

Philosophie, Wissenschaft & Kultur des Bewusstseins (inkl. Meditationspraxis)

Ein bewusstseinsfähiges System wie der menschliche Geist ist in der Lage, Erfahrungen zu machen, die außerhalb des gewöhnlichen phänomenalen Erlebens liegen, wobei das erlebende System über herkömmliche Alltagsbedingungen hinaus in eine andere, ungewöhnliche Art von Realität geführt wird. Während es bei einigen eine kindliche Neugierde wecken mag, sind andere entsetzt über die ungewöhnliche Erfahrung, die etwa alltagspsychologische Auffassungen vom eigenen Bewusstsein grundlegend erschüttern kann. Aus diesem Erstaunen heraus ergeben sich beispielsweise folgende Fragen, denen sich dieser Kurs widmen möchte:

Was ist ein guter Bewusstseinszustand? Wie beeinflussen nicht-pharmakologische Bewusstseinstechnologien wie Meditation das phänomenale Erleben, mentale Prozesse, Gehirn und Verhalten? Was sind die neurophysiologischen Prozesse, die der mystischen Erfahrung zugrunde liegen? Wie fühlt es sich an, in einem Zustand „reinen“ Bewusstseins zu sein? Helfen außergewöhnliche Zustände dabei, sich leichter auf Sterben und Tod einzustellen? Inwieweit befruchten veränderte Bewusstseinszustände das philosophische Denken über Bewusstsein?

Ausgangspunkt dieses dreiteiligen Kurses (Module 1-3) ist die akademische und introspektive Untersuchung des Bewusstseins mit dem Ziel, den eigenen phänomenalen Zustandsraum und dessen Dimensionen besser zu verstehen, um bestenfalls einen lebensdienlicheren Umgang mit existenziellen Irritationen wie Leiden, Sterblichkeit und Tod kultivieren zu können.

Da keine noch so innovative philosophische oder wissenschaftliche Methode das Bewusstsein hinreichend zu erfassen vermag, ist es notwendig, subjektive „Daten“ aus der Erste-Person-Perspektive ernst zu nehmen und zugleich mit wissenschaftlichen Daten aus der Dritte-Person-Perspektive epistemisch fruchtbar zu integrieren. Dabei handelt es sich nicht nur um die psychometrische Untersuchung subjektiven Erlebens und die Inbeziehungsetzung zu neurowissenschaftlichen Daten, sondern auch um die introspektive Exploration eigenen Erlebens.

Wenn man verstehen will, worin das Bewusst-Sein des Bewusstseins eigentlich besteht, und nicht nur, wie üblich, die Inhalte des Bewusstseins untersucht, stößt man auf das reine Bewusstsein. Hier zeigt sich der quasi existentielle Zug der Bewusstseinsforschung: Man wird kaum verstehen, was reine Bewusstheit eigentlich ist, wenn man sie nur theoretisch und analytisch erschließt: Man muss diesen Zustand an sich erfahren (Gernot Böhme, 2014)

Wie kaum ein anderes Wissenschaftsgebiet ist die Bewusstseinsforschung mit der Tatsache konfrontiert, dass der Untersuchungsgegenstand sich gleichsam selbst zu ergründen bemüht. Ziel des dreiteiligen Kurses ist es, diesem paradoxalen Selbstbezug multiperspektivisch zu begegnen, indem sowohl über die philosophischen (Modul 1), wissenschaftlichen (Modul 2) und kulturellen/ethischen (Modul 3) Aspekte des Bewusstseins informiert und diskutiert wird als auch der „existenzielle Zug“ der Bewusstseinsforschung mittels Meditationsübungen zur Geltung kommt (Module 1-3 begleitend). Jedes Modul beträgt vier Tage und kann einzeln besucht werden. Der Kurs setzt keine Grundkenntnisse voraus und richtet sich an alle Interessierten.

Modul 1: Philosophie & Zen

Die Gegenüberstellung so unterschiedlicher Denkströmungen wie der Philosophie des Geistes und des Zen-Buddhismus stellt eine anspruchsvolle Herausforderung dar, das Denkfeld, das mit Fragen und Deutungen zu Bewusstsein und Selbstbewusstsein verbunden ist, durch divergierende und konvergierende Denkformen zu erweitern.

„Die Zen-Meditation ist radikal unterschieden von jener Meditation Descartes', die in ihrer Orientierung an der Maxime der Gewissheit sich aus dem Zweifel bekanntlich durch die Vorstellung von „Ich“ und „Gott“ rettet. Der Zen-Meister Dōgen würde Descartes ans Herz legen, dass er mit seiner Meditation fortfahren, seinen Zweifel noch vorantreiben, vertiefen möge, bis er zu jenem großen Zweifel kommt, bis er selbst der große Zweifel wird, in dem sowohl das „Ich“ als auch die Idee „Gottes“ gänzlich zerbrechen.“ (Byung-Chul Han, 2002)

Dieses Spannungsverhältnis zwischen scheinbar unvereinbaren Haltungen hinsichtlich Denken und Nicht-Denken lässt sich in der Gegenüberstellung von stilisierten Sitzhaltungen zum Ausdruck bringen: Auf der einen Seite das bohrende und unterscheidende Grübeln einer Denkerin¹, die mit gekrümmter Wirbelsäule und eingefallenen Schultern auf einem harten Felsblock kauert und ihren plumpen Schädel mit gebeugtem Handrücken auf dem Kinn abstützt (angelehnt an Rodins „Der Denker“). Auf der anderen Seite die Ausschaltung des unterscheidenden Geistes derjenigen, die in stiller Versunkenheit mit gekreuzten Beinen auf einem Sitzkissen ruht, während sie mit gesenktem Blick, aufrechtem Rückgrat, entspannten Schultern und eingezogenem Kinn die ursprüngliche Undifferenziertheit in der Abwesenheit des Denkens erlebt (angelehnt an die Körperhaltung während Zazen). Beide wollen im Sitzen die Wirklichkeit erschließen. Doch es lässt sich weiter fragen:

„Wie können wir Rede und Schweigen kombinieren, um die Wirklichkeit unter ihren beiden Aspekten darzustellen?“ (Toshihiko Izutsu, 1979)

Während das Philosophieren die Geistestätigkeit des Zweifelns ist, zweifelt Zen an der Denktätigkeit selbst und richtet den Geist im „nichtdenkenden Denken“, wenngleich mit attentionaler Wucht unmittelbar auf das gegebene Bewusstsein. Doch ist Zen schlechterdings anti-philosophisch? Nein, denn trotz des innewohnenden Misstrauens gegenüber rationalem Denken und Intellektualismus liegt Zen in seiner scheinbar sprachskeptischen und diskursfeindlichen Grundhaltung keineswegs „außerhalb von Wort und Schrift“ und besitzt zudem über ein bestürzendes Maß philosophischer Potentiale, die sich begrifflich entfalten lassen. Als der Philosoph Paul-Michel Foucault ein Zen-Kloster in Japan besuchte, sagte er während eines Gesprächs mit einem Zen-Lehrer:

„If philosophy of the future exists, it must be born [...] in consequence of meetings and impacts between Europe and non-Europe.“ (Paul-Michel Foucault, 1978)

Vor diesem Hintergrund befasst sich der viertätige Kurs, dem scheinbaren Widerspruch zum Trotz und unterstützt von Übungsphasen der Sitz- und Gehmeditation, mit dem Philosophieren aus dem Zen, wobei philosophische Schriften aus und über Zen die Grundlage stellen werden (z.B. von Dōgen, Elberfeld, Hongzhi, Izutsu, Fasching, Nishida).

¹ Um die linguistische Logik des Androzentrismus und Sexismus nicht zu reproduzieren und der dringenden Notwendigkeit ethischen Sprachhandelns gerecht zu werden, wird im vorliegenden Text das generische Femininum verwendet.

Modul 2: Bewusstseinsforschung & Meditation

Um bewusstseinstheoretische Probleme hinreichend erfassen zu können, bedarf es der interdisziplinären Informierung und Kooperation zwischen den Neurowissenschaften und der Bewusstseinsphilosophie als Metawissenschaft. Eine Philosophie, die sich empirischen Erkenntnissen verschließt, kann ihrem Forschungsgegenstand nicht gerecht werden, begeht einen schwerwiegenden methodologischen Fehler und ist anfälliger, empirisch unplausiblen Spekulationen anheimzufallen. Insbesondere die philosophische und empirische Erforschung veränderter Bewusstseinszustände wirft hierbei eine Reihe grundlegender Fragen auf, deren Beantwortung zu einem tieferen Verständnis von Bewusstsein und dessen Kapazitäten beizutragen verspricht. So haben sich beispielsweise Vertreterinnen² der analytischen Philosophie des Geistes und der Neurowissenschaften in jüngster Zeit vorsichtig einst verbrämten Forschungsobjekten (z.B. „reines“ Bewusstsein, psychedelisches Erleben) zugewandt.

„Wenn wir also wissen wollen, was die Essenz des Bewusstseins ist, warum sollten wir dann nicht diejenigen Menschen konsultieren, die es in seiner reinsten Form kultivieren? Oder noch besser, warum sollten wir nicht moderne bildgebende Verfahren nutzen und direkt in ihr Gehirn schauen, während sie die Einheit und die Ganzheitlichkeit ihres bewussten Geistes maximieren?“ (Thomas Metzinger, 2009)

Die wissenschaftliche Relevanz von Grenzfällen des Erlebens liegt darin, dass ihre Induktion, Beobachtung, Beschreibung und Analyse eine umgekehrte Rekonstruktion des epistemischen Zielphänomens, nämlich Bewusstsein per se, ermöglicht. Das Mysteriöse am Bewusstsein ist nämlich nicht die Phänomenalität von etwas, sondern die Phänomenalität per se.

Dieser viertägige Kurs befasst sich mit empirischen, konzeptionellen und anwendungsorientierten Perspektiven auf Bewusstsein, insbesondere „reines“ Bewusstsein. Ziel des viertägigen Kurses ist es, über den aktuellen Wissensstand und die zukünftigen Entwicklungen des multidisziplinären Felds der Bewusstseinsforschung zu informieren und zu motivieren, sich kritisch am gegenwärtigen Diskurs über Bewusstsein, veränderte Zustände, ihre Gefahren und Potenziale zu beteiligen. Auf verschiedenen Beschreibungs- und Analyseebenen (z.B. phänomenologisch, computational und neurowissenschaftlich) fokussiert der Kurs auf das Zielphänomen „reines“ Bewusstsein während tiefer Meditation. Neben der Informierung und Diskussion vertieft ein praxisorientierter Kursteil die stille Beobachtung des eigenen Bewusstseins (qua Meditation).

Wenn es die berufliche Pflicht einer Bewusstseinsforscherin ist, alles über die Tiefenstrukturen des Bewusstseins zu ergründen, was sie kann, sollte sie dann nicht auch unter strengen medizinischen Auflagen legalen Zugang zu psychotropen und physiotropen Bewusstseinstechnologien zur Induktion veränderter Bewusstseinszustände haben?

„I actually do believe that scientific research programs on consciousness and its neurofunctional correlates could be greatly optimized if researchers were well traveled in phenomenal state space, if they were cultivated in terms of the richness of their own inner experience as well.“ (Thomas Metzinger, 2006)

Neben ihrer akademischen Ausbildung sollten angehende Bewusstseinsforscherinnen eine formale Schulung in der systematischen Untersuchung des eigenen phänomenalen Zustandsraums erhalten, nicht bloß um ihre mentale Autonomie zu erhöhen, sondern gerade auch um alltagsphänomenologische Auffassungen über Bewusstsein zu irritieren, theoretische Intuitionen einzugeben und heuristische Kapazitäten im Umgang mit bewusstseinstheoretischen Fragen bereitzuhalten.

² Um die linguistische Logik des Androzentrismus und Sexismus nicht zu reproduzieren und der dringenden Notwendigkeit ethischen Sprachhandelns gerecht zu werden, wird im vorliegenden Text das generische Femininum verwendet.

Modul 3: Bewusstseinskultur & Meditation

Der von Thomas Metzinger geprägte Begriff der Bewusstseinskultur wird als die kulturelle Umsetzung einer säkularen Bewusstseinsethik verstanden, basierend auf philosophischem Naturalismus und wissenschaftlicher Bewusstseinsforschung. Während die Bewusstseinswissenschaft sich auf das Wissen aus Dritte-Person-Daten (z.B. MRT-Daten) beschränkt, befasst sich eine wissenschaftlich informierte Bewusstseinskultur mit der Integration von wissenschaftlichen Dritte-Person-Daten und „Daten“ aus der subjektiven Erste-Person-Perspektive (z.B. qua Meditation), um das eigene Bewusstsein besser verstehen zu können und es durch geeignete Bewusstseinstechnologien zum Besseren zu transformieren.

Eine Bewusstseinskultur ist ein rationales, sich ständig weiterentwickelndes kulturelles System zur Kultivierung wertvoller Bewusstseinszustände in seinen Mitgliederinnen³. Genauer gesagt ist eine Bewusstseinskultur eine Gesamtheit wissenschaftlich fundierter Praktiken und säkularer ethischer Werte, die darauf abzielt, in ihren Mitgliederinnen solche Zustände und Dispositionen zu kultivieren, die als Grundlage für ihre Fähigkeit dienen soll, sinnvoll an der Gesellschaft teilzuhaben und zu ihrem Wohlergehen beizutragen.

Dabei orientiert sich eine Bewusstseinskultur etwa an folgenden Fragen: Was ist ein guter Bewusstseinszustand? Ist es ethisch geboten, Verantwortung für das eigene Bewusstsein zu übernehmen? Welche Zustände und damit verbundene Qualitäten gilt es zu kultivieren? Welche Zustände dürfen wir Tieren zufügen? In welchen Zuständen wollen wir sterben? Helfen außergewöhnliche Zustände, sich auf Sterben und Tod leichter einzustellen? Welche Bewusstseinszustände wollen wir unseren Kindern zeigen und welche nicht?

„Psychologisch gesprochen: Europa beginnt an mancherlei Verfallserscheinungen zu spüren, dass die hochgetriebene Einseitigkeit seiner geistigen Kultur (sie äußert sich am deutlichsten etwa im wissenschaftlichen Spezialistentum) einer Korrektur bedarf, einer Auffrischung vom Gegenpole her. Die allgemeine Sehnsucht gilt nicht einer neuen Ethik oder einer neuen Denkweise, sondern einer Kultur jener seelischen Funktionen, welchen unsere intellektualistische Geistigkeit nicht gerecht geworden ist.“ (Hermann Hesse, 1921)

Diese „Kultur seelischer Funktionen“ steht in ihren Anfängen. Gleichwohl wird sie zu einem bedeutenden Teil unserer sinnsuchenden Gesellschaft werden. In dem Maße, wie das wissenschaftliche Verständnis des Bewusstseins und die kulturelle Umsetzung einer Bewusstseinsethik fortschreiten und nicht-pharmakologische und pharmakologische Bewusstseinstechnologien entwickelt und akzeptiert werden, ist es wahrscheinlich, dass bewusstseinskulturelle Inhalte ein zentraler Teil des herkömmlichen Schulcurriculums werden, um etwa die geistige Autonomie von Kindern zu erhöhen.

„The faculty of voluntarily bringing back a wandering attention, over and over again, is the very root of judgment, character, and will. An education which should improve this faculty would be the education par excellence.“ (William James, 1890)

Geistige Autonomie ist die Fähigkeit, mentale Funktionen wie etwa Aufmerksamkeit zu kontrollieren. So wäre es beispielsweise sinnvoll, im Schulsportunterricht ein säkulares Aufmerksamkeitstraining anzubieten, um mithilfe systematischer und formaler Praxis die geistige Autonomie von Kinder zu schulen.

Als antiautoritäres, dezentralisiertes, egalitäres und partizipatives Projekt basiert eine Bewusstseinskultur auf Gemeinschaft, Kooperation und Transparenz und lehnt die destruktive Logik des Kapitalismus, Konsumismus und Narzissmus ab. Das Gegenteil von Bewusstseinskultur ist eine fake Bewusstseinskultur oder McBewusstseinskultur (inkl. McMindfulness), die auf die Befriedung persönlicher oder institutioneller Gier nach finanziellem, symbolischem oder sozialem Kapital abzielt (kapitalistische Spiritualität). Es ist keineswegs ungewöhnlich, dass sich führende Akteure einer

³ Um die linguistische Logik des Androzentrismus und Sexismus nicht zu reproduzieren und der dringenden Notwendigkeit ethischen Sprachhandelns gerecht zu werden, wird im vorliegenden Text das generische Femininum verwendet.

McBewusstseinskultur mit wissenschaftlichem Denken, einer säkularen und skeptischen Haltung schmücken, um den Mangel an intellektueller Ehrlichkeit zu verbergen, der oft in der Ausbeutung von Menschen gipfelt. Die dringliche Frage lautet: Wie verteidigt man eine ehrliche Bewusstseinskultur?

Dieser viertägige Kurs befasst sich Fragen der Bewusstseinskultur bzw. Bewusstseinsethik. Neben der Informierung und Diskussion vertieft ein praxisorientierter Kursteil die stille Beobachtung des eigenen Bewusstseins.