

„Wir erschaffen eine neue Spezies: den achtsamen Menschen“

Interview mit dem Philosophen Evan Thompson, Teil 2

Achtsamkeit ist etwas, das mit Bewusstsein, Sozialverhalten Beziehungen und Ethik zu tun hat, sagt Philosoph und Kognitionswissenschaftler Evan Thompson. Im 2. Teil des Interviews spricht er über die Vereinnahmung der Achtsamkeit durch konsumorientierte Bewegungen und fragt, wie es gelingen kann, durch kulturübergreifenden Dialog zu einem tieferen Verständnis des menschlichen Geistes zu gelangen.

Das Gespräch führte Linda Heuman

Frage: Meditierende im Westen haben aufgrund der Tatsache, dass Achtsamkeit inzwischen Gegenstand wissenschaftlicher Forschung geworden ist, eine neue Art von Selbstverständnis gewonnen: Sie fangen an, sich selbst, d.h. ihr Inneres und ihre Subjektivität, mit Begriffen von Achtsamkeit zu identifizieren. Wie läuft das ab?

Thompson: Die Vorstellungen, mit denen ich hier arbeite, stammen von dem kanadischen Philosophen Ian Hacking. Er nennt sie „looping effects“ und „making up people“. Wenn wir Menschen in Kategorien einteilen – in Arme, Obdachlose, Dicke, Begabte, usw. –, dann verändern wir sie damit auch. Dies geschieht durch die Art und Weise, wie wir auf der Grundlage dieser Kategorien mit ihnen umgehen und auch, wie sie im Rahmen dieser Kategorien über sich selbst denken. Das nennen wir „looping effect“.

Manchmal schaffen wir sogar neue Arten von Menschen, die vorher gar nicht existierten. Das ist „making up people“ – Menschen erfinden. Nehmen Sie z.B. die Kategorie „Bürger“. Wir rechnen uns selbst der Kategorie „Bürger“ zu, aber bevor rechtliche Kriterien und bestimmte Abläufe innerhalb eines Staates existierten, gab es gar keine Bürger. Diese Kategorie war nicht nötig, weil man sie gar nicht anwenden konnte.

Ich frage mich, ob so etwas gerade auch mit der Achtsamkeit passiert. Ein ursprünglich buddhistischer Begriff wird für ein säkulares Gesundheitstraining wie MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction/Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) und MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy/Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie) verwendet. Um die

Wirkung solcher Programme zu beurteilen, vor allem die Vorstellung, dass es eine ganz bestimmte „Achtsamkeits“-Komponente gibt, brauchen wir eine Methode, mit der man dieses Konzept wissenschaftlich definieren und abgrenzen kann.

Daraus ergeben sich verschiedene Skalen, um Achtsamkeit zu messen. Deren Grundlage wiederum sind persönliche Fragebögen, die Teilnehmer solcher Programme ausfüllen, sowie der Versuch, Achtsamkeit verhaltenspsychologisch zu bewerten. Einige Wissenschaftler glauben auch, dass es möglicherweise Biomarker für Achtsamkeit gibt, wie die Aktivierung bestimmter Netzwerke im Gehirn. Und ich habe sogar Wissenschaftler und buddhistische Lehrer sagen hören, dass wir, wenn wir wüssten, welche Biomarker geeignet sind, Menschen helfen könnten, achtsamer zu werden.

Hier haben wir also die „looping effects“: Wir begegnen Menschen anders, und diese denken über sich selbst anders, weil es diese neue Version von Achtsamkeit gibt, die von unserer Kultur gerade erfunden wird. Wir erschaffen sozusagen eine neue Spezies, den achtsamen Menschen. Denken Sie nur an achtsame Erziehung, achtsames Elternsein, achtsames Essen, achtsamen Sex, achtsamkeitsbasiertes Gehirntraining beim Militär... Die Liste könnte man beliebig fortsetzen.

Jede Bewegung ist von Interessen beeinflusst, auch die Achtsamkeit

Warum ist es wichtig zu erkennen, dass dieser Prozess eine Folge der zunehmenden Popularität von Achtsamkeit ist?

Thompson: Es entsteht eine Polarisierung zwischen „achtsam“ und „unachtsam“, wobei wir uns so stark auf die Achtsamkeit fixieren, dass sie zu einer Art Fetisch wird. Das macht uns blind dafür, wie der Begriff oder die Kategorie eigentlich eingesetzt wird, vor allem im sozialen Bereich und in der Politik.

Eines von Hackings Argumenten – und hier ist er stark von Michel Foucault beeinflusst – ist, dass bei „looping effects“ und „making up people“ immer soziale und politische Interessen und eine gewisse Macht-Dynamik im Spiel sind. Menschen, die bestimmte Ziele

haben, organisieren sich entsprechend. Warum sollte das bei der modernen Achtsamkeitsbewegung anders sein?

Der slowenische Philosoph Slavoj Žižek vertritt die Ansicht, der momentane Achtsamkeitshype passe perfekt in eine konsumorientierte Organisationskultur, die sich vom unentwegten Stress des modernen Kapitalismus befreien muss. Was die Philosophie betrifft, habe ich ganz andere Ansichten als Žižek, in diesem Punkt aber muss ich ihm recht geben.

Wer mit achtsamkeitsbasierten Methoden arbeitet, hat die Verantwortung, „looping effects“ und ihre sozialen und politischen Auswirkungen kritisch zu betrachten. Wir müssen wissen, was wir einerseits gewinnen – und die bisherige Bilanz zeigt meiner Meinung nach, dass MBSR und MBCT durchaus hilfreich sind – und was wir andererseits verlieren, bzw. welche Nachteile durch unser Handeln entstehen.

Buddhistische Gelehrte leisten einen Beitrag zu diesem kritischen Projekt, indem sie die historische und philosophische Entwicklung des Begriffs Achtsamkeit zurückverfolgen. So können wir erkennen, wie sich die modernistische und die säkulare Variante des Buddhismus herausbilden. Und auch ich versuche, meinen Beitrag zu leisten, indem ich aus der Sicht von Kognitionswissenschaft und Philosophie erkläre, warum es nicht richtig ist, die Achtsamkeit in Kopf oder Gehirn zu verorten, sondern sie vielmehr als etwas betrachtet werden muss, das mit Sozialverhalten, Beziehungen und Ethik zu tun hat.

1996 behauptete Francis Crick, das Bewusstsein sei heute vor allem ein wissenschaftliches Problem. Stimmen Sie als Philosoph dem zu?

Thompson: Nein, da bin ich anderer Meinung! Es gibt bedeutende begriffliche und philosophische Themen, die unser Denken in Bezug auf das Bewusstsein und die Art, wie wir es erforschen, beeinflussen. Cricks vertritt den Standpunkt, den die meisten Neurowissenschaftler teilen, dass sich das Bewusstsein im Gehirn befindet. Die Frage, um die sich alles dreht, ist, wo die neuronalen Entsprechungen des Bewusstseins zu finden sind.

Dies ist nur eine andere Art zu sagen, der Geist säße im Kopf. Das ist, als ob man behaupten würde, die Kathedrale befände sich in den Steinen. Natürlich braucht man Steine, und diese müssen auf die richtige Weise zusammengesetzt werden. Aber auch Ikonographie, Tradition und die Tatsache, dass es ein Ort der Gottesverehrung ist, sind wesentliche Elemente der Kathedrale.

Anders ausgedrückt: Erst der weiter gefasste Kontext, in den eine Struktur eingebettet ist, macht sie zur ‚Kathedrale‘. Dementsprechend ist das Bewusstsein nicht in den Neuronen oder deren Verbindungen zu finden. Hier ist der Kontext, der das Bewusstsein bestimmt – im Sinne von Empfindungen oder gefühlter Wahrnehmung – biologischer Natur: Das Bewusstsein ist ein lebensregulierender Prozess des gesamten Körpers, in den das Gehirn eingebettet ist.

Im Falle des menschlichen Bewusstseins ist der Kontext zusätzlich psychologischer und sozialer Natur. Selbst wenn wir also annehmen, dass das Gehirn eine notwendige Voraussetzung für das Bewusstsein ist, folgt daraus nicht zwangsläufig die Tatsache, dass das Bewusstsein sich im Gehirn befindet. Die Wissenschaft stellt sich viele Fragen darüber, wie das Gehirn das Bewusstsein ermöglicht. Solche Fragen sind aber sinnlos, wenn es letztendlich nur darum geht, wie man das Bewusstsein bzw. seine neuronalen Verortungen im Gehirn lokalisieren kann.

Interessant ist auch, dass Crick glaubte, die Wissenschaft hätte bis zum Jahr 2000 eine Lösung für das Problem Bewusstsein gefunden! Es gibt aber immer noch keine...

„Wir brauchen einen kulturübergreifenden philosophischen Dialog“

Sie sind also nicht der Ansicht, dass noch mehr Experimente zu einem besseren Verständnis des Bewusstseins beitragen würden?

Thompson: Nein. Experimente sind gut, aber wir brauchen ein konzeptuelles, theoretisches Vorgehen. Möglicherweise sind wir gezwungen, unsere Sicht auf die Dinge so radikal zu ändern, wie wir es uns heute noch gar nicht vorstellen können.

Die Auffassung ist weit verbreitet, dass, sobald die metaphysischen Grundüberzeugungen vom Tisch sind – auf Seiten des Buddhismus sind das Karma, Wiedergeburt und die Möglichkeit, Erleuchtung zu erlangen; in der Wissenschaft sind es Physikalismus, Reduktionismus und das Prinzip der kausalen Geschlossenheit –, Buddhismus und Wissenschaft sehr gut zusammenpassen. In beiden Fällen handle es sich um empirische Systeme, die die Natur der Realität erforschen. Glauben Sie, dass diese Strategie funktioniert?

Thompson: Ich glaube, sie hat in der Vergangenheit manchmal funktioniert. In gewisser Hinsicht sind die *Mind and Life*-Konferenzen ein Paradigma für diese Verkuppelungsstrategie. Am interessantesten waren diese Konferenzen aber immer dann, wenn das Verkuppeln nicht mehr funktioniert hat, wenn die Unterschiede offen zutage traten.

Am spannendsten war für mich z.B. einer der frühen Dialoge, in dem es um Zustände in Schlaf, Traum und Tod ging, betrachtet aus der Perspektive des tibetischen Buddhismus und der westlichen Wissenschaften. Da kam es zur Konfrontation zwischen dem neurowissenschaftlichen und dem buddhistischen Standpunkt über die Natur des Bewusstseins.

An einer Stelle beschreibt der Dalai Lama in Anwesenheit der Wissenschaftler die traditionelle tibetische Sichtweise des Sterbeprozesses und des darauf folgenden Zwischenzustands. Die Wissenschaftler wehrten sich vehement gegen die Vorstellung, es könne ein Bewusstsein geben, das irgendwie ein vom Gehirn unabhängiges Leben führt. Plötzlich ist da nichts Verbindendes mehr, und die Sichtweisen stehen sich diametral gegenüber. Das sind die Momente, nach denen ich immer suche.

Gibt es andere, möglicherweise effektivere Strategien für eine sinnvolle Begegnung zwischen Kontemplativen und Wissenschaft?

Thompson: Ich habe eine andere Strategie: den Dialog auf dem Gebiet der kulturübergreifenden Philosophie. Hier haben wir als Dialogpartner z.B. die buddhistische Philosophie. In der Philosophie kann man alles behaupten, aber jeder Zug, den man unternimmt, muss mit Argumenten gerechtfertigt werden. Philosophie beschäftigt sich mit der Bedeutung von Dingen.

Die Wissenschaft muss immer bestimmte Bedeutungen voraussetzen, die sie nicht hundertprozentig erklären kann, und genau damit beschäftigt sich die Philosophie. Sie kann die Grenzen bestimmter wissenschaftlicher Standpunkte aufzeigen – so wie ich es eben mit Cricks Auffassung von Bewusstsein getan habe –, damit wir das Phänomen klarer sehen können. An dieser Stelle kommt der buddhistischen philosophischen Tradition eine große Bedeutung zu, weil sie authentische Erkenntnisse und Argumente zu bieten hat.

Aus dieser kulturübergreifenden philosophischen Perspektive heraus können wir uns nicht hundertprozentig auf die Wissenschaft verlassen. Wir müssen daran denken, dass sie innerhalb einer menschlichen Gemeinschaft gemeinsamer Normen, Werte und Arten von Lebenspraxis angesiedelt ist, also dem, was Phänomenologen die „Lebenswelt“ nennen. Die Wissenschaft selbst ist eine soziale Praxis, die erst durch ihren Platz in unserer Lebenswelt Einfluss und Bedeutung gewinnt.

Die Wissenschaft kann die Lebenswelt verändern, aber nie ganz aus ihr heraustreten und eine völlig neutrale Perspektive einnehmen. Anders gesagt: Die Philosophie beschäftigt sich mit der Bedeutung der Wissenschaft – mit dem, was die Wissenschaft aus sich selbst heraus nicht vermag. Und wenn es darum geht, die Bedeutung der Wissenschaft zu ergründen, ist die buddhistische Philosophie genauso relevant wie die westliche Philosophie.

Diese Perspektive hilft uns auch, daran zu denken, dass es im Rahmen der buddhistisch-wissenschaftlichen Zusammenkünfte ganz verschiedene Individuen und Gemeinschaften gibt, für die unterschiedliche Themen auf dem Spiel stehen. Der Dalai Lama musste aus Tibet fliehen und spricht als politische Persönlichkeit auch aus einer ganz bestimmten Perspektive; er verfolgt bestimmte Interessen – intellektueller, politischer und persönlicher Art –, die ihn motivieren, an dem Dialog teilzunehmen. Alan Wallace und Matthieu Ricard

sind Wissenschaftler, die im Westen aufgewachsen und irgendwann Buddhisten geworden sind. Ihre Beweggründe, den Dialog mitzugestalten, sind also andere.

Tibeter wie Thupten Jinpa, der im Exil aufgewachsen ist und an einer Universität im Westen studiert hat, nehmen wieder eine andere Perspektive ein. Oder denken Sie an Francisco Varela, den Gründer des *Mind and Life Institute*, der ein hervorragender Neurowissenschaftler war und dann aufgrund der Begegnung mit einem charismatischen, modernistischen tibetisch-buddhistischen Lehrer zum Buddhisten wurde.

Ich selbst wuchs in den 1970ern in der *Lindisfarne Association* auf, einem Institut, das Wissenschaftler (darunter auch Varela), Philosophen und Lehrer kontemplativer Disziplinen zusammenbrachte. Deshalb wollte ich später asiatische und westliche Philosophie studieren. Wir nehmen also alle an dieser gemeinsamen Diskussion teil, haben aber ganz unterschiedliche Hintergründe und Lebensläufe.

Wir teilen dieselbe Lebenswelt, sind aber auf ganz verschiedene Weise und an verschiedenen Orten in sie hineingewachsen. Über solche Dinge wird nicht viel gesprochen, aber sie bilden im Grunde das Herzstück der Dialoge. Und letztendlich trifft dort eigentlich nicht der Buddhismus auf die Kognitionswissenschaft, sondern Buddhisten begegnen Wissenschaftlern.

Gefahren der Kommerzialisierung

Wie sollten Buddhismus und Kognitionswissenschaft ihrer Meinung nach weiter vorgehen?

Thompson: Ich würde es begrüßen, wenn sie sich gemeinsam bemühten, zu einem tieferen Verständnis des menschlichen Geistes zu gelangen als einer Art kognitiver Weisheitswissenschaft, ein besserer Ausdruck fällt mir nicht ein. Das Wissen über das Selbst z.B. ist ein wissenschaftlicher Forschungsgegenstand, aber er bedarf auch der Informationen der ethischen und kontemplativen Perspektive, die der Buddhismus bietet.

Wir müssen die Kognitionswissenschaften dadurch bereichern, dass wir erkennen, dass der menschliche Geist ausgereiftes ethisches und emotionales Wohlwollen sowie kognitive Fähigkeiten für tiefe Einsicht und Verstehen kultivieren kann. Die derzeitige kognitionswissenschaftliche Auffassung vom Geist ist relativ eng, und meistens liefern Studenten die Daten für mentale Funktionen.

Außerdem fände ich es gut, wenn auf der Grundlage einer solchen informativ angereicherten Kognitionswissenschaft eine kritischere Perspektive dazu entstünde, welche Auswirkungen die Kommerzialisierung von Achtsamkeit und die sozialen „looping effects“ haben, von denen ich zuvor sprach.

Glauben Sie, dass die Forscher, die diesen Dialog zwischen Buddhismus und Kognitionswissenschaft begründet und mitgestaltet haben, dafür verantwortlich sind, auf welche Weise ihre Erkenntnisse in der Gesellschaft verwendet werden?

Thomson: Ja, definitiv! Ich glaube, es ist sehr wichtig, dass wir Studien aus Buddhismus, Philosophie und Kognitionswissenschaft – und ich würde noch die Wissenschaftsgeschichte hinzufügen – dazu verwenden, den größeren sozialen und politischen Kontext, in dem wir arbeiten, kritisch zu betrachten. Wir sollten darauf achten, wie wir vielleicht zu schädlichen „looping effects“ beitragen.

Ich mache mir Sorgen über die zunehmende Fetischisierung der Achtsamkeit und darüber, wie sie von den Unternehmenseliten, zu denen auch rechte Strömungen gehören, vereinnahmt wird. Ich war bestürzt, als ich erfuhr, dass das *Mind and Life Institute* Co-Sponsor für eine Veranstaltung über „Glück, freies Unternehmertum und die Entwicklung menschlichen Potenzials“ [Happiness, Free Enterprise, and Human Flourishing] des *American Enterprise Institutes* war. Das ist eine konservative Denkfabrik, die den Irak-Krieg mit ermöglicht hat. „Freies Unternehmertum“ ist ein Widerspruch in sich, der zu sehr viel Leiden in der Welt geführt hat.

Es beunruhigt mich auch, die abgespeckten Versionen von Achtsamkeit und den Wissenschaftshype auf dem Weltwirtschaftsgipfel in Davos mitzuverfolgen. Einige meiner Freunde aus Buddhismus und Wissenschaft vertreten die Ansicht, dass es sich hierbei um

„geschickte Mittel“ handelt, mit denen man Menschen überzeugen kann, aber ich halte das für naiv. Sozialphilosophie und -politik sind nicht meine Fachgebiete, deshalb habe ich auch keine fertigen Rezepte zur Hand, aber ich finde es immer wichtiger, über solche Themen nachzudenken.

Meine Hoffnung ist, dass buddhistische Studien, Kognitionswissenschaft und Philosophie gemeinsam analysieren können, was man tun kann, um engagierte Buddhisten dabei zu unterstützen, gegen die Vereinnahmung der Achtsamkeit durch konsumorientierte Bewegungen vorzugehen und positive Veränderungen im sozialen Bereich, in Politik und Umwelt in Gang zu setzen.

*Lesen Sie auch den 1. Teil des Interviews: „Wir können Achtsamkeit nicht im Gehirn verorten“:
<http://ethik-heute.org/achtsamkeit-ist-kein-inneres-teleskop/#more-6988>*

Ursprünglich bei der amerikanischen Zeitschrift „Tricycle“ (www.tricycle.com) erschienen; mit freundlicher Genehmigung veröffentlicht und für ethik-heute übersetzt von Barbara Marx.

Linda Heuman, Mitherausgeberin von Tricycle, ist freiberufliche Journalistin aus Providence, Rhode Island. www.lindaheuman.com

*Thompson ist Professor für Philosophie an der University of British Columbia. Zusammen mit Francesco Varela (1942-2001) und Eleanor Rosch Autor von *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*, 1991 [Der mittlere Weg der Erkenntnis, Bern/München Wien: 1992]. Das Werk wurde bereits in sieben Sprachen übersetzt. 2015 erschien die zweite Auflage in englischer Sprache.*

*Zu seinen weiteren Büchern gehört u.a. *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind* sowie *Waking, Dreaming, Being: Self and Consciousness in Neuroscience, Meditation, and Philosophy*.*