

Thomas Metzinger

A close-up portrait of Thomas Metzinger, a middle-aged man with short, graying hair and glasses, looking slightly to the right with a neutral expression. The background is blurred, showing some light-colored architectural elements.

Auf der Suche nach dem Selbst

Ein Gespräch
mit
Prof. Thomas Metzinger

IN DEN LETZTEN JAHRZEHNEN haben wir durch die Neurowissenschaften enorm viel Neues gelernt über die Art und Weise wie unser Geist funktioniert, was es mit unserem Bewusstsein auf sich hat, aber auch darüber, wie sich Störungen in unserer Psyche erklären lassen. Sie selbst sind als Philosoph intensiv an diesem Erkenntnisprozess beteiligt, von dem viele sagen, dass er dazu beiträgt, ein neues Bild vom Menschen zu entwickeln. Worin liegt für Sie eigentlich die wesentliche Bedeutung von all dem bis heute neu gewonnenen Wissen?

Sie liegt vor allem darin, dass wir schrittweise ein immer tieferes und auch wirklich wissenschaftlich fundiertes Verständnis davon bekommen, was bewusstes Erleben und was Selbstbewusstsein ist. Natürlich stehen wir dabei erst am Anfang, aber einige wichtige Aspekte zeigen sich schon jetzt sehr deutlich. Zwei davon möchte ich einmal herausgreifen

Thomas Metzinger lehrt Theoretische Philosophie an der Universität Mainz, leitet dort den Arbeitsbereich Neuroethik und gilt weltweit als einer der profiliertesten Philosophen des Geistes. Er war von 2005 bis 2007 Präsident der Gesellschaft für Kognitionswissenschaft, seit 2009 Präsident der Association for the Scientific Study of Consciousness. Meditation ist seit über 30 Jahren fester Bestandteil seines Alltags.

Ein spannendes Interview, das Richard David Precht („Wer bin ich und wenn ja wie viele“) mit Thomas Metzinger im Schweizerischen Fernsehen in der Sendung „Sternstunde Philosophie“ geführt hat, findet sich unter: <http://www.youtube.com/watch?v=xLXhPgSKS3U>

Es wird zum Beispiel immer offensichtlicher, dass Selbstbewusstsein, dass das Ich-Gefühl eine lange Geschichte auf unserem Planeten hat und dass wir diese Geschichte mit vielen Tieren teilen. Selbstbewusstsein ist offensichtlich nicht daran gebunden, das Wort »Ich« aussprechen oder sprachlich auf sich selbst Bezug nehmen zu können.

Selbstbewusstsein haben auch sehr viele Tiere. Solche Erkenntnisse sind nicht zuletzt deshalb von Bedeutung, weil es ja das Selbstbewusstsein ist, das im Zusammenhang mit Bewertung und den entsprechenden Gefühlen ein Wesen leidensfähig macht. Nur durch ein bewusstes Selbstmodell kann ein Tier Schmerzen oder Verzweiflung als seine *eigenen* Schmerzen oder seine *eigene* Verzweiflung erleben. Das heißt, unsere Vorstellung darüber wird sehr viel deutlicher, welche Tiere auf diesem Planeten leidensfähig sind und so etwas wie Schmerzen, Verzweiflung, Todesangst als ihre *eigenen* empfinden können. Heute können wir diese Fähigkeit zumindest für die warmblütigen Wirbeltiere mit großer Sicherheit annehmen.

Wir verstehen heute also besser, wie die Entwicklung von Bewusstsein und damit auch von Leidensfähigkeit Teil der Entwicklung des Lebens auf unserer Erde wurde. Sicher war die Entstehung von Leben nicht unmittelbar verbunden

Wir verstehen heute besser, wie die Entwicklung von Bewusstsein und damit auch von Leidensfähigkeit Teil der Entwicklung des Lebens auf unserer Erde wurde.

mit der Möglichkeit von Leiderfahrung. Aber irgendwann in der Evolution der Nervensysteme hatten diese eine Komplexität erreicht, die mit der Fähigkeit –

vielleicht auch der Notwendigkeit – einhergehend, ein Bewusstsein, ein Ich-Gefühl zu entwickeln und damit auch Kummer, Schmerz, Verzweiflung, Gekränkt-Sein. Wir wissen heute, dass es bei der Frage von Bewusstsein also nicht nur um den Menschen geht. Ganz offensichtlich teilen wir diese Fähigkeit mit anderen Tieren. Der ethische Aspekt solcher Erkenntnisse liegt auf der Hand.

Ein zweiter Aspekt, der sich in der aktuellen Forschung deutlich zeigt: Die Wurzeln des Selbstgefühls liegen darin, ein Bild des eigenen Körpers zu haben.

Die Wurzeln des Selbstgefühls liegen darin, ein Bild des eigenen Körpers zu haben.

Am Anfang stand für Tiere wohl die Notwendigkeit, Sinneswahrnehmungen zu kontrollieren und flüssig in Bewegungen abzubilden. Das heißt, die Evolution von Nervensystemen und Geist hatte erst einmal sehr viel damit zu tun, einen Körper als Ganzheit zu kontrollieren, sich in der Welt zu bewegen.

Meine eigene, aktuelle Forschung zum Beispiel konzentriert sich nun auf die Frage: Was ist eigentlich die *einfachste* Form von Ich-Gefühl? Was sind die minimalen Ressourcen, die man braucht, damit dieses Erleben – »ich bin jemand«, »ich bin ein Selbst« – entsteht?

Zusammen mit Olaf Blanke und seinem Team in Lausanne habe ich in diesem Zusammenhang einige interessante Experimente entwickelt. Mit Hilfe entsprechender Techniken konnten die Versuchsteilnehmer dabei ein virtuell erzeugtes Bild ihres eigenen Körpers als einer vor ihnen stehende Person sehen. Eine besondere Versuchsanordnung¹ führte schließlich bei vielen Versuchspersonen dazu, dass sie ihr Selbst außerhalb des eigenen Körpers wahrnahmen. Sie lokalisierten ihr Selbstgefühl tatsächlich in dem simulierten Körper vor ihnen und hatten das eindeutige Gefühl, dieser vir-

**Was wir
fälschlicherweise als
»das Selbst«
bezeichnen, ist viel
weniger fest gefügt,
als wir uns das
zumeist vorstellen.
Tatsächlich ist dieses
Selbst nichts anderes
als der Inhalt eines
Modells, eines Bildes,
das im Gehirn erzeugt
wird.**

tuelle Körper, den sie vor sich sahen, sei ihr eigener.

Philosophisch interessant an der Möglichkeit solcher Erfahrungen ist die Erkenntnis, dass man das ganz elementare Ich-Gefühl, dieses Gefühl von »Ich-bin-das!«, also die Identifikation mit dem Bild eines Körpers, und das »Ich-bin-jetzt-hier!« in diesem Körper offensichtlich kontrolliert hin und her springen lassen kann. Es scheint also so zu sein, dass man schon durch relativ einfache Experimente unser elementares Ich-

1) Die Versuche sind eine Weiterentwicklung von Experimenten zur so genannten »Gummihand-Illusion«, die in dieser Ausgabe von Viveka auf S. dargestellt werden.

Sehr anschaulich ist ein darüber von der Fachzeitschrift Newscience präsentiertes Video:
http://www.youtube.com/watch?v=4PQAc_Z2OfQ

Die von Prof. Metzinger und Prof. Blanke entwickelten Experimente fanden nach ihrer Veröffentlichung 2007 nicht nur in Fachkreisen viel Beachtung. Ein Stöbern in den dazu zahlreich erschienen wissenschaftlichen und populärwissenschaftlichen Artikeln lohnt, weil dort oft auch die Relevanz dieser Experimente für die Frage nach unserem Körper- und Selbstbild diskutiert wird:

<http://www.philosophie.uni-mainz.de/metzinger/Pressespiegel.pdf>

Gefühl an etwas anderes gleichsam anleben kann.

Was dies ganz offensichtlich zeigt, deckt sich mit einer zentralen Aussage meines Buches »Der Ego-Tunnel« (s. die Buchbesprechung auf S. 28): Was wir fälschlicherweise als »das Selbst« bezeichnen, ist viel weniger fest gefügt, als wir uns das zumeist vorstellen. Tatsächlich ist dieses Selbst nichts anderes als der Inhalt eines Modells, eines Bildes, das im Gehirn erzeugt wird. Und das Besondere an diesem Bild ist, dass wir es nicht als ein Bild erleben können. Wir sind wohl Wesen, die in sich ein Bild ihres Körpers und auch ihrer Gedanken und Gefühle erzeugen und wir benutzen dieses Bild, um uns zu bewegen, um unser Leben zu leben und um über unsere Gefühle und Gedanken zu berichten. Aber wir erkennen es nicht als ein Bild. Diese Durchsichtigkeit – wir Philosophen sagen: die phänomenale Transparenz – macht überhaupt erst unser robustes Ich-Gefühl möglich. Es erlaubt uns das scheinbar direkte Erleben unseres Körpers, ja von uns selbst als eine Ganzheit.

Wenn also das Gefühl von Ich-bin-jetzt-hier, von Das-ist-mein-Körper Teil eines von unserem Gehirn erst erzeugten Bild ist und dieses Bild, dieses Modell eine wesentliche Grundlage unseres Selbst-Erlebens ist: Welches Licht wirft eine solche Vorstellung auf Verfahren wie zum Beispiel Yoga, die ja den Körper zum Gegenstand von Übungen machen?

Für eine Antwort auf Ihre Frage müssen wir uns zuerst Folgendes vergegenwärtigen: Zwar konnte noch nicht gezeigt werden, dass man geistige Zustände begrifflich zurückführen kann auf körperliche Zustände. Aber eine Erkenntnis ist inzwischen empirisch sehr gut gesichert: Es gibt eine sehr starke Determination von »unten nach oben«: Es sind Hirnzustände, die darüber entscheiden, wie wir uns selbst erleben, wie wir unseren Arm, unsere Hand oder unseren Bauch erleben. Die nächste Ursache dieses Erlebens sind eindeutig Vorgänge im Gehirn und nicht Vorgänge in der Hand oder im Bauch oder im Arm oder sonst wo. Wir müssen also davon

ausgehen, dass jede bewusste Körpererfahrung in Wirklichkeit in einem starken Sinn lokal im Gehirn stattfindet. Körpererleben gibt es ja auch im Traum oder während einer außerkörperlichen Erfahrung, während der physische Körper vollständig gelähmt ist.

Schauen wir in die Tradition, dann finden wir Aussagen wie die von Aristoteles, der gesagt hat: Die Seele ist die Form des Leibes. Die Seele zerfiel für ihn zwar ebenso wie der Körper beim Tod. Aber die Seele ist sozusagen das innere Formprinzip, das die Teile zusammenhält. Und vom Philosophen Spinoza hören wir: Die Seele ist die Vorstellung, die der Körper von sich selbst entwickelt, das Bild, das er aufbaut – denn das Objekt der Seele ist der Leib.

Neuere Theorien – wie meine eigene Theorie, die Selbstmodell-Theorie der Subjektivität – sagen nun, dass aus dem Bild des Körpers heraus alle höheren Ich-Funktionen entstehen, dass sie funktional in ihm verankert sind. Das gilt auch für die geistigen Funktionen. Die Basis unseres Selbstmodells ist das Körper-

**Es sind Hirnzustände,
die darüber
entscheiden, wie wir
uns selbst erleben,
wie wir unseren Arm,
unsere Hand oder
unseren Bauch
erleben. Die nächste
Ursache dieses
Erlebens sind
eindeutig Vorgänge
im Gehirn und nicht
Vorgänge in der Hand
oder im Bauch oder
im Arm oder
sonst wo.**

Modell. Und das ist zunächst nichts anderes als ein Modell der globalen Form des Körpers im Raum. Dazu gehört dann aber auch etwa der Gleichgewichtssinn

und das Positionsgefühl im Raum: Wir wissen auch in einem ganz dunklen Raum wo oben und unten ist, wo unsere Arme, Füße und Beine sind. Dazu gibt es noch die ganze Körper-Innenwahrnehmung, wie die Wärmeempfindung, Schwere- und Bauch-Gefühle, das Wahrnehmen des eigenen Atems, der Muskelspannung und so weiter. Zusammen mit noch vielen anderen Innenempfindungen vermischt sich dies alles schließlich zu dem, was wir als Körpergefühl erleben.

Das macht Folgendes ganz offensichtlich: Eine der direktesten Art und Weise, auf unser Selbstmodell Einfluss zu nehmen besteht darin, eben diesen Körper zu pflegen, zu bewegen, auf eine bestimmte Art zu reizen und zu konfigurieren. Wenn Sie also zum Beispiel Asanas machen, dann wird sich analog dazu immer auch das Körpermodell im Gehirn verändern, weil es diese körperliche Aktivität einfach abbilden muss im bewussten Erleben. Verstärkt wird dieser Prozess natürlich, wenn Sie nun im Üben Ihre Aufmerksamkeit sanft, aber präzise auf den Körper richten, auf ihre Bewegung, ihren Atem, ihre Haltung. Dadurch verändert sich nicht nur der Körper, sondern eben auch das Bild des Körpers im Gehirn, es wird feiner, subtiler, aber auch reichhaltiger und genauer. Im Üben entwickeln Sie immer differenziertere – Hirnforscher würden sagen: Körper-Karten – im Gehirn, die Auflösung erhöht sich. Genau wie ein Pianist seine Finger-Abbildung im Gehirn sehr verfeinert hat.

Und es gibt dazu eine weitere ganz einfache Erkenntnis, die aber eine große Bedeutung hat. Wenn man sich die vielen Modelle vergegenwärtigt, die unser Gehirn in einem einzigen Moment erzeugen muss: das Modell des Tisches vor mir, das der Zeitschrift in meinen Händen, die ich gerade lese, des Hauses um mich, das Modell meines Körpers – woher weiß ich eigentlich, dass es das alles wirklich gibt? Dass mein Bezug auf die Wirklichkeit um mich herum wirklich erfolgreich, stimmig ist?

Unter all den vom Gehirn erzeugten Modellen ist es nun allein das Körpermodell, mit dem wir wirklich ganz dicht in der Welt verankert sind, ganz tief und fest. Im Gegensatz zu allen anderen Mo-

dellen kann das Körpermodell im Gehirn eigentlich nicht fehlgehen in der Bezugnahme. Es ist das einzige, das immer tatsächlich seinen Gegenstand ergreift: Es erfasst ihn über ein ständig vorhandenes kausales Bindeglied, denn es ist ja ein *Teil*, des Körpers, ein Erregungsmuster im Gehirn. Die Beziehung zwischen

Eine der direktesten Art und Weise, auf unser Selbstmodell Einfluss zu nehmen besteht darin, unseren Körper zu pflegen, zu bewegen Wenn Sie zum Beispiel Āsanas machen, dann wird sich analog dazu immer auch das Körpermodell im Gehirn verändern.

Körpermodell und Körper ist also ganz inniglich, die Einbettung eines Teils in eine Ganzheit. Das ist eine über die vielen Jahre unseres Lebens dauernde ganz dicht stehende Schleife der Informationsverarbeitung. Etwas ganz anderes ist es, wenn Sie zum Beispiel einen Apfel auf dem Tisch sehen. Sie schließen die Augen oder schauen nach rechts, und schon verschwindet der Apfel aus Ihrem Bewusstsein.

Entsprechend haben schon viele Philosophen darüber geschrieben, dass der Körper ein ganz besonderes Wahrnehmungsobjekt ist. Das Gehirn kann vor ihm nicht wegrennen, es ist immer da, das ganze Leben lang. Wenn man allerdings genauer hinschaut, existiert im normalen Alltag in unserem bewussten Erleben eigentlich nie der Körper als Ganzes in unserem Selbstmodell. Wir haben dem Körper gegenüber eher so

etwas wie Inseln der Aufmerksamkeit. Hier drückt etwas, dort spüren wir kurz hin, jetzt haben wir Hunger, da schämen wir uns, weil andere ein paar Speckfalten sehen können, hier ein Kältegefühl, dort ein Kribbeln...

Was man nun zum Beispiel in vielen spirituellen Praxen kultiviert, ist die Wahrnehmung des Körpers als Ganzem. Dabei zeigen unsere Experimente, dass eben genau die Wahrnehmung des Körpers als Ganzem, passiv, in der Ruhe, sehr wahrscheinlich die einfachste Form von Ich-Gefühl ist. Und das können natürlich Yogaübende und Meditierende sehr genau spüren. Und sie können dann vielleicht auch spüren, dass genau das die Basis von Selbst-Gefühl ist. Die Identifikation ist damit aber noch nicht aufgelöst.

In der Meditation oder bei intensiven Atemübungen entstehen bisweilen besondere Körpererfahrungen. So kann sich ja das Gefühl vom Körper ganz verlieren, man erlebt sich gleichsam körperlos. Oder hat das Erleben, im Raum über sich zu schweben. Nach dem, was Sie gerade über die Bedeutung des Körpergefühls gesagt haben, erscheinen solche Erfahrungen auf einem Weg zur Selbsterkenntnis nun eher als wenig sinnvolle Nebeneffekte, die einen wahrscheinlich nicht viel weiter bringen. Eine Einschätzung, die sich übrigens auch in traditionellen Einordnungen solcher Erfahrungen findet.

Prof. Metzinger: (lacht) Dazu erst einmal eine Information aus der Wissenschaft. Es gibt seltene Fälle, bei denen Menschen selektiv durch eine bestimmte Verletzung im Gehirn körperblind werden. Sie verlieren ihr Körpergefühl und nur das. Das beweist, dass es tatsächlich so etwas gibt wie ein Körpermodell mitsamt dem entsprechenden Innen-Gefühl. Manche dieser Menschen sind nun ganz heldenhaft und lernen, ihren Körper nur mit dem Sehsinn zu bewegen. Sie schauen sich also von außen wie eine Marionette an und lernen tatsächlich wieder zu laufen und Dinge anzufassen, ohne sie zu zerbrechen, obwohl sie ja kein Gefühl mehr dafür haben. Bei solchen Leuten ist es dann tatsächlich so:

Was auch für die spirituelle Praxis sehr wichtig sein könnte: das Selbstgefühl hat scheinbar sehr viel mit Kontrolle zu tun. Und zwar mit globaler Kontrolle. Ein Selbst-Gefühl hat man sehr stark, wenn man den Körper als Ganzen kontrolliert. Wenn man das lässt, wird es schwächer.

Wird das Licht ausgeknipst, dann fallen sie auf dem Boden in sich zusammen, die Körperkontrolle ist sofort weg. Sie brauchen das Licht um sich sehen zu können. Weil sie kein Innenbild mehr haben, können sie nur so ihren Körper noch bewegen. Es ist also möglich, das Gefühl für den Körper zu verlieren, sich gleichsam körperlos zu empfinden und wir können vielleicht auch vermuten, wodurch im Gehirn solche Wahrnehmungen – zum Beispiel auch während einer Meditation – vermittelt werden.

Was nun aber interessant ist: Zwar kann man durch eine Hirnverletzung ganz selektiv das Körpergefühl, die Eigenwahrnehmung für den Rest des Lebens komplett verlieren, aber man verliert dadurch offensichtlich noch nicht das Ich-Gefühl. Die betroffenen Patienten haben ja keine Depersonalisationsstörung wie manche Schizophrene. Sie haben auch nicht das Gefühl, dass gerade eine angstvolle Ich-Auflösung stattfindet. Vielmehr versuchen sie mit dieser Behinderung weiter zu leben. Das zeigt, dass dieses normale Ich-Gefühl, das wir haben, nicht *nur* aus unserem Körperbild besteht. Es bildet sich auch aus der Fähigkeit, die Aufmerksamkeit kontrollieren zu können - das scheint ganz

wichtig zu sein – oder willentlich denken zu können. Wenn man sich jetzt jemanden vorstellt, der sagen wir mal körperblind ist; der gleichzeitig keine Kontrolle mehr über seine Gedanken hat, wie jemand, der in einem Rausch ist oder vollständig in einem Traum; und der schließlich keinerlei Kontrolle mehr über die eigene Aufmerksamkeit hat, wie ein Säugling oder ein sehr dementer alter Mensch, dann könnte man schon vermuten: Eine solche Person hat wirklich kein bewusstes Selbst mehr. Es ist weg, wenn diese drei Komponenten: Körper, Aufmerksamkeit und Denken nicht mehr kontrollierbar sind.

Daraus kann man noch etwas folgern, was auch für die spirituelle Praxis sehr wichtig sein könnte: das Selbstgefühl hat scheinbar sehr viel mit Kontrolle zu tun. Und zwar mit globaler Kontrolle. Ein Selbst-Gefühl hat man sehr stark, wenn man den Körper als Ganzen kontrolliert. Wenn man das lässt, wird es schwächer. Wenn man den Denkprozess zu ordnen und zu strukturieren versucht und die Gedanken nicht ziehen lässt und wenn man versucht, die Aufmerksamkeit zu kontrollieren, dann entsteht auch ein ganz bestimmtes Selbstgefühl. Es ist dann das Ich des Meditierenden, der sich gerne konzentrieren will. Krishnamurti hat einmal gesagt: Konzentration ist eine Form von Widerstand, Konzentration ist nicht Meditation. Ein Ich-Gefühl hat also anscheinend sehr viel

Tatsächlich ist gar nicht klar, was Aussagen wie »das Ich löst sich auf« oder »der Ego-Tod« eigentlich meinen.

mit Kontrolle und Anstrengung zu tun. Und das Auflösen des Ich-Gefühls – entweder durch eine Krankheit oder auch durch eine spirituelle Praxis – hat sehr viel mit dem Verlieren oder Aufgeben von Kontrolle zu tun. Es müsste etwas

Anstrengungsloses sein – viel zu einfach für Leute wie uns. Dieser Prozess kann aber auf ganz unterschiedlichen Ebenen stattfinden. Eine hatte ich schon angesprochen: durch eine Hirnverletzung wird man körperblind oder verliert das Ichgefühl komplett. Eine andere wäre, dass man die Ich-Welt-Grenze im Gehirn durch eine spirituelle Praxis auflöst, dass diese Grenze innerhalb des bewussten Realitätsmodells aufgehoben wird. Wissenschaftlich würde man möglicherweise sagen, dass das Körperbild »differenziert«, also weniger von Unterschiedlichkeiten und Abgrenzung geprägt ist als normalerweise. Man würde vielleicht erwarten, dass so jemand das Gefühl hat, irgendwie *ist* er die ganze Welt, alles ist *in* ihm. Sie ist so etwas wie einverleibt oder angeeignet. Man kann sich nun allerdings fragen: Ist es denn ein wünschenswerter Zustand, wenn das Körper-Modell zerfließt? Was ist daran eigentlich so toll? Diejenigen Tiere in der Evolution, die so etwas zu oft gemacht haben, gehören bestimmt nicht zu unseren Vorfahren...

Eine wirklich wichtige Frage!

Prof. Metzinger: (lacht) Ja, so ist es. Es könnte ja sein, dass das einfach der Rückfall auf eine sehr primitive Stufe ist, die vielleicht sehr einfache Tiere oder Säuglinge haben. Ich kann mir allerdings mindestens noch eine andere Möglichkeit vorstellen: Das Modell des Körpers bleibt bestehen und eigentlich bleibt alles so, wie es ist. Aber nun tritt dazu das Erleben, dass das alles in Wirklichkeit ein *Modell* ist. Das wäre diese Sache mit der »phänomenalen Transparenz«, mit dem in uns eingebauten naiven Realismus und mit der Aufhebung der Identifikation. Dass also möglicherweise eine Erfahrung dazu kommt, die so ähnlich ist, wie wenn man sich im Traum der Tatsache bewusst wird, dass man träumt. Man erlebt – und zwar nicht nur intellektuell – auf einmal als Tatsache, dass all dies im eigenen Geist stattfindet, jetzt gerade.

Man kann sich nun als Resultat gewisser spiritueller Übungen folgende Möglichkeit vorstellen: Körperbild und Selbstmodell bleiben zunächst bestehen,

vielleicht sogar feiner, ruhiger, stabiler und ausdifferenzierter als bisher. Aber auf einmal wird all dies mehr und mehr als von uns selbst geschaffenes Modell erlebt, als ein inneres Bild. Meine philosophische Theorie sagt auf empirischer Ebene voraus, dass dann alles im Wesentlichen so bleiben würde wie es ist, aber eben das gewöhnliche Ich-Gefühl verschwindet, die Identifikation. Das Selbstmodell würde dann noch zum Handeln und Wahrnehmen benutzt, aber es wäre kein *Selbstmodell* mehr. So etwa könnte man sich das vorstellen und wir müssen in Zukunft genauere Konzepte dieser Art entwickeln und diskutieren.

Tatsächlich ist nämlich gar nicht klar, was Aussagen wie »das Ich löst sich auf« oder »der Ego-Tod« eigentlich meinen. Ist das nicht manchmal vielleicht auch ein bisschen romantischer Kitsch? Wir denken immer alle, wir wüssten so genau, was das heißt, aber ein genauere Blick in die philosophischen Traditionen macht sehr deutlich, dass man darunter sehr Unterschiedliches verstehen kann. Wir sollten uns aber nicht mit begrifflich ungenauen, oberflächlichen Theorien zufrieden geben. Es geht ja nicht um schöne Gefühle, sondern um Erkenntnisfortschritt.

Das könnte ja nahelegen, solche Zustände weniger als eine Situation völliger Passivität, als »Nichts-Tun« zu beschreiben, wie dies oft geschieht. Zutreffender scheinen dann vielleicht Beschreibungen, die solche Erfahrungen eben als eine – wenn auch besondere – mentale Aktivität, eine besondere Art von Ausgerichtet-Sein verstehen. Eine Art mentaler Modus, den jemand als Folge langer Meditationspraxis gelernt hat, mühelos aufrecht zu erhalten?

Ja genau, das ist die Frage: Ist das eine Aktivität von *jemandem*, oder wie kann man das sonst beschreiben? Man kann dabei zwei Extrem-Standpunkte formulieren, die teilweise ja auch vertreten werden. Der eine lautet: »Alles, was Anstrengung ist, ist schon mal auf jeden Fall falsch.« Die Frage ist dann, wie eine anstrengungslose Form von Disziplin entstehen kann. Am anderen Ende des

Spektrums wird wirklich nur mit Konzentration gearbeitet, mit einer Form von Anstrengung und Widerstand. Es kann in den Anfangsstadien sicher sehr sinnvoll sein, so etwas auch mal systematisch zu üben. Sammlung ist wichtig und im Grunde sind wir alle doch immer im Anfangsstadium. Aber ich habe den Eindruck, dass es ein Missverständnis von Meditation ist, wenn man glaubt, es ginge da immer nur um Konzentration, um Fokussierung und Ausschließung. Achtsamkeit als Leistung, spiritueller Athletismus – sehr deutsch, sehr japanisch.

Was bleibt, ist ein Standardproblem, das immer wieder auftaucht: der Meditierende ist der, der die Achtsamkeit oder die Aufmerksamkeit halten will und gleichzeitig dieses Immer-Wollen hinter sich lassen muss. Aber was ist das für ein Prozess, den Sie jetzt Ausgerichtet-Sein genannt haben? Wer ist es, der die Belohnung haben will? Andere Leute sagen, dass das einfach eine automatische Erinnerungs-Routine ist, die fest installiert werden muss. Sie ist dann eben keine Form von Kontrolle mehr, sondern ein automatisches Immer-wieder-zu-sich-Kommen. Aber ganz so scheint es dann irgendwie auch nicht zu sein.

Ein wichtiger Aspekt dieses Problems ist der folgende: Unsere mentalen Ressourcen sind begrenzt, und die neuere Forschung zeigt den Menschen eigentlich als ein System von lauter kleinen Agenten, die ständig durcheinander schreien. Die neuen Modelle des Geistes zeigen, dass das, was in uns abläuft, am ehesten einem Marktplatz gleicht. Viele rufen gleichzeitig und kämpfen um den Fokus der Aufmerksamkeit: Du musst noch den anrufen – warum bist Du so müde? – Du könntest auch mal wieder ein Stück Schokolade essen – jetzt aber erst mal fertig spülen ... Unterschiedliche Impulse und Sub-Selbste kämpfen um Aufmerksamkeit und letztendlich um die Kontrolle des Verhaltens, das schließlich am Ende dieses Prozesses steht. Dabei sieht es sehr danach aus, dass es so was wie ein Selbst gar nicht gibt, sondern Myriaden von gleichzeitigen Handlungsimpulsen und Wunschvorstellungen. Ähnlich wie Vögelchen, die alle im Nest ihren Schnabel nach

oben recken, wenn die Mama angefliegen kommt. Alle schreien: Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit! Haben, Haben, Haben! Gerade so, als ob die Evolution, der grausame Wettkampf zwischen den Lebewesen um das pure Dasein, auch in uns noch einmal stattfindet. Also: Wettbewerb gibt es nicht nur außen, sondern in unserem eigenen Geist. Variation und Selektion, Tod und Wiedergeburt. Und das ist natürlich eine unschöne Entdeckung. Aber es scheint wirklich so zu sein, dass eine Art von Konflikt und Wettbewerb von der Evolution in uns eingebaut wurde,

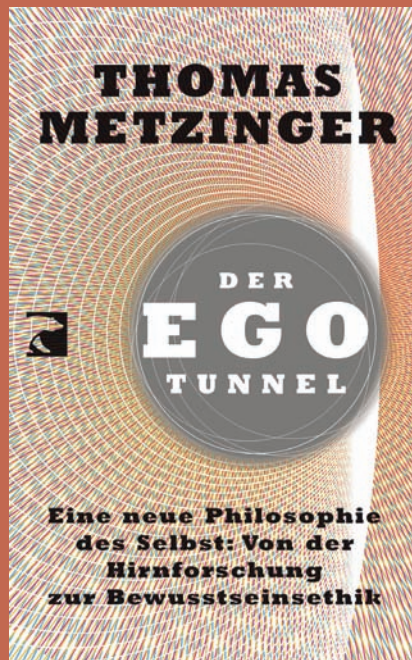
In der Praxis ist ja irgendwie beides wahr: Die richtige Form von Achtsamkeit ist einerseits völlig anstrengungslos und etwas, was keine Energie verbraucht, sondern Energie schafft. Auf der anderen Seite ist es auch wahr, dass man eine bestimmte, schwer zu beschreibende Art von Disziplin braucht.

dass unser Geist normalerweise so funktioniert, von Moment zu Moment. Sich dieser Tatsache gewahr zu werden ist nichts Einfaches. Und noch schwieriger ist natürlich der Versuch, diese Situation zu überwinden.

Und damit kommen wir auf die Frage nach dem Verhältnis von Tun und Nicht-Tun in der Meditation zurück. In der Praxis ist ja irgendwie beides wahr: Die richtige Form von Achtsamkeit ist einerseits völlig anstrengungslos und etwas, was keine Energie verbraucht, son-

der Energie schafft. Auf der anderen Seite ist es auch wahr, dass man eine bestimmte, schwer zu beschreibende Art von Disziplin braucht. Sie haben das »Ausgerichtetheit« genannt. Und es ist schwierig, die richtigen Worte dafür zu finden. Es ist einfach beides wahr, und man sollte sich auch nicht zu sehr in der Suche nach der richtigen Theorie verheddern. Der Entschluss, sich immer wieder zu erinnern, der Entschluss, sagen wir mal, zum Atem zurückzukehren ist ja immer noch etwas, das ein Willensakt ist, etwas Anstrengendes hat. Etwas, das auch immer wieder verloren gehen kann und dann ständig neu erzeugt werden muss. Jemand will eine Belohnung. Andererseits gibt es dann aber auch jene Zustände, in denen dieser Prozess auf einmal eine andere Qualität annimmt. Wo es also nicht so ist, dass ich mich um ein Gewahrsein bemühe. Vielmehr entwickelt sich auf einmal das Gefühl: *Es ist schon die ganze Zeit gewahr.* Ich Idiot stehe die ganze Zeit im Weg rum! Vielleicht ließe es sich beschreiben als ein Moment, in dem ein ganz bestimmtes unpersönliches Gewahrsein schon natürlicher Bestandteil der Situation selbst ist. Oder zumindest ihres Bildes im Gehirn...

Hier ist sicher noch vieles unklar. Um solche Erfahrungen auf eine angemessene Weise zu beschreiben – wenn dies überhaupt möglich ist –, um ihre Besonderheiten zu verstehen, ihre wirkliche Bedeutung einschätzen zu können, braucht es zumindest auf der Ebene der Wissenschaft und der seriösen, akademischen Philosophie noch viel mehr Anstrengung. Wir müssen entsprechende Konzepte entwickeln und offen darüber diskutieren. Wir stehen damit erst am Anfang. Aber praktisch jeden Tag gibt es neue empirische Erkenntnisse aus der Hirnforschung und wir sind tatsächlich dabei, ein besseres Verständnis von uns selbst, unserem Geist, unserem Bewusstsein, seinen Möglichkeiten und seinen Grenzen zu entwickeln. Es wird interessant sein, zu sehen, ob die Vertreter der spirituellen Menschheitstraditionen genug intellektuelle Redlichkeit besitzen, um mit diesem Prozess Schritt zu halten. ▼



»DIESES BUCH WURDE nicht für Philosophieprofessoren oder Hirnforscher geschrieben. Ganz im Gegenteil: Es ist mein erster Versuch, der breiteren Öffentlichkeit eine erste Einführung in all jene Fragestellungen anzubieten, die aus meiner Perspektive heute die wirklich wichtigen Probleme für die Bewusstseinsforschung sind.« So beginnt Thomas Metzinger sein Buch *Der Ego Tunnel*.

Er fährt dann fort: »In diesem Buch werde ich Sie davon zu überzeugen versuchen, dass es so etwas wie »das« Selbst nicht gibt. Ganz im Gegensatz zu dem, was die meisten Menschen glauben, *war* oder *hatte* nie jemand ein Selbst. Es ist aber nicht nur so, dass die moderne Philosophie des Geistes und die kognitive Neurowissenschaft im Begriff stehen, den Mythos des Selbst zu zertrümmern. Vielmehr ist mittlerweile auch deutlich geworden, dass wir das philosophische Rätsel des Bewusstseins – die Frage wie es jemals auf einer rein physikalischen Grundlage wie dem menschlichen Gehirn entstehen konnte – niemals lösen werden, wenn wir uns nicht direkt mit der folgenden, ganz einfachen Erkenntnis konfrontieren: Nach allem, was wir gegenwärtig wissen, gibt es kein Ding, keine einzelne unteilbare

Entität, die *wir selbst* sind, weder im Gehirn noch in irgendeiner metaphysischen Sphäre jenseits dieser Welt. Wenn wir daher vom bewussten Erleben als einem *subjektiven* Phänomen sprechen, dann stellt sich die folgende Frage: Was ist eigentlich die Entität, die diese Erlebnisse *hat*?«

Solche Thesen klingen für viele Menschen sicher provozierend und sind für manche erst einmal schwer verdaulich. Das Schöne an Metzingers Buch: Uns erwarten dort nun keine philosophische Wortgewaltigkeiten – auch wenn das Buch als Nachttischlektüre eher ungeeignet ist. Statt dessen diskutiert er faszinierende und eindrucksvolle Beispiele aus der Bewusstseinsforschung und entwickelt daran in nachvollziehbaren Schritten seine Konzepte über den Charakter des »Ich« und des »Selbst«. Gleichzeitig macht er uns mit der aktuellen Debatte der Neurowissenschaften und Philosophie vertraut.

Dabei helfen ihm auch Gespräche mit führenden Vertretern der Neurowissenschaft über *Bewusstsein* (Wolf Singer), *Träumen* (Allan Hobson) und das *Empathische Ego* (Vittorio Gallese).

Wer immer sich mit der heutigen Diskussion über Geist, Bewusstsein und Gehirn intensiver beschäftigen will, wird sich mit Metzingers Thesen auseinandersetzen müssen und viel davon profitieren.

Darüber hinaus fragt Metzinger, welche Bedeutung unser heutiges Wissen für Menschen hat, die auf der Suche nach Wegen zu mehr Selbsterkenntnis und Innerlichkeit sind. Welche Bewusstseinszustände sind erstrebenswert, wohin wollen wir mit einer Übungspraxis wie etwa Meditation eigentlich gehen? Warum er dabei davon ausgeht, dass »der Gegensatz von Spiritualität nicht die Wissenschaft, sondern die Religion ist«, erläutert er in einem Vortrag (s. Editorial), der in 15-Minuten-Sequenzen aufgeteilt bei youtube zu finden ist:

<http://www.youtube.com/watch?v=N1MBG7FaZKM&feature=related>

Thomas Metzinger: Der Ego Tunnel.
Berliner Taschenbuch Verlag, € 11.95