

Neue Bewusstseinskultur in einer aus den Fugen geratene Welt

Kongress Meditation & Wissenschaft
in Berlin

Von Ursula Richard

Meditation ist in der Wissenschaft angekommen, doch ist sie auch in der Gesellschaft angekommen, und wenn ja, in welchen Formen und welche Probleme könnten sich dadurch auftun? – das waren einige der Leitfragen des Kongresses Meditation & Wissenschaft, der nach 2010 nun zum zweiten Mal in Berlin stattfand.



Gert Scobel, Moderator der Podiumsdiskussion, sprach davon, dass die Zeit, in der die Neurowissenschaft eine Art Deutungshoheit für sich in Anspruch nehmen konnte, allmählich vorbei sei und etwas noch nicht so greifbar Neues entstehe, das in jedem Fall aber eine spirituelle Dimension habe. Diese Diagnose spiegelte sich auch in den anderthalb Tagen des Kongresses wieder. Ging es vor 2 Jahren in erster Linie um die in Studien dargelegten wissenschaftlichen Beweise für die Wirksamkeit von Achtsamkeit in den unterschiedlichsten Bereichen, war das thematische Spektrum dieses Kongresses weiter gefasst. „Wir brauchen keine weiteren dieser Studien, wir wissen ja nun, dass Meditation und anderes funktioniert“, so Gerald Hüther in seinem Vortrag. Er widersprach auch der weitverbreiteten Annahme, dass das Hirn sich durch Lernen verändere. „Nein es verän-



© Meditation & Wissenschaft - Fotos: Philipp von Recklinghausen

dert sich nur, wenn etwas bedeutsam für mich ist. Das Hirn wird das, was ich mit Begeisterung tue.“ Dass Begeisterung eine wichtige Bedingung für die Vermittlung von Achtsamkeit ist, bestätigten sowohl Vera Kaltwasser, Initiatorin des AISCHU® – „Achtsamkeit in der Schule“-Projektes, als auch Ernst Fritz-Schubert, der das Unterrichtsfach „Glück“ konzipierte, das mittlerweile auf dem Stundenplan vieler Schulen steht und auch zur Persönlichkeitsstärkung von Pa-



tienten, Arbeitslosen und jungen Sportlern eingesetzt wird.

Den Festvortrag hielt der weltbekannte Biologe Richard Davidson, der seit Jahrzehnten eng mit dem Dalai Lama zusammenarbeitet und bahnbrechende neurowissenschaftliche Untersuchungen zu Veränderungen im Gehirn durch div. Formen der Meditation durchgeführt hat. (Mit ihm und Fred v. Allmen konnte ich während des Kongresses ein längeres

Gespräch führen, das in der nächsten Baerscheinen wird.) Er prognostizierte, dass spätestens 2050 geistige Übungspraktiken gesellschaftlich ebenso gängig und akzeptiert sein werden wie körperliche, schon in den Schulen damit begonnen werde und Qualitäten wie Mitgefühl, Dankbarkeit, Großzügigkeit viel weiter verbreitet wären, da sie als trainierbare Qualitäten verstanden würden.

Am zweiten Tag wurde die spirituelle Dimension des Themas noch sinnfälliger: Zunächst durch Fred v. Allmens Einführung in die Meditation, an die sich eine längere gemeinsame Meditation anschloss. Diese meditative Ebene wurde durch die Zen-Meisterin Amma Gamma vom Schweizer Lassalle-Institut über den Tag hinweg durch Meditations- oder Kontemplationsimpulse bewahrt und durch die kurzen Auftritte von Jim Franklin mit seiner Shaku-hachi unterstrichen. Thematisch ging es u. a. um Achtsamkeit in



der beruflichen Welt und um mögliche Gefahren von Meditation. Sehr erhellend war für mich der Beitrag von Stefan Schmidt. Er thematisierte, inwieweit eine zunehmende Popularität der Achtsamkeit in der Arbeitswelt mit der Funktionalisierung einer Praxis erkauft wird, die sich per se durch Nicht-Funktionalisierung auszeichnet. Was bedeutet es, wenn Achtsamkeit dazu verwendet wird, eine Stress erzeugende und sich immer mehr beschleunigende Kultur zu stabilisieren und aus den Arbeitnehmern noch mehr Leistung herauszupressen? Wenn bald, wie Scobel etwas provokant formulierte,



der Nachweis über einen MBSR-Kurs zu den geforderten Bewerbungsunterlagen gehört, weil das den besseren Umgang mit Belastungen belegt. Schmidt betonte, dass mit einer individuellen Achtsamkeitspraxis eine kollektive Umorientierung der Gesellschaft einhergehen müsse, die neben Gewinnerorientierung auch Praktiken wie Muße einen gesellschaftlichen Wert zubilligt. Muße verstanden als „Freiheit, die in der Zeit nicht der Herrschaft der Zeit unterliegt“. Man könne nicht einem kollektiven Problem nur auf einer individuellen Ebene begegnen, und wenn wir uns nur durch unsere persönliche Entschleunigung vor der Beschleuni-

gung retten wollten, blieben wir letztlich in dieser Dichotomie gefangen.

Dass Meditation nicht für alle Menschen geeignet und manchmal sogar schädlich ist, war bislang, so Ulrich Ott, ein Tabuthema in der Wissenschaft, dem künftig mehr Aufmerksamkeit geschenkt werde. Eine Studie dazu ist in Vorbereitung. Besonders problematisch wird es, wenn Meditation zur Selbsttherapie verwendet wird, in sektiererischen, ungesunden Settings stattfindet oder man an Lehrende gerät, die vielleicht im besten Fall Meditationstechniken vermitteln können, aber keinerlei Qualifikationen für den Umgang mit psychischen Problemen ihrer SchülerInnen (oder ihrer eigenen) mitbringen. Im Gegensatz zum psychotherapeutischen Bereich, in dem gewisse Qualitätsstandards existieren, Supervision etwas Selbstverständliches ist und es verbindliche Ethikrichtlinien gibt, existiert dies im Bereich der Meditation bislang nicht. Dieses Thema griff Alexander Poraj in seinem Vortrag auf, in dem er über die Problematik spiritueller Meister-Schüler-Beziehungen und mögliche Perspektiven ihrer Veränderung sprach. Er verwies damit auf eine Thematik, die in den spirituellen Traditionen seit einiger Zeit „dran“ ist und wo es gerade im Hinblick darauf, dass bei der Verwurzelung östlicher Weisheitslehren in westlichen Boden erste, noch recht zarte Pflänzchen entstanden sind, umso wichtiger ist, die aufkommenden Fragen lebendig zu halten und sich nicht mit vorschnellen Antworten zufrieden zu geben. Die Welt ist aus den Fugen geraten – oder liegt das Problem eher darin, dass wir uns nur allzu oft in den altgewohnten Fugen bewegen und uns ein Aus-den-Fugen-Geraten oftmals gut täte? Beide Positionen wurden an diesem Wochenende vertreten, und sie liegen näher beieinander, als wir vielleicht zunächst glauben. Ihrem Zusammenspiel im Bereich Meditation & Wissenschaft weiter nachzugehen – dazu gab dieser Kongress vielfältige inspirierende Impulse.

www.meditation-wissenschaft.org



TIBETHAUS 
བོད་རྒྱ་མཚན་པ་

Programm Highlights Januar bis März 2013

Freitag 18. Januar
Tibet in Frankfurt
Die innere Khora des Kailash
Lichtbildvortrag | Minka Hauschild

Sonntag 20. Januar
Tibetischunterricht
Start der Kurse | Puntsok Tsering Duechung

Freitag 25. bis Sonntag 27. Januar
Einführung in die Thangka-Malerei
Workshop | Marian van der Horst

Donnerstag 31. Januar
Die Suche nach den neuronalen Grundlagen von Bewusstsein: Ein schwieriges Unterfangen.
Vortrag | Prof. Dr. Wolf Singer

Samstag 16. Februar
Tibetische Neujahrsfeier 2140
+ Vernissage zur Ausstellung
von Sonam Dolma Brauen

Freitag 8. bis Sonntag 10. März
Einführung ins buddhistische Tantra
Ermächtigung in Manjushri und Erlaubnissegen in Avalokiteshvara und Vajrapani
+ Kommentarunterweisungen
S.E. Dagyab Rinpoche

Freitag 15. März
Eine Lebensgeschichte für zwei Gründer: Einige Gedanken zur Entstehung der Biographie des Bön-Gründers Shenrab Miwo in Tibet
Lichtbildvortrag | Dr. Kalsang Norbu

Samstag 16. und Sonntag 17. März
Die Amitabha-Sutras – Teil 1
Seminar | Dr. Cornelia Weishaar-Günter

Samstag 23. März bis Montag 1. April
Die Elf Yogas der Edlen Naro Kachöma
Kommentarunterweisungen und Meditationen mit S.E. Dagyab Rinpoche

Nähere Informationen:
Tibethaus Deutschland e.V. · Frankfurt a. M.
Tel. 069. 71 91-35 95 · info@tibethaus.com
www.tibethaus.com