

Der zum fünften Mal ausgerichtete Kongress *Meditation & Wissenschaft* 2018 in Berlin glänzte mit einem Großaufgebot an hochkarätigen ReferentInnen. Sie machten deutlich: Meditation ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Auch die Anthroposophie war diesmal mit einer Meditationsübung vertreten.

Meditation als Lebenskunst

VON RONALD RICHTER

Alle zwei Jahre findet in Berlin der Kongress *Meditation und Wissenschaft* statt, Ende 2018 nun schon zum fünften Mal – diesmal unter dem Motto *Meditation zwischen Abgrund und Nirvana – Selbst-Optimierung für eine neue Welt?* Ohne Frage: Meditation wird Mainstream und ist auf dem besten Weg, Lifestyletrend zu werden, der die Wellnesswelle abzulösen scheint. Wobei jedoch allseits praktizierte Meditation und Achtsamkeit mittlerweile in narzisstische Selbst-Optimierung abzurutschen drohen.

Dass der Zeitgeist mit ihnen ist, darüber konnten die Veranstalter der ersten Stunde sich gar nicht genug wundern. Dies sei zu Beginn unter dem Zeichen des Tabubruchs noch so ganz anders gewesen. Da wurde Meditation gewöhnlich nur von einer überschaubaren Anzahl von Esoterikern geübt. Doch gerade jetzt, wo wir zugeschüttet werden mit Informationen und Werbung, ist der Kongress geeignet, zurück zu substantiellen Themen zu finden, hieß es bei der Eröffnung. Vor dem Auditorium sollte ein Manual entfaltet werden, das auf der Herzesebene mittels Meditation einen Individuationsprozess anstößt, der über Entwicklung und Erkenntnis in die Freiheit führt.

Auch bei Lufthansa und der EZB

Und, man glaubt es kaum, diese konzeptionellen Überlegungen wurden im Programm der dicht gefüllten andert-halb Tage – zusammengestellt im Team um Prof. Dr. med.

Tobias Esch von der Uni Witten/Herdecke – nicht aus den Augen verloren. Tag eins stand unter der Fragestellung, ob Achtsamkeitspraxis und Meditation in den kleinen und großen Unternehmen angekommen seien. Die Gesprächsrunde dazu antwortete allein aus der Zusammenstellung mit einem unüberhörbaren „Ja“. Anwesend waren Valérie Saintot, die Gründerin des Projekts *Mindfulness at work* bei der Europäischen Zentralbank in Frankfurt am Main; der Corporate Direktor Forschung und Entwicklung und Achtsamkeitsbotschafter bei Beiersdorf, Andreas Clausen; der Leiter Kabinencrews München bei der Deutschen Lufthansa AG, Michael Knauf, der ein Achtsamkeitsprojekt initiiert; Start-ups wie der Ferienanbieter Upstalsboom, vertreten durch Marie Koch, sowie die digitale private Krankenversicherung Ottonova, vertreten durch ihren Gründer Dr. med. Roman Rittweger. Gemeinsam war ihnen, in einer Unternehmenskultur zu wirken, in der die meditative Praxis immer selbstverständlicher zu werden scheint.

Später am Abend wurde die Frage gestellt, ob die doch langwierigen und beschwerlichen Meditationsübungen womöglich abzukürzen seien durch Pillen oder binaurale Beat-Stimulationen auf Hirnrhythmen. Es stellte sich nicht sehr überraschend heraus, dass Pillen und Beats sich in ihrer eigentlichen Bestimmung bewährten, im Einsatz bei kranken Menschen – nicht aber, um Meditation zu ersetzen. Abgerundet wurde der dennoch gehaltvolle erste Tag durch einen schrägen bis begeisternden Festvortrag der Philosophin Ariadne von Schirach: *Du sollst nicht funkio-*



WWW.MEDITATION-WISSENSCHAFT.ORG, FOTOS: GRIT SCHWERTFEGGER

Anna-Katharina Dehmelt (links) praktizierte mit dem Publikum eine anthroposophische Meditation. Weitere prominente Gäste waren die Autorin Ariadne von Schirach (oben) und der TV-Moderator Gert Scobel.

nieren – für eine neue Lebenskunst, eine Beschwörung des echten Lebens nach ihrer gleichnamigen Buchveröffentlichung. Er behandelte das Leben als „eine geheimnisvolle Ganzheit, deren Dauer der Wandel ist.“ Der Mensch sei Teil dieser Ganzheit, und sie zugleich Teil von ihm. „Also, was ist der Mensch?“, fragte Schirach heiser und antwortete keck: Das wisse sie auch nicht. Nur dass der Mensch das einzige Wesen sei, das diese Frage stellt und sie niemals endgültig beantworten kann. „Jeder einzelne Mensch legt durch den Vollzug seines eigenen Lebens Zeugnis darüber ab, was es heißen kann, ein Mensch zu sein.“ Doch zu beobachten sei eine Ausweitung der ökonomischen Sphäre: „Alles wird Markt.“ Das bedeutet unendlich viel Arbeit. Denn um mit dieser Dauer-Konkurrenz zurecht zu kommen, feilen wir unaufhörlich am eigenen Selbst, an der Performance, die wir selbst sind. So wird der Selbstwert zum Marktwert und soll wie der Profit unaufhörlich steigen. Der Mensch wird in der Selbst-Optimierung zur Ware. Selbst-Optimierung ist die Arbeit am Außen, Lebenskunst dagegen die Arbeit am Inneren, an der eigenen Qualität. „Wir sind alle im Innen

größer als im Außen“, so Ariadne von Schirach. Lebenskunst ist die Arbeit am inneren Menschen, sie verwandelt das Leben in mein eigenes Leben. Mich um mich selbst zu kümmern, ist also kein Egoismus. An sich zu arbeiten, bedeute auch etwas fürs Ganze zu tun. Jeder müsse Experte werden für sich und sein Leben. Hier, ziemlich am Ende des Vortrags, war ein Punkt erreicht, in dem die unter genialem Leuchten zelebrierten Ratschläge und Zitate nun doch kippten und sich in Anweisungen zur Selbst-Optimierung wandelten. Erst ihr Ausklang fand wieder die Spur, indem sie zur „Unendlichen Geschichte“ der Reise vom Ego zum Ich und zum Selbst zurückkehrte und mit Nietzsche eine „kindliche Vorläufigkeit“ propagierte: Die bewusste Rückkehr zum Ganzen sei das Staunen, in der das Geheimnis des Lebens wieder zur Heimat wird. Am Ende brandete Jubel auf!

Anthroposophische Meditation

Tag zwei befasste sich mit meditativer Praxis in Therapien. Zudem gab es einen Vortrag von Anna-Katharina Dehmelt,



Jeden Monat gibt es die Zeitschrift *info3* zum Lesen auf Papier.



Jede Woche kommt der *Bewegungsmelder* mit aktuellen Nachrichten auf Ihren Bildschirm.

Immer donnerstags die wichtigsten Medienberichte und Informationen rund um Waldorfpädagogik, Komplementärmedizin, Bio-Landbau und Anthroposophie, ausgesucht von der *info3* Redaktion.



Direkt auf unserer Homepage bestellen:
www.info3.de
→ Newsletter und nichts mehr verpassen!



Ihr direkter Weg per QR-Code zum Newsletter

der sich zur Anthroposophischen Meditation entwickelte. In seinem Mittelpunkt stand das Barbarakraut, dieses „kleine Lebewesen“, wie es Dehmelt später nannte, das die ZuhörerInnen morgens auf den (noch) leeren Sitzen erwartet hatte. Zumindest auf jedem zweiten stand solch ein Töpfchen in Bio-Qualität. Es bestand zum größten Teil aus kräftigen grünen Blättchen, darunter waren auch einige wenige braune. Das Publikum war nun aufgerufen, in das Lebewesen „einzutauchen, als ob es nichts anderes gäbe“. Für anthroposophisch Meditierende, die hier vor Ort wohl weit in der Minderzahl waren, gehört die Meditation ums Wachsen und Gedeihen versus Verwelken und Absterben zum Grund-Aha-Erlebnis. Doch die meisten im Saal waren nicht vertraut damit. Umso schöner zu erleben, wie es Dehmelt gelang, sie mitzunehmen, sodass am Ende viele entspannte Seufzer zu hören waren: „Ach, war das schön!“ Anthroposophische Meditation wirkte. Denn wie hatte es Anna-Katharina Dehmelt im Vortrag formuliert? Jenseits der verschiedenartigsten Meditationskonzepte, die unsere Erfahrungen prägen, sind die Erfahrungen eigentlich immer gleich: Das einzelne Ich verbinde sich mit dem Ganzen der Welt.

Der Berichterstatter weiß: Solch ein Rückblick muss ungerecht bleiben. Er pickt sich seine Rosinen heraus, denn er ist angehalten, sich kurz zu fassen. So fallen einige Perlen unter den Tisch. Nicht einmal eine größere Auswahl an Vortragenden und deren hochkarätige Themen können hier genannt werden.

Nur ein weiterer, die Tagung abschließender Festvortrag von Professor Gert Scobel sei hier noch erwähnt. Auch Scobel sollte eine Zusammenfassung geben. Was er in Anbetracht der Fülle für vermessen hielt, um dann – als „Beinahe-Kölner“ – für eine bessere Übersicht virtuell den Kölner Dom zu besteigen. Seine Beobachtung von dort fasste er in die Worte zusammen: „Es wird jot.“ Das ist die eine Seite der Medaille. Die andere ist unsere Zeit mit ihrem Leben im Fiktiven. Scobel ist da in seinen Ausführungen so ernst zu nehmen, wie er genommen werden möchte. Nur kommt ihm als telegen-philosophierenden Moderator seine nicht so blendende Seite abhandeln, die nicht so leicht zu optimieren ist. Will sagen: Man sollte nicht nur nett sein wollen. Da könnte er sich an Frau von Schirach ein Beispiel nehmen. Seine zahlreichen Fans vermissten jedoch nichts. Donnern-der Applaus – der letztlich der gesamten Veranstaltung mit allen TeilnehmerInnen galt. ///



Webseite „Meditation & Wissenschaft“ mit viel Material:
www.meditation-wissenschaft.org

RONALD RICHTER

ist redaktioneller Mitarbeiter von info3 und lebt in Berlin.