere
ich mich nicht mehr nur auf
Museen, sondern versuche Kunst
stärker in die Gesellschaft zu
bringen. Ich arbeite mit Wissen-
schaftlern, Kindern oder auch mit
Unternehmen zusammen. Oder ich
setze mich auf die Straße mit einem
Stuhl und arbeite von mir, um mit
den Menschen über Kunst ins
Gespräch zu kommen.«

www.claudiovolders.nl
[www.evolve-magazin.de/blog/
volders](http://www.evolve-magazin.de/blog/volders)

www.facebook.com/evolve.magazin
www.evolve-magazin.de

**EINLADUNG
IN DIE
ZUKUNFT**

www.evolve-world.org/magazin

**Lerne
evolve kennen**

Mit einem vergünstigten Jahres-
Abo für nur 27 Euro (statt 34 Euro).

Bei der Bestellung einfach den Code
»Konferenz« eingeben. Gültig bis 30.04.2022

evolve
MAGAZIN FÜR BEWUSSTSEIN UND KULTUR

COVERS visible in collage:
- DIE BEWUSSTSEINS MASCHINE
- WURZELN BILDEN UND ZUSAMMEN WACHSEN
- 100 Jahre Bauys und die Folgen
- Fluch und Segen einer menschlichen Erfindung
- evolve 26
- evolve 22
- evolve 21
- evolve 20
- evolve 19
- evolve 18
- evolve 17
- evolve 16
- evolve 15
- evolve 14
- evolve 13
- evolve 12
- evolve 11
- evolve 10
- evolve 9
- evolve 8
- evolve 7
- evolve 6
- evolve 5
- evolve 4
- evolve 3
- evolve 2
- evolve 1

EDITORIAL

Wir leben in zahlreichen krisenhaften Umbrüchen, die uns vor ökologische, soziale und ethische Herausforderungen stellen. In solch einer Zeit stellt sich die Frage nach der Bedeutung von Achtsamkeit, Meditation, Weisheit und Mitgefühl neu und mit einer gewissen Dringlichkeit: Können Praktiken der inneren Bewusstseinsbildung zum gesellschaftlichen Wandel beitragen? Müssen in diesem Kontext Achtsamkeit und Meditation in neuer Weise vermittelt werden? Welche Qualitäten und Haltungen, die wir durch Bewusstseinsübungen entwickeln können, sind heute besonders relevant? Und wie kann eine Bewusstseinskultur entstehen, in der die Kultivierung des Inneren mit der notwendigen äußeren Transformation zusammenfindet?

Sicher gibt es darauf keine einfachen Antworten, aber es lohnt sich, diese Fragen zu stellen und mit ihnen in einen Dialog zu gehen. Dieses Anliegen verfolgt der

Kongress »Meditation und Wissenschaft« nunmehr schon seit 2010. Deshalb ist es für uns eine inspirierende Gelegenheit, in diesem Jahr in Zusammenarbeit mit dem Kongress wiederum eine Themen-Beilage produzieren zu können. Ein großer Dank gilt der Künstlerin Claudia Volders, mit deren Arbeiten wir diese Sonderausgabe von *evolve* gestalten konnten (mehr Infos zur Künstlerin finden Sie im Impressum auf Seite 2).

Ganz besonders freuen wir uns, dass Tobias Esch, der Vorsitzende des Wissenschaftlichen Kuratoriums »Meditation & Wissenschaft«, einen einleitenden Text zum Anliegen der Konferenz beigesteuert hat.

Herzlichst



MIKE KAUSCHKE
Redaktionsleiter *evolve*

INHALT

4 DER SPRUNG ÜBER DIE ZÄUNE DES WISSENS

Gert Scobel

8 MEDITATION UND GESELLSCHAFTLICHER WANDEL

**Anne Böckler-Raettig,
Stefan Brunnhuber,
Maren M. Michaelsen,
Jacob Schmidt**

10 EIN GRUNDLEGENDE ANDERER BLICK AUF DIE WELT

Liane Stephan

SEHNSUCHT NACH ZUKUNFT

Achtsamkeit und Transformation

Oh, Corona! Vom Kleinen zum Großen ...

Die Welt hat den Atem angehalten. Jetzt muss sie das Atmen wieder neu erlernen, wie es scheint. Die vergangenen Monate - mittlerweile Jahre (!) - haben uns erneut vor Augen geführt, wie verwundbar und gleichzeitig abhängig voneinander wir stets sind. Wenn in China der berühmte »Sack Reis« umfällt, dann hat das eben sehr viel mit uns allen zu tun, selbst im verstecktesten Ort dieser Welt. Und mit den Verstecken in unserem Inneren.

So, wie wir kollektiv in eine Ohnmacht gestürzt sind, wurde auch der ursprüngliche Kongress Meditation & Wissenschaft 2020 ein Opfer der Pandemie. Jetzt starten wir neu. Doch die Themen sind geblieben, allenfalls der Klang ist lauter, dissonanter geworden. Ein kollektiver »Wake-up Call«!

Alles hängt eben mit allem zusammen. Das untermauert auch der Philosoph Markus Gabriel, zu finden etwa in meinem aktuellen Buch »Mehr Nichts!«:

»Nach der virologischen Pandemie brauchen wir nun eine metaphysische Pandemie, eine Versammlung aller Völker unter dem uns alle umfassenden Dach des Himmels, dem wir niemals entrinnen werden.«

Und so haben wir das Programm unseres aktuellen Kongresses ganz der Frage gewidmet, wie aus dem Kleinen, aus dem individuellen Selbstbezug, auch einer Praxis von Meditation und Achtsamkeit, schließlich transformative Prozesse im Großen angeschoben und begleitet, ja sogar initiiert werden können: am Arbeitsplatz, in Kultur und Gesellschaft, selbst in »planetaren« Zusammenhängen.

Was braucht es nun? Was ist überhaupt eine Transformation? Und welche ethischen, moralischen, sozialen, aber genauso therapeutischen und medizinischen Aspekte - oder Konsequenzen - wären zu beachten? Welche Rolle könnte das Bewusstsein spielen, individuell und kollektiv? Und ist das Leben unter diesen neuen Vorzeichen überhaupt noch lebenswert?

Wir wollen uns mehr zu engagieren versuchen, gemeinsam ermutigen und inspirieren. Aber auch die Lebenskunst feiern. Das sei nicht vergessen.

Dafür laden wir SIE hiermit herzlich ein!

Ihr




UNIV.-PROF. DR. MED. TOBIAS ESCH
Vorsitzender des Wissenschaftlichen Kuratoriums des Kongresses Meditation & Wissenschaft.

DER SPRUNG ÜBER DIE ZÄUNE DES WISSENS

DIE PRAXIS DER RADIKALEN MITTE

Als TV-Journalist, Philosoph und Zen-Übender verbindet Gert Scobel die Weisheitstraditionen, das philosophische Denken, die Naturwissenschaft und die politische Reflexion über die notwendige Transformation unserer Gesellschaft. Wie kann solch eine lebendige Begegnung verschiedener Formen des Erkennens gelingen? Und was sind die Voraussetzungen dafür, zu guten ethischen Entscheidungen zu kommen, um auf unsere vielfältigen Krisen zu antworten?

evolve: Sie haben sich eingehend mit dem Thema Weisheit beschäftigt. Was ist Weisheit? Wie kann uns Weisheit helfen, in komplexen Situationen zu navigieren?

Gert Scobel: Der Begriff Weisheit hat natürlich eine lange Entwicklung durchgemacht. In der westlichen Tradition haben die Vorstellungen von Weisheit mit Bezug auf Sokrates damit zu tun, zugleich mit jedem Wissen um die Grenzen des Wissens zu wissen. In den asiatischen und insbesondere den buddhistischen Traditionen gibt es einen etwas anderen Begriff von Weisheit, der viel stärker in Weisheitspraktiken eingebettet ist. In meinem Versuch, Weisheit heute neu zu bestimmen, möchte ich diese Traditionen, also die philosophische Bestimmung des Begriffs und die damit einhergehende Praxis, verbinden mit naturwissenschaftlichen, neurowissenschaftlichen Erkenntnissen.

Aus diesen Überlegungen bin ich dazu gekommen, Weisheit zu bestimmen als einen nachhaltigen Umgang mit komplexen Problemen, die existenzielle Bedeutung haben. Ich glaube, Weisheit hat nichts zu tun mit Problemen, die sich mathematisch-naturwissenschaftlich lösen lassen, sondern sie bezieht sich auf Probleme, die meine Lebensführung, meine Lebensgestaltung und das Leben anderer Menschen betreffen. Es geht also um Probleme, die in Systemen auftreten, die sehr viele unterschiedliche Aspekte, Elemente und Faktoren haben, die miteinander wechselwirken. Weisheit hat entscheidend mit der Schwierigkeit zu tun, in einer komplexen Wirklichkeit gut und gemeinsam zu leben. In einer komplexen Realität kommt es zu vielfachen Rückkopplungen zwischen verschiedenen Aspekten des Lebens, die ich nicht alle überschauen kann. Es kommt beispielsweise zu einer Rückkopplung zwischen moralischen Problemen, meinem Selbstverständnis und der ganz pragmatischen Frage: Was soll ich jetzt tun, wenn sich diese beiden Menschen getrennt haben oder zwei Unternehmen im Konflikt miteinander sind oder zwei Staaten auf einen Krieg zusteuern?

DIE ERFAHRUNG DER VERBUNDENHEIT

e: Sie sprechen neben Weisheit auch von der Wichtigkeit des Mitgefühls oder der Barmherzigkeit. Welche Rolle spielt dieser Aspekt?

GS: Der Buddhismus basiert auf den beiden Elementen *prajna* und *karuna*. *Prajna* wird beschrieben als höchste Erkenntnis im Sinne der Alleinheit aller Dinge, verbunden mit der Einsicht, dass alle Dinge nicht aus sich selbst heraus existieren, sondern leer sind. *Karuna* ist die tätige Zuwendung, oft übersetzt als Barmherzigkeit,

die mit einem entsprechenden Handeln aus der Erfahrung und dem Wissen um die Einheit aller Lebewesen und Dinge einhergeht. Michael von Brück übersetzt *karuna* mit »heilende Hinwendung zu allen Wesen«. Weisheit und diese Hinwendung lassen sich nicht voneinander trennen, es sind Aspekte ein und derselben Erfahrung.

e: Wie hängen Weisheit und Mitgefühl zusammen? Führt Mitgefühl zu Weisheit und Weisheit zu Mitgefühl?

GS: Ich würde sagen ja – auch wenn ich selbst den Begriff Mitgefühl eher vermeide, denn es geht nicht in erster Linie um ein Gefühl. Auf theoretischer Ebene mag der Zusammenhang von Weisheit und *karuna* nicht zwingend sein, aber in der existenziellen Erfahrung schon. Die Erfahrung der Weisheit ist im Buddhismus die Erfahrung der Leerheit aller Dinge. Weil ich erfahre, dass alle Dinge nicht aus sich selbst existieren, sondern nur gemeinsam und miteinander verbunden, entwickle ich eine veränderte, transformierte Haltung dem Leben gegenüber. Der Dualismus, den uns das analytische Denken vorgibt, weil ich immer Unterscheidungen treffe, wenn ich begrifflich arbeite, wird in der Erfahrung unterlaufen. Das heißt nicht, dass mein Denken aussetzt, denn wenn ich wissenschaftlich arbeite, werde ich unterscheiden.

Die Erfahrung der Leerheit allerdings betrifft mein eigenes Selbst. »Ich« erfahre, dass ich mit allem verbunden bin, und handle deshalb auch anders. Das bedeutet aber nicht, dass ich tun kann, was ich will, wenn ich »erleuchtet« bin. Dafür ist die Verstrickung des Zen im japanischen Nationalismus ein vielsagendes Beispiel. Auch wenn ich eine Erfahrung der Verbundenheit aller Dinge gemacht habe, werde ich weiterhin Fehler machen, muss mir diese eingestehen, kritisch reflektieren und korrigieren. Im Sinne eines weisen Handelns resultiert dies nicht nur aus einer moralischen oder politischen Überzeugung oder einer theoretischen Haltung, sondern wird von der Erfahrung der Nicht-Zweiheit, der Verbundenheit aller Lebewesen und Dinge mitbestimmt.

EIN RAUM ZWISCHEN DEN GRÄBEN

e: In dem Buch »Zwischen Gut und Böse«, das Sie mit dem Philosophen Markus Gabriel in Dialogform geschrieben haben, entwickeln Sie eine Philosophie und Praxis der radikalen Mitte. Ist das eine Weiterführung Ihrer Gedanken zu Weisheit und Barmherzigkeit?

GS: Das Argument, zu dem wir beide auf unterschiedlichen Wegen kommen, lautet ja, dass wir bei jedem Problem beachten müssen, dass



Menschen nicht in der Einzahl, sondern in der Mehrzahl da sind. Das heißt, es gibt stets verschiedene Perspektiven auf ein Problem. Mit der radikalen Mitte schlagen wir vor, die Polarisierung, die es z. B. im politischen Denken in den USA, aber natürlich auch bei uns gibt, zu unterwandern und zunächst zwischen den verschiedenen Polen und Positionen einen Raum freizuräumen, in dem man einander begegnen kann. Einen Raum zwischen den Meinungen und Gräben. Die nächste Aufgabe besteht darin, möglichst unbefangen und offen diese unterschiedlichen Stimmen und Perspektiven wahrzunehmen. Erst daraus kann sich ein ethisches Urteil entwickeln.

Die traditionelle Herangehensweise beginnt hingegen mit einer ethischen Theorie oder einem moralischen Konstrukt aufgrund dessen ich bereits vorher weiß, was in einer Situation des Typs X zu tun ist. Mit diesem moralischen Urteil, das ich vorher gefällt habe, gehe ich in die Situation und versuche es umzusetzen. Das halten wir für grundlegend falsch, weil sich jede beliebige Situation, wenn man sie genau analysiert, als komplex erweist. Das bedeutet, ich kann sie nicht einfach linear und dualistisch auflösen, sondern sie hängt von vielen anderen Faktoren ab. Es gibt, überspitzt formuliert, im Moralischen immer nur Einzelfälle.

Aber es gibt tatsächlich einen Zusammenhang zwischen der Erfahrung der Leere und dem aktiven Freiräumen der Mitte. Das spirituelle Äquivalent zu dem, was man gesellschaftlich tun muss, um aufeinander zuzugehen, ist ein leerer Raum. Ein freier Raum, in dem sich die unterschiedlichen Positionen und Stimmen entfalten können. Wie ich dann in einer bestimmten Situation entscheide, kann ich nicht algorithmisieren oder automatisieren, denn wenn ich morgen in der gleichen Situation bin und mich auf diesen Prozess einlasse, werde ich unter Umständen anders handeln.

EINE PRAXIS DES ZUHÖRENS

e: *Wie lässt sich eine solche Praxis der radikalen Mitte umsetzen, im eigenen Alltag, aber auch gesellschaftlich?*

GS: Seit Markus Gabriel und mir klar geworden ist, was eine Ethik oder Philosophie der radikalen Mitte bedeutet, haben wir festgestellt, wie gut dieser Ansatz im Alltag anwendbar ist. Sei es in Unternehmen, wo man verschiedene Interessen unter einen Hut bringen muss oder bei

gesellschaftlichen Konflikten, wenn es darum geht, Ökologie und Wirtschaft in eine nachhaltige Balance zu bringen. Die dazu nötigen Prozesse der Verständigung können nicht mit einem Hinweis auf bestimmte Eigeninteressen abgewürgt werden. Ich kann nicht nur mein eigenes Interesse als Unternehmer, als Bauer, als Politikerin, als Landbesitzerin vertreten, sondern wir müssen uns in einer Situation der Mitte begegnen, in der wir die Probleme, Ängste und Sorgen der anderen vernehmen. Ich denke, das ist ein wirksames politisches Mittel, um Lösungen herbeizuführen. Diese Praxis des Zuhörens beinhaltet auch, nicht sofort zu handeln. Solche Abwägungsprozesse brauchen einfach auch Zeit. In einer Katastrophe hingegen muss ich unmittelbar reagieren – auch auf die Gefahr hin, falsch zu handeln.

» Es gibt, überspitzt formuliert, im Moralischen immer nur Einzelfälle. «

e: *Sie sprechen davon, dass solche Prozesse auch mit einem Umgang mit Nichtwissen zu tun haben, und dass es wichtig ist, die Zwischenräume oder die Leere in die Erkenntnisuche mit einzubeziehen. Wie kann das möglich sein?*

GS: Wir gehen oft in eine Verhandlung in der Überzeugung, dass wir als einzige im Besitz der Fakten sind und die optimale Interpretation dieser Fakten liefern. Das Problem mit dem Nichtwissen ist, dass ich, gerade weil ich etwas nicht weiß, ich auch nicht wissen kann, was ich nicht weiß, denn sonst wüsste ich es ja. Ich habe also einen systematischen blinden Fleck, den mir nur andere zeigen können. In komplexen Situationen hat niemand eine Meta-Theorie, die es ermöglichen würde, Entscheidungen regelbasiert und linear so zu treffen, dass wir notwendigerweise das gewünschte Ergebnis erhalten. Warum? Weil auf dem Weg dahin unerwartete Nebenwirkungen und Rückkoppelungen eintreten, die ich nicht vorhersehen kann. Darauf müssen mich andere hinweisen, denn ich sehe sie nicht immer, weil ich in meiner Perspektive gefangen bin. Deshalb ist der Prozess der Interaktion und des Miteinander-Sprechens und Aufeinander-Hörens so wichtig. Durch das, was

andere wissen, kann ich zu einem Wissen über mein Nichtwissen kommen. Die einzige Möglichkeit ist also, aufeinander zuzugehen und davon auszugehen, dass niemand alleine im Besitz »der« Wahrheit ist.

Wir beziehen uns in dem Buch auch auf den nigerianischen Philosophen und Psychologen Bayo Akomolafe und sein Buch »These Wilds beyond our Fences« – Die Wildnis hinter unseren Zäunen. Ja, wir müssen uns der unbequemen, gefährlichen Wildnis aussetzen, wir müssen über unsere eigenen Zäune steigen. Dahinter ist unbekanntes Land. Das Leben ist nicht garantiert ungefährlich. Am Ende sterben wir alle und wie wir mit unserem Tod umgehen, wird sich erst zeigen, wenn wir über den letzten Zaun gestiegen sind. Buddhistisch gesprochen könnte man fragen: Wenn alle Lebewesen miteinander ver-

bunden sind, wie sollte ich dann alleine entscheiden, was zu tun ist – auch wenn ich es bin, der oder die handeln muss?

Tatsächlich gibt es in vielen Situationen nicht eine, sondern mehrere gute Handlungsoptionen. Weil wir in einer komplexen Wirklichkeit leben, weiß keiner von uns, welche sich am Ende als die richtige erweisen wird. Dabei nützt es nicht, Mittelwerte zu berechnen. Uns geht es ja nicht darum, die Mitte zwischen allen Meinungen zu finden. Manchmal mag Konsens das Richtige sein, aber es gibt auch Situationen, wo der Mittelwert tödlich ist und das richtige Handeln in einem Extrem liegt.

ZWISCHEN DEN STÜHLEN

e: *Sie grenzen also die radikale Mitte hier von Vorstellungen einer »mittelmäßigen Mitte« ab oder einer Mitte, die lediglich aus Konsens entsteht. Was macht die Mitte, wie Sie sie verstehen, so radikal?*

GS: Radikal ist zunächst meine eigene Entscheidung, mich zwischen die Stühle zu setzen. Das ist eine prekäre, unangenehme Situation. Nehmen wir als Beispiel den Klimawandel. Viele von uns sind sich einig, dass wir lange Zeit nichts getan haben. Warum? Weil wir nach dem Prinzip der

Mittelmäßigkeit, des Konsenses, der niemandem weh tut, verfahren sind. Auf diese Weise hat sich lange die Autolobby durchsetzen können, manchmal auch andere Interessengruppen. Wenn es unentschieden stand, dann hat man eine Gesetzgebung betrieben, die es auszurechnen erlaubte, wie verschiedene Teile der Bevölkerung oder Industrie betroffen würden. So entstanden ein Mittelwert und ein politisches Lavieren um einen Konsens des Nicht-Handelns. In diesem Fall war das richtige Handeln aber nicht diese Gleichverteilung, sondern wir hätten vor 20 Jahren eine radikale ökologische Wende einläuten müssen.

e: Sie sprechen davon, dass wir durch die Praxis der offenen Mitte einen neuen Gemeinsinn entwickeln können. Wie ist das möglich?

GS: Der Begriff *sensus communis* hat in der deutschen Philosophie eine wichtige Rolle gespielt bei der Bestimmung von Vernunft und Urteilskraft. In Kants Kritik der Urteilskraft kommt der Gemeinsinn an zentraler Stelle vor. Kant meint damit sinngemäß eine Form der Wahrnehmung und Sinnlichkeit, die wir als Menschen und biologische Wesen teilen, aber auch, weil wir alle mit einem Verstand begabt sind. Im *sensus communis* wirkt also etwas, das uns verbindet, weshalb wir selbst in subjektiven Geschmacksurteilen tatsächlich sagen können, dass bestimmte Dinge universal und allgemein schön sind.

Der Begriff Gemeinsinn wurde später von Hannah Arendt aufgegriffen und als ein wichtiger Aspekt der politischen Auseinandersetzung begriffen. Denn wir können ja eine gemeinsame Wahrnehmung etwa von Demokratie fördern. Genau das ist die Aufgabe von Bildung. Bildung sollte eigentlich dazu dienen, die Pluralität der Perspektiven anzuerkennen, aber zugleich zu guten Urteilen über sie zu kommen.

Die Überlegungen zum Gemeinsinn führen heute zu einer Praxis der radikalen Mitte, weil sie ermöglicht auszuloten, was uns verbindet. Wenn wir die Komplexität der Welt anerkennen, dann sehen wir, dass es keine immerwährenden Grundprinzipien gibt. Stattdessen ist es das Wesen von Komplexität, dass sich die Dinge ständig verändern. Das bedeutet aber auch, dass es auch keinen festgeschriebenen Gemeinsinn gibt: es bleibt vielmehr eine ständige Aufgabe, ihn zu entwickeln. Dazu gehört auch der Aspekt des Gemeinwohls. Die Entwicklung des Gemeinsinns könnte darauf hinauslaufen, dass wir die Dinge, die

wir gemeinsam teilen, zum Wohle aller schonender behandeln, wie zum Beispiel das Trinkwasser.

DIE GROSSE TRANSFORMATION

e: Mit allem, was wir jetzt besprochen haben: Was sehen Sie als die wichtigste Transformation an, durch die wir heute gehen müssen?

GS: Wir leben heute in vielfachen Krisen, müssen also verschiedene Transformationen gleichzeitig gestalten. Mit Blick auf den Klimawandel müssen wir unsere Lebensweise transformieren. Die unterschiedliche Verteilung von Armut und Reichtum, von Ressourcen wie Wasser oder sauberer Luft müssen wir neu bestimmen. Wir sind in einer Krise unseres ökonomischen Systems, in der Industrie und Banken eine zentrale Rolle spielen. Und wir befinden uns in einer Krise des Bildungssystems. In der Corona-Pandemie, einer weiteren Krise, haben wir erlebt, wie ein unsichtbares Virus mit dem Gesundheitssystem in Beziehung steht, dieses mit der Wirtschaft, diese wiederum mit Grundbedürfnissen, die Politik zu erfüllen sucht. Es gibt also extrem vielschichtige Wechselwirkungen zwischen Gesellschaftssystemen und Natur.

Und damit kommen wir wieder zurück zum Anfang unseres Gesprächs und dem Thema Weisheit. Weisheit ist nicht nur ein theoretisches Konstrukt oder eine Erkenntnis, sondern eine Erfahrung, die ich machen kann, weil ich als ein Lebewesen mit anderen in ein und derselben komplexen Wirklichkeit lebe. Diese Erfahrung der Einheit mit allen Dingen beispielsweise kann meine Wechselwirkung mit der Umwelt verändern. Die Arbeit an der Kultivierung unseres Bewusstseins bzw. von Weisheit ist also bereits Teil dieser Transformation – und ich halte sie für wesentlich. Weisheit ist Arbeit an diesen Transformationen der Wirklichkeit – also nicht nur von mir selbst, sondern auch von anderen und der Gesellschaft. Die Praxis der radikalen Mitte, über die wir gesprochen haben, ist ein Baustein zur Entwicklung von Weisheit.

e: Diese Transformation erfordert eine Bewusstseinsbildung der Menschen und auch der gesellschaftlichen Strukturen.

GS: Hier liegt die Verbindung zu den Weisheitstraditionen. Um etwas über die Grenzen meines Wissens zu wissen, muss ich mein Bewusstsein kultivieren und klären,

wie mein Bewusstsein funktioniert, etwa indem es die Wirklichkeit filtert. Bewusstseinskultur ist deshalb ein entscheidender Schritt zu einer besseren politischen und demokratischen Kultur, zu einem barmherzigeren, freundlicheren Miteinander.

e: Um mich auf die offene Mitte mit anderen einzulassen, muss ich mich auch dieser Erfahrung der Offenheit im eigenen Bewusstsein aussetzen.

GS: Ja, und das macht uns Angst. Denn ich habe ja meine eigene Identität, meine Überzeugungen und Erfahrungen. Und dann kommt jemand anderer mit einer völlig verschiedenen Sichtweise. Das verunsichert zutiefst, weshalb die gegenwärtigen politischen Prozesse momentan so rabiat sind. Wir sehen die Dringlichkeit der Krisen, wollen uns aber nicht verändern, weil wir Angst davor haben, uns zu verlieren.

Wenn wir uns aber darin üben, immer wieder über den Zaun zu steigen, dann ist es normal, dass wir Angst haben. Wir lernen damit zu leben. Faktisch sind wir in der Wildnis und niemand kann uns garantieren, was dort passiert. Aber die Alternative kann nicht sein, immer hinterm Zaun zu bleiben. Im letzten Moment des Todes wird der Zaun ohnehin weggenommen. Spätestens dann nutzt er uns nichts mehr. Wenn wir schlau sind, springen wir schon vorher über den Zaun in die radikale Mitte des Lebens, in der wir uns wirklich begegnen und möglichst gute Entscheidungen zum Wohle aller treffen können. ♣

Das Gespräch führte Mike Kauschke.



Prof. Gert Scobel ist Journalist, Fernsehmoderator, Autor und Philosoph. Seit 2008 ist er Moderator und Redakteur der wöchentlich ausgestrahlten 3sat-Sendung »scobel«, die vom YouTube-Kanal »scobel« ergänzt wird. Gert Scobel ist seit 2016 Honorarprofessor für Philosophie und Interdisziplinarität an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg. www.3sat.de/scobel

VIDEO ZUM THEMA

Gespräch mit Gert Scobel und Markus Gabriel zur Philosophie der radikalen Mitte: <https://t1p.de/tq1a>



Meditation und gesellschaftlicher Wandel

Wir haben vier Menschen, die in ihrer Arbeit die innere und äußere Transformation miteinander verbinden, nach der Wirkung einer achtsamen Haltung für den gesellschaftlichen Wandel gefragt:

Welche politische Relevanz hat die Achtsamkeitsbewegung?



Jacob Schmidt

Auf den ersten Blick hat Achtsamkeit nichts mit Politik am Hut. Die Dichotomie von Regierung und Opposition, der Kampf um mediale Aufmerksamkeit, das politische Taktieren und Verhandeln, der mit harten Bandagen geführte Wettkampf – sind es nicht gerade diese Notwendigkeiten der politischen Praxis, von denen wir uns in der Meditation zu lösen versuchen? Die Sehnsucht nach einem (temporären) Rückzug, nach Langsamkeit und nach einem Zu-sich-Kommen mag in unser hyperkommunikativen, hyperkompetitiven und hyperbeschleunigten Spätmoderne nur zu verständlich sein. Vielleicht folgt daraus ja auch die Legitimation einer gänzlich unpolitischen Praxis.

Aber auf den zweiten Blick liegt ja gerade in dem Versuch ein politisches Moment, dieser uns überfordernden und zerstreuten Welt mit Achtsamkeit zu begegnen: nämlich die Überzeugung, die Verhältnisse in der Welt und deren Auswirkungen auf uns dadurch zu verändern, dass wir uns einer meditativen Praxis zuwenden.

Aber auch das ist zu kurz gegriffen, wie ein dritter Blick zeigt: Denn gerade in dem neuen Weltbezug, der in der Achtsamkeitsmeditation aufschimmert, zeigt sich uns erst leibhaftig, wie sehr wir in gesellschaftlichen Mustern verfangen sind. Mehr noch: Durch die Meditation verstärken oder zeitigen sich erst Widersprüche und Spannungen, etwa die zwischen Akzeptanzanspruch und Leistungsgesellschaft. Eine politische Relevanz könnte die Achtsamkeitsbewegung also gerade dann gewinnen, wenn sie sich nicht als Erlösungs-, sondern als Erkenntnispraxis versteht. Das hieße aber, die erkannten als gesellschaftliche Widersprüche zu verstehen. Und damit als Widersprüche, die in der konkret gestalteten Welt zu lösen sind.

Dr. Jacob Schmidt, Kollegiat des Graduiertenkollegs »Modell Romantik« an der Friedrich-Schiller-Universität Jena, Mitarbeiter Bündnis 90/Die Grünen im Brandenburger Landtag.

Sind Meditations-Apps nur ein Hype?



Maren M. Michaelsen

Schon vor der Covid-19-Pandemie war die Nutzung von Meditations-Apps verbreitet. Diese Apps enthalten angeleitete Meditationsübungen, motivieren durch regelmäßige Erinnerungen oder Meditations-Challenges, oder messen anhand von Hilfsmitteln sogar

Hirnwellen, um Nutzer*innen beispielsweise ihren Meditationszustand oder -fortschritt anzuzeigen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit von Meditations-Apps auf verschiedenste Parameter wie Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Lebensqualität, Schlafqualität, Burnout-Risiko oder Herzratenvariabilität untersucht. Die Zielgruppen waren dabei vielfältig: Führungskräfte, Studierende, Lehrpersonal oder Personen in Gesundheitsberufen sowie Menschen, die an unterschiedlichen Erkrankungen wie Krebs leiden. Die Ergebnisse dieser Studien zeigen eindeutig, dass Meditations-Apps anderen Formaten, wie persönlich durchgeführten mehrwöchigen Meditationskursen, in nichts nachstehen. Sie haben sogar den Vorteil, dass sie prinzipiell überall nutzbar und aufgrund dieser Flexibilität kostengünstig einsetzbar sind.

Weiterentwicklungen von Apps für verschiedene Zielgruppen wie Jugendliche oder Pflegeheimbewohner*innen und bei verschiedenen Bedarfen wie Linderung von Depression oder zum Umgang mit körperlichen Einschränkungen beispielsweise, sollten meines Erachtens unbedingt gefördert werden. Meditations-Apps sind also keineswegs eine Nebenerscheinung der Covid-19-Pandemie. Sie haben Zukunftspotenzial. Einen kleinen Haken gibt es aber vielleicht doch: Wer eine Meditation-App nutzt, meditiert für gewöhnlich allein. Das ist während eines Lockdowns sinnvoll. Doch die ganz besonderen Erfahrungen, die wir machen können, wenn wir mit anderen gemeinsam meditieren, bleiben uns dabei verwehrt.

Dr. Maren M. Michaelsen, Fakultät für Gesundheit, Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung, Universität Witten/Herdecke.

Welche Rolle spielt Bewusstsein für unsere gesellschaftliche Transformation?



Stefan Brunnhuber

Wenn wir ein Bewusstsein darüber haben, wer wir sind und was wir wollen, unterliegt diese Selbsterkenntnis einmal dem Umstand, dass unser Wissen immer unvollständig, inkomplett und unter Unsicherheit entstanden ist und zum anderen der Einschränkung, dass das, was wir wissen, immer noch nicht getan ist. Je stärker unser Bewusstseinschwerpunkt nicht nur durch intellektuelle und kognitive Informationen, sondern auch durch emotionale Anteile hinreichend integriert ist, umso leichter fällt es uns, das Gedachte auch zu tun. Linke und rechte Hemisphäre, konkrete Lebenserfahrungen und analytisch-kritisches Denken kommen dann zusammen. Diese Integrationsleistung von affektiven und kognitiven Anteilen ist die Voraussetzung dafür, dass unser Handeln nicht durch Angst, Alarmismus und Apokalypse bestimmt ist, welche alle dysfunktional bleiben, sondern durch das Erleben der Zugehörigkeit zu einer Gruppe und des Eingebettet-Seins in einen größeren – planetarischen und spirituellen – Gesamtzusammenhang. Erst hier wird uns jene Sicherheit und Bindung vermittelt, welche aus Angst dann Mut, Neugierverhalten, Kreativität, wahres kritisches Denken und Freiheit macht.

Ein solches kritisches, wissenschaftlich aufgeklärtes und zugleich emotional integriertes Bewusstsein kann uns in der Tat helfen, die richtigen Fragen zu stellen. Es kann uns des Weiteren unterstützen, dass unser Denken nicht manipuliert und instrumentalisiert wird, sondern gegenüber den anstehenden Herausforderungen reversionsoffen und fehlerfreundlich bleibt. Wir halten dann die Bereitschaft zur kritischen Revision und Korrektur immer vor.

Aber eine einseitige Ausrichtung auf unser personales Bewusstsein im Transformationsprozess, sei es noch so kritisch und integral, birgt die Gefahr, dass wir die Last der Transformation auf den Einzelnen verlegen. Es ist dann der Einzelne, der mit seinen Lebensstil-Modifikationen durch Verzichtsszenarien auf Inlandflüge, individuelle Mobilität und Fleischkonsum die anstehende Veränderung stemmen muss. Aber individuelles Bewusstsein lässt sich nicht ohne weiteres skalieren und nicht alle sind der gleichen Meinung. Und selbst wenn wir das wären, könnten wir uns auch als Kollektiv irren. Zudem entpolitisiert eine einseitige Ausrichtung auf das personale Bewusstsein den Transformationsprozess. Transformation wird dann singularisiert und vereinzelt.

Prof. Dr. Dr. Stefan Brunnhuber, Chefarzt und ärztlicher Direktor am Fachkrankenhaus Zschadraß der Diakonie-Kliniken Zschadraß, Mitglied der Lancet COVID-19-Commission »Green Recovery«.

Warum geht es bei Meditation um mehr als nur Stille?



Anne Böckler-Raettig

Unter dem Begriff »Meditation« wird eine ganze Bandbreite an Praktiken zusammengefasst, hinter denen unterschiedliche Ideen stehen können. Während manche Formen der Meditation maßgeblich das gezielte Lenken der Aufmerksamkeit beinhalten, konzentrieren sich andere Praktiken (auch) auf emotionale oder kognitive Aspekte unseres Erlebens und Verhaltens. Die in der westlichen Welt verbreitete Achtsamkeitsmeditation erhöht durch ein beständiges und gelassenes (Zurück-) Lenken des Aufmerksamkeitsfokus auf den Atem die Kontrolle über die eigene Aufmerksamkeit. Was auf den ersten Blick passiv wirken mag, ist also tatsächlich ein aktiver Prozess. Und auf vergleichbare Weise können wir auch aktiv lernen, unsere Gefühle, unsere Gedanken und unsere Haltung zu diesen inneren Vorgängen bewusst zu lenken. Die Loving-Kindness-Meditation beispielsweise ist eine Möglichkeit, Akzeptanz und Wohlwollen für uns selbst und für unsere Mit-Lebewesen zu kultivieren, indem die Empfindung liebevoller Güte bewusst hervorgerufen und wahrgenommen wird (z. B. durch innerlich gesprochene Mantras wie »Mögest Du glücklich sein«). Andere Formen der Meditation beschäftigen sich mit Gedanken und Urteilen. Während Open-Monitoring-Meditationen werden die eigenen Gedanken beobachtet, kategorisiert und wieder losgelassen. Auf diese Weise können De-Identifikation und Distanzierung zu den eigenen mentalen Vorgängen und deren Inhalten stattfinden (»Ich bin nicht meine Gedanken«).

Dieses Nicht-Verhaftet-Sein in den eigenen Beurteilungen fördert geistige Flexibilität und schließlich auch die Übernahme der Perspektive unserer Mitmenschen. Gerade die gezielte meditations-basierte Förderung von Mitgefühl und Perspektivübernahme kommt unserem sozialen Miteinander zugute. Denn Verständnis und grundsätzliches Wohlwollen gegenüber unseren Mit-Lebewesen erhöhen unsere Bereitschaft, diesen großzügig, hilfsbereit und kooperativ zu begegnen.

Prof. Dr. Anne Böckler-Raettig, Institut für Psychologie, Gottfried Wilhelm Leibniz Universität Hannover.

Ein grundlegend anderer Blick auf die Welt

PRAGMATISCHE UND EXISTENZIELLE ASPEKTE DER TRANSFORMATION

Liane Stephan hat gemeinsam mit Jeroen Janss das Projekt Inner Green Deal ins Leben gerufen, um die innere Dimension der ökologischen Transformation zu erforschen und zu unterstützen. Was kann diesen Wandel von innen unterstützen und um welche Transformation geht es dabei?

evolve: Was ist das Inner Green Deal Projekt?

Liane Stephan: Der Europäische New Green Deal beschäftigt sich mit technologischer und äußerer Entwicklung. Für uns war klar, dass wir auch Verhaltensänderungen im Menschen brauchen. In gewissem Sinne ein innerer Klimawandel, ein Paradigmenwechsel, durch den wir aus einer anderen Perspektive auf die Welt schauen. Man könnte sagen, es geht darum, die Trennung zwischen mir und dem anderen, mir und der Natur zu überwinden.

Wir wollen einen inneren Green Deal unterstützen, in dem die Menschen lernen, ihr Verhalten zu verändern. Dafür haben wir zunächst ein modulares Programm für Entscheider und Führungskräfte entwickelt, welches wir in fünf Pilotprogrammen mit insgesamt 100 Führungskräften aus der Europäischen Kommission, dem Europäischen Parlament, der Chemiebranche und weiteren Organisationen getestet haben. Dieses Programm bringen wir in die europäischen Institutionen und in Organisationen, um eine möglichst starke Wirkung zu erreichen. Zusätzlich haben wir ein achtwöchiges Programm konzipiert, das sich am MBSR-Training orientiert, wir nennen es Mindfulness-based Transformation for Sustainability (MBTS).

e: Mit welchen Methoden und Ansätzen arbeiten Sie in diesem Programm?

LS: Im Zentrum steht die Entwicklung von Mitgefühl als eine Möglichkeit, unsere Trennung zu überwinden. Dazu gehört das Mitgefühl mit den Tieren, der Natur, mit Landschaften, mit der Erde. In unseren Programmen beginnen wir beim Gewahrsein.

Das Gewahrsein für mich selbst und für das, was im Außen passiert. In gleicher Weise das Mitgefühl mit mir selbst und dem, was in der Welt geschieht. Ein weiterer Schwerpunkt sind Praktiken der Dankbarkeit oder der Umgang mit Ängsten im Zusammenhang mit dem Klimawandel. Zwischen den Modulen des Programms gehen die Teilnehmenden auf unterschiedliche Nature Walks, wo sie sich wirklich mit der Natur verbinden und die Natur anders wahrnehmen lernen. Wir bringen auch Erkenntnisse der Klimaforschung ein. Mit diesen Informationen und Übungen gehen wir mit den Menschen durch einen Transformationsprozess, in dem Verhaltensänderungen angeregt werden und in das Action Lab am Ende des Programms münden, in dem ein Prototyp für ein konkretes Projekt am Arbeitsplatz entwickelt wird. Wenn möglich ein Projekt in Zusammenarbeit mit anderen Menschen.

» Es geht darum, die Trennung zwischen mir und dem anderen, mir und der Natur zu überwinden. «

e: Wie haben diese Programme bei den Führungskräften gewirkt? Welche Transformationen konnten Sie beobachten?

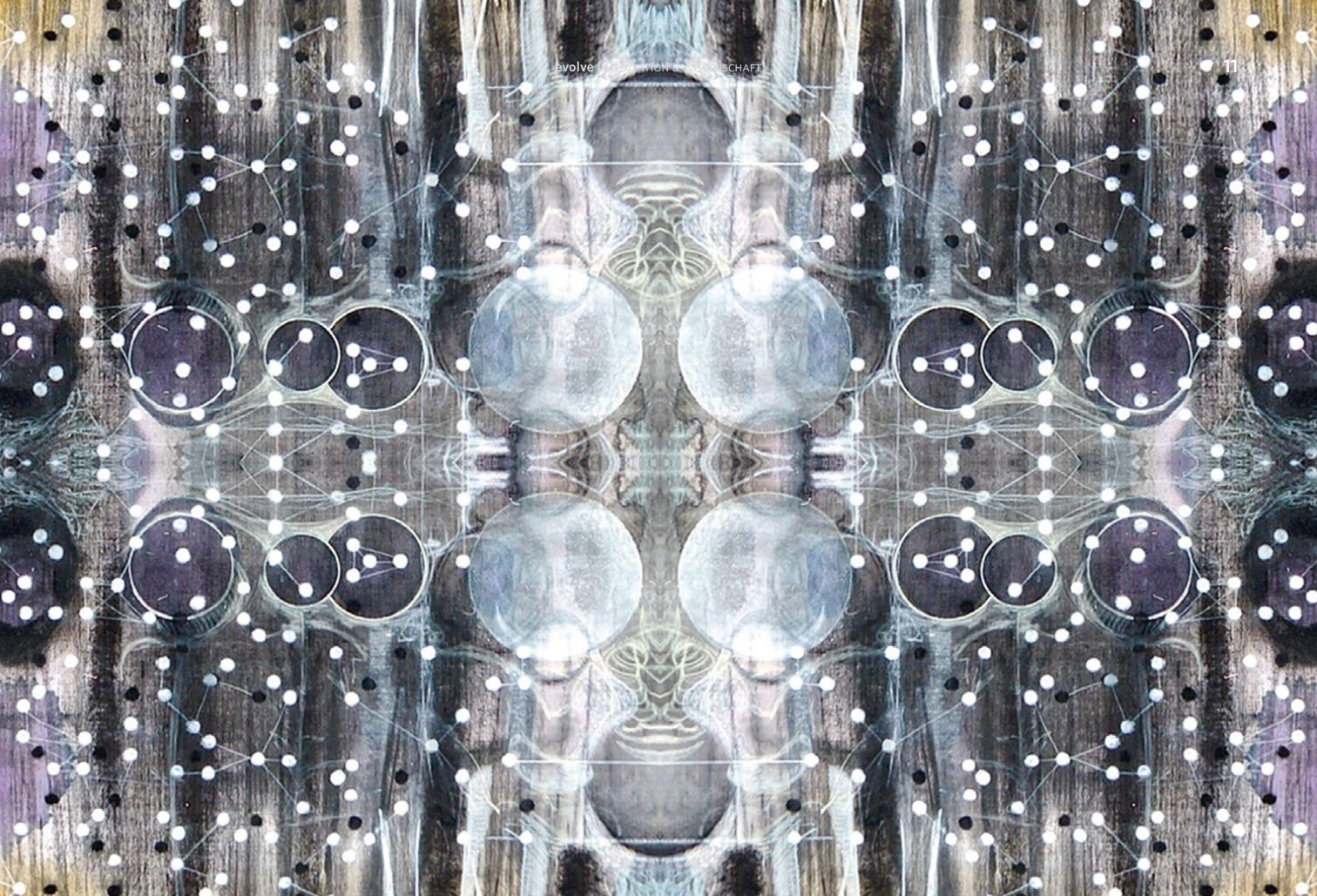
LS: Oft haben wir gehört, dass die Menschen es als sehr wertvoll empfanden, mit Gleichgesinnten zusammenzutreffen, die sich innerlich mit der Umweltzerstörung beschäftigen und sich häufig hilflos fühlen. Sie schätzten diesen geschützten

Rahmen, in dem alles angesprochen werden kann. Viele haben auch gemerkt, dass die Kultivierung von inneren Qualitäten wie Gewahrsein, Mitgefühl, Interesse, Neugier für sie etwas Neues war. Sie konnten sich selbst beobachten, wenn sie in einem Gespräch zum Beispiel gar nicht neugierig waren, und ihr Verhalten durch diese Bewusstwerdung schnell verändern. Viele haben berichtet, dass bisher ihre Verhaltensänderungen wie kein Plastik mehr zu kaufen von Angst oder Aktionismus getrieben war und weniger aus der Quelle von Mitgefühl und Gelassenheit. So konnte sich die Qualität des Handelns verändern, dass man nicht unbewusst auf Ängste reagiert.

Für die Führungskräfte, die in der Europäischen Kommission arbeiten, war es wichtig, in den Austausch mit anderen Menschen zu kommen, sich auch mit Gleichgesinnten in der Kommission aus anderen Bereichen zu vernetzen. Da sie häufig ein sehr intensives

Arbeitspensum haben, gab ihnen der Kurs Gelegenheit durchzuatmen und bestärkte sie darin, die Achtsamkeitsübungen kontinuierlicher in den Arbeitsalltag zu integrieren. Im Action Lab konnten sie zudem nach Synergien suchen, die sich dann am Arbeitsplatz fortsetzen.

e: Sie haben zu Beginn die tiefe Transformation im Sinne eines Paradigmenwechsels



angesprochen. Diese Transformation ist ja nicht nur eine kognitive Veränderung, sondern ein existenzieller Wandel und letzten Endes auch eine Wandlung der Identität, um zu einer wirklich erfahrenen Verbundenheit mit dem Lebendigen zu finden. Wie sehen Sie diesen Aspekt der Transformation?

LS: Wenn wir unsere Gewohnheiten nicht wirklich verändern, wenn sich verändertes Denken nicht in weisem Handeln niederschlägt, dann ist es keine wirkliche Transformation. Unsere Gewohnheiten sind sehr vom Unbewussten getrieben, deshalb kommt der Bewusstwerdung hier eine zentrale Rolle zu. Wenn ich erkenne, dass alles mit allem verbunden ist, dann finde ich die Motivation, mein Verhalten zu ändern, weil mein Verhalten sich aufs Ganze auswirkt. Dabei müssen Bewusstwerdung und Tun Hand in Hand gehen. Hier ist die Länge des Programms wichtig, damit die Menschen aus ihren Vorhaben herausfallen können und wieder hineinfließen. Und dass sie mit kleinen Gewohnheiten beginnen und dann zu tiefgreifenderen Verhaltensmustern übergehen.

Tiefe Transformation hat damit zu tun, dass wir etwas sehen, was wir zuvor nicht gesehen haben. Und die Art und Weise, wie wir die Welt erkennen, hat auch mit unserer neuronalen Verschaltung zu tun. Wenn ich etwas Neues erkenne, dann werden auch neue neuronale Pfade gebildet. Es gibt diese Momente, in denen sozusagen der Vorhang aufgeht und wir etwas sehen und uns gar nicht mehr vorstellen können, dass wir es vorher nicht gesehen haben. Das ist auch so, wenn wir unsere Verbundenheit mit dem Lebendigen erkennen. Und wenn ich Achtsamkeit praktiziere, ist das eine Veränderung der Gewohnheit.

e: Die Frage des Klimawandels und die notwendige Verhaltensänderung der Menschen sind ja sehr dringlich. Wie gehen Sie mit dieser Dringlichkeit um?

LS: Ja, es ist dringlich und: Der Mensch ist der Mensch. Es ist wichtig, die Dringlichkeit der Veränderung zu benennen. Veränderung hat dennoch ihre eigene Zeit. Menschen sind verschieden und reagieren auf die Klimaszenarien der Zukunft

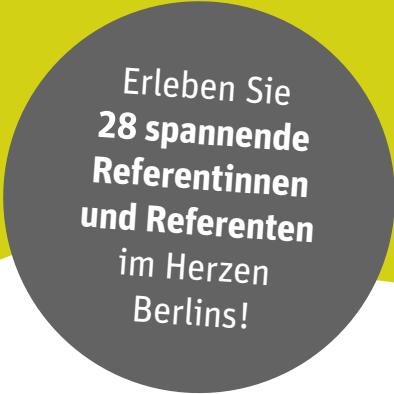
unterschiedlich. Egal, was kommt, eines ist klar: Wir müssen lernen zusammenzuarbeiten. Was kann ich als Einzelner beitragen? Nicht so viel. Wir brauchen die Weisheit aller, um neue Lösungen und vor allem menschlichere Lösungen zu erfinden, die allen zugutekommen. Wir gehen mit der Inner Green Initiative den mittleren Weg. Wir möchten alle mitnehmen und akzeptieren, wie weit jeder sich verändern kann, und wollen ein Gefühl vermitteln, dass diese Verhaltensänderungen auch zu einem besseren, erfüllteren Leben führen können. ♡

Das Gespräch führte Mike Kauschke.



Liane Stephan ist Co-Gründerin und Geschäftsführerin bei Awaris GmbH, Co-Gründerin der Inner Green Deal Initiative und seit 36 Jahren als systemische Beraterin, Coach und Organisationsentwicklerin tätig.
www.awaris.com

6. Interdisziplinärer Kongress zur Meditations- und Bewusstseinsforschung



Erleben Sie
**28 spannende
Referentinnen
und Referenten**
im Herzen
Berlins!

1./2. April 2022 in Berlin

Sehnsucht nach Zukunft

Achtsamkeit und Transformation

- **Vom Ego-System zum Eco-System –** Lebens- und Arbeitswelten ko-kreativ gestalten mit **Otto Scharmer**
- **Einander wirklich begegnen –** Empathie und Perspektivübernahme mit **Anne Böckler-Raettig**
- **Hartmut Rosa über die Kraft des Unverfügbaren**
- **Weisheit ist Transformation** mit **Gert Scobel**
- **Stefan Brunnhuber über ein Bewusstsein für das, was wesentlich ist**
- Studien zu **Resilienz und Ethik** (in der Post-Pandemie und im Business), zu den Effekten von Meditations-Apps sowie den **Langzeit-Wirkungen von Meditation**
- **Medizin und Therapie:** Die aktuellsten Forschungsprojekte zu Meditation & Achtsamkeit im **Science Slam**

www.meditation-wissenschaft.org

Veranstalter:

IDENTITY ≡ FOUNDATION
Gemeinnützige Stiftung für Philosophie



UDO KELLER STIFTUNG
FORUM HUMANUM



West-Östliche Weisheit
WILLIGIS JÄGER STIFTUNG