

MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Vipassana-Meditation als ethische Praxis in der Schule

verfasst von | submitted by

Mag.phil. Markus Taucher Bakk.phil. BEd

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Education (MEd)

Wien | Vienna, 2024

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree
programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 199 506 525 02

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Lehramt Sek (AB) Unterrichtsfach
Deutsch Unterrichtsfach Psychologie und
Philosophie

Betreut von | Supervisor:

Univ.-Prof. Dr. Georg Stenger

Inhaltsverzeichnis

1. ... Einleitung.....	2
1.1. Forschungsleitende Fragestellungen	3
1.2. Methode	4
2. ... Meditation	4
2.1. Was ist Meditation?	4
2.2. Meditationsarten und -techniken	7
3. ... Interdisziplinäre Meditationsforschung	18
3.1. Neurowissenschaftliche Meditationsforschung	25
3.2. Psychologische Meditationsforschung	28
3.3. Bildungswissenschaft, Erziehungswissenschaft, Pädagogik	34
3.3.1. Begriffsklärung: Bildung, Erziehung, Sozialisation.....	34
3.3.2. Meditationsforschung in der Bildungswissenschaft.....	46
3.4. Erklärungsversuche zur Wirkung von Meditation	54
4. ... Meditation und Philosophie	60
4.1. Östliche Philosophie und der Theravada-Buddhismus	60
4.1.1. Buddhismus: Geschichte, Verbreitung, Strömungen	60
4.1.2. Der Pali-Kanon	64
4.1.3. Einführung in die buddhistische Philosophie.....	68
4.1.4. Metaphysische Annahmen im Buddhismus.....	77
4.2. Westliche Philosophie und der Theravada-Buddhismus	94
4.2.1. Aristoteles und die Mesotes-Lehre	95
4.2.2. Christentum, christliche Mystik und Meditation	100
4.2.3. Schopenhauer und der Buddhismus	110
4.2.4. Die Philosophie des Geistes und das Leib-Seele-Problem	116
5. ... Meditation im schulischen Kontext	124
6. ... Fazit und Ausblick	131
7. ... Siglenverzeichnis.....	134
8. ... Abbildungsverzeichnis.....	135
9. ... Literaturverzeichnis.....	136
10. . Internetquellen	148
11. . Anhang	149

1. Einleitung

In den letzten Jahren ist ein Hype um das Thema Meditation und Achtsamkeit in der Gesellschaft erkennbar. Während früher Meditation zur Esoterik gezählt und mystifiziert wurde, findet Meditation im aktuellen wissenschaftlichen Diskurs zunehmend Beachtung. Insbesondere in den Gebieten der Neurowissenschaften und der Psychologie konnten positive Effekte von Meditation und Achtsamkeit im Alltag evidenzbasiert nachgewiesen werden – und auch in den Bereichen der Pädagogik und der Bildungswissenschaft wird versucht, didaktische Konzepte im schulischen Kontext zu erarbeiten. Was fehlt, ist eine tiefergehende, grundlagenbasierte Auseinandersetzung mit Meditation und Achtsamkeit aus einer philosophischen, dem abendländischen Kulturkreis zugehörigen Perspektive und darauf aufbauend die Frage nach der Brauchbarkeit von Meditation als ethische Praxis.

Das Ziel der Masterarbeit bzw. das Forschungsinteresse ist in der Frage begründet, wie Vipassana-Meditation – die im ursprünglichen Sinne mit *Einsichtsmeditation* zu übersetzen wäre, gewöhnlich aber *Achtsamkeitsmeditation* genannt wird – mit unseren philosophischen Konzepten wie z. B. der Philosophie des Geistes vereinbar ist. Der Vergleich mit der Philosophie des Geistes scheint insofern angemessen, da Vipassana-Meditation einhergeht mit Themen wie der Illusion des Selbst, der Freiheit des Willens, der ontologischen Dualität bzw. dem klassischen Leib-Seele-Problem etc., wie sie auch in der Philosophie des Geistes diskutiert werden. Dazu zählen auch eine begriffliche Auseinandersetzung, insbesondere mit Begriffen wie Bewusstsein oder dem Unterschied zwischen Achtsamkeit und Aufmerksamkeit, aber auch die Frage, warum Einsicht im westlichen Diskurs als Achtsamkeit übersetzt wird. Nach dieser theoretischen Aufarbeitung, die sowohl eine Auseinandersetzung mit der Philosophie des Abendlandes – u. a. auch mit christlicher Mystik und Meditation – als auch mit den Konzepten der östlichen, insbesondere indischen, Philosophie sowie eine Gegenüberstellung derselben beinhaltet, sollen darüber hinaus in einem praktischen Teil das Konzept von Vipassana-Meditation als ethische Praxis im Allgemeinen und weiterführend im schulischen Umfeld – insbesondere im Philosophie- bzw. Ethik-Unterricht – diskutiert sowie (fach-)didaktische Konzepte gegenübergestellt und erarbeitet werden. Dabei muss betont werden, dass die Auseinandersetzung mit Vipassana-Meditation im Unterricht nicht nur bzw. nicht vorwiegend ein gemeinsames Meditieren mit Meditationskissen im Lotossitz darstellt, sondern vor allem eine tiefe Auseinandersetzung mit schwierigen, sprachlich nur schwer nachvollziehbaren Phänomenen bzw. Prozessen im Bewusstsein, mit Subjekt-Objekt-Beziehungen, mit eigenen Empfindungen und

Gefühlen, wodurch sowohl Gelassenheit und innere Ruhe als auch ein achtsamer Umgang mit anderen Menschen erzielt werden soll. Letztendlich muss geprüft werden, ob Meditation und Achtsamkeit ein für den Philosophie- oder Ethikunterricht passender Themenbereich darstellen und damit gleichbedeutend, ob dieselben in den Lehrplan passen und wenn ja, wie sie zu integrieren wären.

Der Nutzen der Arbeit ergibt sich aus der anscheinend gesellschaftlichen Relevanz, die durch den Hype um das Thema Meditation und Achtsamkeit sowie den aktuellen Forschungsarbeiten zu demselben begründbar ist. Daher soll durch eine philosophische Untersuchung z. T. zur Entmystifizierung von Meditation beigetragen und weiterführend der praktische Nutzen derselben im schulischen Umfeld bzw. im Philosophie- und Ethikunterricht geprüft werden. Die Motivation wiederum, dieses Thema zu untersuchen, resultiert aus einer persönlichen Nähe zum Thema Meditation und Achtsamkeit bzw. generell zur östlichen Philosophie, wobei die Gefahr einer reduzierten Urteilsfähigkeit aufgrund des geringen Abstands zu diesem Thema bekannt ist.

Der theoretische Bezugsrahmen in der Arbeit ist interdisziplinär ausgerichtet, wobei der Fokus der Arbeit auf der (komparativen) Philosophie liegt. Hierzu zählen aus der Philosophie des Abendlandes die Philosophie des Geistes und z. T. die (christliche) Mystik, und aus der östlichen Philosophie vor allem Konzepte aus dem Bereich des Theravada-Buddhismus auf Grundlage des Pali-Kanons und z. T. weitere buddhistische Strömungen, die sich den Themen Bewusstsein, der Illusion des Selbst, dem Leib-Seele-Problem oder Freiheit und Determinismus aus einer monistischen Perspektive nähern. Des Weiteren soll Vipassana-Meditation aus ethischer Perspektive bzw. aus Sicht der praktischen Philosophie untersucht und ihre Funktionalität im schulischen Umfeld geprüft werden. Zunächst werden einige forschungsleitende Fragestellungen und die durchgeführte Methode präsentiert.

1.1. Forschungsleitende Fragestellungen

Was ist Vipassana-Meditation, von welchen philosophischen Konzepten geht dieselbe aus und welche metaphysischen Annahmen sind ihr inhärent?

Wie sind Vipassana-Meditation und Achtsamkeit mit dem westlich-philosophischen Kulturkreis, insbesondere der Philosophie des Abendlandes, aber auch der christlichen Mystik und ihren Meditationstechniken vergleichbar bzw. darin integrierbar?

Wie sind Vipassana-Meditation und deren philosophische Konzepte mit der Tradition der Philosophie des Abendlandes wie z. B. der Philosophie des Geistes vereinbar?

Inwiefern ist Vipassana-Meditation als ethisches Konzept geeignet und wie ist dieselbe im schulischen Kontext, insbesondere im Philosophie- und Ethikunterricht, einsetzbar?

1.2. Methode

Für den ersten Teil der Arbeit empfiehlt sich eine Literaturanalyse, um die Arbeit theoretisch zu verorten und auf den aktuellen wissenschaftlichen Diskurs aufzubauen. Da der Forschungsstand – aus philosophischer Perspektive – jedoch bestenfalls marginal vorhanden ist, scheint im zweiten Teil ein empirischer Ansatz denkbar. Um didaktische Konzepte für die Schule erarbeiten zu können, wäre ein Experteninterview aus dem Bereich der Pädagogik bzw. der Bildungswissenschaft geeignet. Am Institut für LehrerInnenbildung gibt es momentan ein Projekt namens „Pädagogik der Achtsamkeit“, dessen Leiter Karlheinz Valtl ein geeigneter Interviewpartner sein könnte.

Im folgenden zweiten Kapitel der Arbeit zum Thema Meditation und einer ersten Annäherung zur Frage, was dieselbe überhaupt sei, geziemt es sich, interdisziplinär an das Thema Vipassana-Meditation und Achtsamkeit heranzugehen und den aktuellen wissenschaftlichen Diskurs aus anderen Disziplinen wie z. B. den Neurowissenschaften, der Psychologie oder der Pädagogik bzw. den Bildungswissenschaften heranzuziehen, die allesamt positive Effekte von Meditation und Achtsamkeit evidenzbasiert nachweisen konnten, wobei ein Publikationsbias nicht ausgeschlossen werden sollte.

2. Meditation

2.1. Was ist Meditation?

Wenn man sich mit dem Thema Meditation beschäftigt oder wenn man auch nur von demselben hört, mag man sich mitunter die Frage stellen, warum Menschen meditieren. Die Antwort findet sich wahrscheinlich schnell in den unzähligen positiven psychischen sowie physischen (Neben-)Wirkungen von Meditation wie Stressreduktion, Resilienz, gesteigertes Glücksempfinden, aber auch ein verbessertes Immunsystem oder weniger Schlafstörungen. Diese in der Ratgeberliteratur oftmals propagierten Effekte bieten allerdings keine zufriedene philosophische Antwort auf die Frage, warum Menschen meditieren. Vielmehr scheint das Interesse an

Meditation in der *conditio humana* selbst begründet zu sein. Ohne bereits detailliert auf dieselbe eingehen zu wollen, könnte man philosophisch unterschiedliche Argumente aus der Philosophiegeschichte darlegen. In der Nikomachischen Ethik von Aristoteles, die sich seiner Einteilung nach mit den praktischen Wissenschaften beschäftigt, und dabei nicht weniger zum Ziel hat, als einen Leitfaden zu geben, wie man ein guter Mensch werden oder Glückseligkeit bzw. εὐδαιμονία erreichen kann, spricht derselbe vom berühmten Ergon-Argument, wonach der Mensch sich von Pflanzen oder Tieren durch die Vernunft bzw. λόγος unterscheide und demnach lediglich Glückseligkeit erreichen könne, wenn er dieselbe auch benutze. Die höchste Tätigkeitsform stellt bei Aristoteles eine reine Betrachtung oder theoretisches Wissen bzw. θεωρία dar.¹² Ein anderes Argument liefert u. a. Plessner und seine Philosophische Anthropologie, der sein Konzept der exzentrischen Positionalität als Antwort auf das menschliche Problem, ein Mängelwesen zu sein, formulierte. Demnach unterscheide der Mensch sich von Pflanzen und Tieren durch seine exzentrischen Positionalität – lapidar formuliert durch die Tatsache, dass derselbe aus sich selbst, aus seinem Zentrum heraustreten und zu sich selbst Distanz einnehmen könne. Als Folge davon sei der Mensch im Unterschied zu Tieren oder Pflanzen ortlos, heimatlos, bedürftig, nackt oder exponiert, wodurch eine fundamentale Verletzlichkeit bzw. Vulnerabilität und des Weiteren eine Unerträglichkeit des Seins entstünde, die u. a. an eine konstitutive Nacktheit bei Levinas, an die Geworfenheit eines Heideggers oder an Begriffe wie Natalität und Mortalität bei den Arbeiten Arendts zu den Bedingungen menschlicher Existenz erinnern.³

Diese Beispiele sind allerdings allesamt der europäischen Philosophietradition entnommen, wobei Meditation als Praxis gemeinhin der östlichen Philosophie zugesprochen wird. Es geziemt sich demnach, die philosophische Traditionen aus der Kulturgeschichte Ostasiens näher zu betrachten. Als einer der bekanntesten und ältesten Schriften des Buddhismus gilt der Pali-Kanon, in welchem die Lehrreden des Buddha Siddharta Gautama archiviert sind. In seinen Lehrreden spricht Buddha u. a. von den drei Daseinsmerkmalen, den vier edlen Wahrheiten sowie dem edlen achtfachen Pfad. Nach den drei Daseinsmerkmalen – *Tilakkhana* – sei der Mensch bedingt durch *Anicca* – der Unbeständigkeit oder der Vergänglichkeit – dem *Dukkha* – Leiden – unterworfen. Es ließe sich somit sagen, dass aufgrund der Geworfenheit oder die Unausweichlichkeit des Seins an sich schon Leid entsteht. Es wird geboren, gealtert

¹ Vgl. Gernot Krapinger, *Nikomachische Ethik*, Ditzingen 2020, 7.

² Vgl. Dorothea Frede, *Nikomachische Ethik*, Berlin 2020, 3.

³ Vgl. Helmuth Plessner, *Die Stufen des Organischen Menschen*, Berlin 1975, 309f.

und gestorben – ein ewiger Kreislauf des Leidens bzw. *Samsara*. Die vier edlen Wahrheiten geben darüber hinaus einen Einblick über das Leiden, über die Ursache des Leidens oder das bedingte Entstehen, *Nirvana* – die Beendigung des Leidens – und den Pfad der Ausübung bzw. den edlen achtfachen Pfad. Die Lehrreden des Buddha beinhalten demnach mit dem edlen achtfachen Pfad – auch mittlerer Pfad genannt – ebenso wie Aristoteles mit seiner Mesotes-Lehre eine praktische Anleitung, einen Weg aus dem Leiden und hin zum Nirvana oder zur Eudaimonie zu finden. Die Antwort auf die Frage, warum Menschen meditieren, kann in letzter Konsequenz also nur gegeben werden, um das Leid zu verringern oder gar zu beenden. Dies sind freilich nur erste Einblicke in die philosophische Tradition Ostasiens bzw. ein erster Versuch, Gemeinsamkeiten zweier philosophiegeschichtlich getrennter Traditionen zu finden. Soeffner, um auch aktuellere Bezüge zu integrieren, spricht in Anlehnung an Plessners weltoffenes Wesen davon, dass Menschen seit jeher versucht hätten, die sinnliche Welt zu verstehen. Ein wesentlicher Unterschied zwischen der europäischen und ostasiatischen Tradition scheint hier zu sein, dass sprachlich-rekonstruktive Versuche weitgehend sprachfreien gegenüberstehen. Der Mensch versuche also – sei es aufgrund seines neugierigen Wesens, sei es aufgrund des Leidens – sich und seine Umwelt zu erforschen. Auf der einen Seite sieht man eine europäische, cartesianisch geprägte Tradition, die einen Unterschied zwischen *res extensa* und *res cogitans*, eine Differenzierung zwischen Körper und Geist, zwischen Natur- und Geisteswissenschaften macht, auf der anderen Seite eine ostasiatische sprachfreie Tradition, der sich auch die Philosophie des Geistes verwandt fühlen, und die eher von dem Bewusstsein als Metaebene, als einem dualistischen Leib-Seele-Modell ausgehen.⁴ Betrachtet man die beiden diametralen Positionen, müsste man den Begriff Meditation bzw. dessen Etymologie in Frage stellen, da *μέδομαι* bzw. *meditari* im Sinne von ‚nachdenken‘ oder ‚überlegen‘ als sprachlich-rekonstruktiver Versuch, die Welt zu verstehen, sich deutlich von der Meditation nach ostasiatischem Verständnis unterscheiden dürfte. Cioran schreibt zum Unterschied von Denken und Meditieren Folgendes:

„Meditieren heißt, in einer Idee aufgehen und sich darin verlieren. Während Denken heißt, von einer Idee zur anderen hupfen, sich in Quantität tummeln, Nichtigkeiten anhäufen, Begriff auf Begriff verfolgen. Meditieren und Denken, das sind zwei divergierende, unvereinbare Tätigkeiten.“⁵

⁴ Vgl. Hans-Georg Soeffner, *Zen und der >Kategorische Konjunktiv<*, Wiesbaden 2014, 56.

⁵ Emil Cioran, *Die verfehlte Schöpfung*, Frankfurt 1979, 77.

2.2. Meditationsarten und -techniken

Nach einer Einführung zum Thema, warum Menschen überhaupt meditieren, geziemt es sich, bevor an das Thema Meditation als ethische Praxis in der Schule herangegangen werden kann, zu erläutern, was Meditation heißt bzw. was in dieser Arbeit mit Meditation gemeint ist. Der Begriff Meditation stammt etymologisch vom griechischen Ausdruck *μέδομαι* und dem lateinischen Pendant *meditari* ab, was – wie bereits erwähnt – so viel wie ‚nachdenken‘, ‚nachsinnen‘, ‚überlegen‘ oder ‚Mitte finden‘ bedeuten kann. Im Prinzip ist mit Meditation eine Art Geistesübung gemeint, wobei vorweg gesagt werden kann, dass es keine einheitliche Beschreibung oder Technik von Meditation gibt. In der Alltagssprache ist der Ausdruck Meditation unweigerlich mit esoterischen, fernöstlichen Praktiken verbunden, bei der Menschen im Lotossitz auf dem Boden sitzen. Allerdings gibt es genauso unterschiedliche Meditationsarten wie Gründe bzw. Ziele, um zu meditieren, wobei dieselben sich unterscheiden können, wodurch überhaupt nicht sichergestellt ist, ob eine Klassifizierung unter denselben Terminus der Meditation gerechtfertigt erscheint. Des Weiteren stellt die Tatsache, dass bei dem Wort Meditation in unserer Alltagswelt ein Kontext mit dem fernen Osten wie Indien, China oder Japan hergestellt wird, einen Irrglauben dar, da im selben Maße auch in der Kultur des Abendlandes bzw. im Christentum Meditationstechniken bekannt sind. Als Beispiel könnte hier die *Lectio divina* als Methode einer betenden Meditation im christlichen Kulturkreis genannt werden; aber auch insbesondere in der christlichen Mystik wie z. B. bei Theresa von Avila lassen sich Hinweise auf christliche Meditationstechniken finden.

Es scheint demnach vielmehr, dass Meditation ein interkulturelles Phänomen darstellt, das aus verschiedensten Traditionslinien unterschiedlichste Techniken und Ziele entwickelt hat, wobei unklar bleibt, ob ein ideengeschichtlicher Austausch stattgefunden hat. Während eine gegenseitige kulturelle Beeinflussung zwischen Hinduismus und Buddhismus auf der Hand liegt, wird aktuell auch darüber diskutiert, ob bzw. inwieweit ein Austausch zwischen Europa und Asien bereits in der Antike oder im frühen Mittelalter stattgefunden hat. Als Stichwort sei hier der Graeco-Buddhismus als Folge des Asien-Feldzugs von Alexander dem Großen angeführt.

Es kann gesagt werden, dass bis dato – und wahrscheinlich auch in Zukunft – kein Werk existiert, das alle Meditationsarten oder -techniken verzeichnet und beschrieben hat bzw. haben wird. Um zu erläutern, was unter Meditation in dieser Arbeit gemeint ist, sollen in diesem Abschnitt die bekanntesten Meditationsarten kurz und in einem der Arbeit dienlichen Rahmen dargestellt werden. Prinzipiell kann man aktive und passive Meditation

unterscheiden, wobei in dieser Arbeit aktiven Meditationsarten wie Yoga, Tantra oder Zen nur wenig Beachtung geschenkt wird. Allenfalls auf die Gehmeditation als aktive Meditationsart zwischen der Ausübung passiver Meditation wird in Kürze eingegangen. Bei der passiven Meditation wiederum sind zwei Hauptströmungen zu nennen, die sich in Art und Ziel unterscheiden. Einerseits gibt es die Samatha-Meditation – auch *Shamatha* genannt –, die bisweilen mit Konzentrations-Meditation übersetzt wird, wobei Samatha aus dem Pali eher mit ‚ruhigem‘ oder ‚friedvollem Verweilen‘ übersetzt werden kann. Ziel dieser Meditationsart ist es, einen stabilen Geist aufzubauen, also konzentriert bleiben zu können, ohne einem unstetigen Umherschweifen desselben. Im Gegensatz zur Samatha-Meditation zielt die Vipassana-Meditation auf das Schulen von Achtsamkeit ab. Das Ziel dieser Meditationsart ist, alle Phänomene des Bewusstseins von körperlichen Empfindungen basierend auf den fünf Sinnen, über Gedanken bis hin zu Gefühlszuständen wahrzunehmen, wobei diese Achtsamkeit weder wertend noch anhaftend vonstattengehen soll.⁶ Bisweilen wird auch von einem absichtslosen Gewahrsein im Hier und Jetzt gesprochen. Zentral scheint die Einsicht – Vipassana aus dem Pali kann auch mit ‚Hellblick‘ übersetzt werden – in die drei Daseinsmerkmale des Buddhismus Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst zu sein, auf die noch näher eingegangen wird. Aus diesem Grund wird Vipassana-Meditation ursprünglich Einsichtsmeditation genannt, wobei im westlichen Kanon zumeist von Achtsamkeits-Meditation gesprochen wird. Als Ziel von Vipassana-Meditation kann demnach auch gelten, das Leiden – nicht nur von sich selbst, sondern auch von anderen – zu verringern, wodurch diese Meditationspraxis durchaus eine nähere Untersuchung aus Sicht der praktischen Philosophie verdient. Samatha-Meditation und der damit einhergehende Aufbau geistiger Stabilität werden dabei oft als Voraussetzung gesehen, um Vipassana-Meditation und ein achtsames Verweilen ohne Abschweifen des Geistes zu ermöglichen. Laut Culadasa führt *Samadhi* (Aufmerksamkeit) und *Sati* (Achtsamkeit) zu Erwachen; da Samatha-Meditation eine stabile Aufmerksamkeit fördert und Vipassana-Meditation ein achtsames Verweilen ohne Abschweifen, kann daraus gefolgert werden, dass Samatha-Meditation und Vipassana-Meditation in Kombination zu Erwachen führen.⁷ Was im Detail unter Begriffen wie Aufmerksamkeit, Achtsamkeit oder Erwachen zu verstehen ist, wird noch erläutert, da ein unreflektierter Gebrauch bei solch abstrakten Begriffen schnell zu Missverständnissen führen kann.

⁶ Vgl. John Yates Culadasa, *Handbuch Meditation*, München 2016, 16f.

⁷ Vgl. *ibid.*, 17.

Neben der groben Einteilung in aktive und passive Meditation und folglich der Unterscheidung passiver Meditation in Samatha- und Vipassana-Meditation gibt es allerdings noch weitere Herangehensweisen, Meditation zu klassifizieren. Eine weitere Art stellt die Unterscheidung in Traditionslinien dar; laut Kabat-Zinn bauten alle westliche Meditationstechniken auf folgende drei Meditationsformen auf: Vipassana, Yoga sowie Zen.⁸ Da diese Arbeit sich auf Vipassana-Meditation konzentriert, soll hier lediglich in aller Kürze auf die wichtigsten Gemeinsamkeiten und Unterschiede eingegangen werden. Der Zen-Buddhismus stammt ursprünglich aus Indien, wodurch nicht nur eine sprachgeschichtliche Verwandtschaft des Wortes *Zen* über *Chan* aus dem indischen Sanskrit-Wort *Dhyana* hergestellt werden kann, was so viel wie ‚Versenkung‘ oder ‚meditativer Zustand‘ bedeutet, sondern auch eine geistige, philosophische oder methodische Nähe zur Yoga-Tradition besteht. Der Zen-Buddhismus gehört dabei zur Hauptströmung des Mahayana-Buddhismus, als einer der ersten Vertreter gilt Bodhidharma. Heute ist der Zen-Buddhismus vor allem in Ostasien wie China und Japan verbreitet. Zen-Meditation weist dabei bedeutende Ähnlichkeiten zur Vipassana-Meditation sowohl in der Ausübung als auch in den Zielen auf, wobei sich mitunter begriffliche Unterscheidungen feststellen lassen. So wird die klassische Sitzmeditation im Zen-Buddhismus *Zazen* genannt. Als Ziele von Zen-Meditation können u. a. das Erleben des gegenwärtigen Augenblicks, also die Erhöhung der Achtsamkeit oder das Nicht-Werten alltäglicher Wahrnehmungen genannt werden.⁹ Auch in der Zen-Meditation kann gesagt werden, dass Aufmerksamkeit als Vorstufe zur Entwicklung von Achtsamkeit kultiviert werden muss, wobei es auch andere rituelle Abläufe gibt bzw. geben kann, die sich von Vipassana-Meditation oder Yoga unterscheiden. Ein interessanter Aspekt stellt *Sarei*, eine Teezeremonie in Japan dar, die als Achtsamkeitsübung unterstützend zur Meditation durchgeführt wird; eine andere Art zur Schulung von Aufmerksamkeit sind die so genannten *Koans* – wörtlich übersetzt: ‚öffentlicher Aushang‘ –, die eine Art Rätsel zwischen Meister und Schüler darstellen und vordergründig als sinnlos erachtet werden, bei genauerer Betrachtung allerdings einen tieferen Einblick in die Realität geben sollen.¹⁰ Ein angegebenes Ziel der Koan-Praxis soll die Erkenntnis der Nicht-Zweiheit, also die Illusion eines eigenen Selbst sein, womit wiederum eine geistige Verwandtschaft zum Hinduismus, insbesondere zum (Advaita-)Vedanta und zum buddhistischen *Anatta*, dem Nicht-

⁸ Vgl. Jon Kabat-Zinn, „An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation“, in: *General Hospital Psychiatry* 4, 1982, 34.

⁹ Vgl. Mark Brenner, „Zen practice“, in: *Social Work in Health Care* 48(4), 2009, 462f.

¹⁰ Vgl. Bruce Rubin, „A Scientific Koan“, in: *Chest* 123, 2003, 1792.

Selbst oder Nicht-Ich hergestellt werden kann. Sowohl *Advaita* als auch *Anatta* stellen ein monistisches System dar, die einen unveränderlichen Wesenskern, ein permanentes Ich oder schlichte eine Seele verneinen.

Im Unterschied zu Vipassana und Zen unterscheidet sich Yoga dadurch, dass er sich auf das philosophische System des Hinduismus stützt. Die Übersetzung des Wortes Yoga ist genauso vielschichtig wie die Arten, Yoga zu verstehen, wodurch es sehr viele unterschiedliche Yoga-Wege gibt. Yoga bedeutet wörtlich übersetzt ‚Joch‘ und kann demnach einerseits das Anjochen oder Anschirren des Körpers an den Geist bedeuten, andererseits kann damit auch die Vereinigung oder Einigkeit von Körper und Geist gemeint sein.¹¹ Im Westen wird mit dem Begriff Yoga zumeist körperliches Yoga, also Hatha-Yoga in Form von Körperübungen oder Asanas verstanden. *Hatha* kann mit ‚Kraft‘, ‚Hartnäckigkeit‘ oder ‚Unterdrückung‘ übersetzt werden, *Asana* bedeutet ‚Sitz‘, wodurch auch das Ziel von Hatha-Yoga bzw. den Asanas deutlich wird, nämlich die Vorbereitung auf die fortgeschrittene Sitzposition des Lotossitz und das Meditieren. Asana stellt die dritte Stufe des achthgliedrigen Yogasutras, also des Leitfadens für Yoga nach Patanjali dar, der u. a. mittels ethischer Prinzipien, Atemübungen wie *Pranayama* und Meditation zu *Samadhi*, einer Art Versenkung führen soll, die manche auch als All-Einheit oder höheres Selbst nennen.¹² So scheint die Entwicklung von Aufmerksamkeit genauso wie bei Vipassana und Zen eine zentrale Funktion zu sein, um schließlich zu einer objektfreien Wahrnehmung zu kommen.¹³

Abseits der Versuche Meditationsarten zu klassifizieren – sei es nach Art der Übung wie aktive und passive Meditation, sei es nach klassischen Traditionslinien –, stellt sich die Frage nach bestimmten Techniken, also dem praktischen Vorgang beim Meditieren. Es liegt auf der Hand, dass die mentalen Vorgänge sich bei derart unterschiedlichen Meditationsarten beträchtlich unterscheiden können. Was machen also Meditierende?

Wie bereits beschrieben, versuchen Meditierende Aufmerksamkeit zu kultivieren, um hernach Achtsamkeit zu erlangen und idealiter in den Alltag zu integrieren. Eine der ältesten und bekanntesten Methoden oder Techniken, um dieses Ziel zu erreichen, ist die Konzentration auf den Atem. Im Pali-Kanon werden sowohl im *Ānāpānasati-Sutta* aus der mittleren Sammlung, *Majjhima Nikāya* 118, als auch im *Ānāpāna-Saṃyutta* aus der gruppierten Sammlung der

¹¹ Vgl. Paul Salomon, „Yoga and mindfulness“, in: *Cognitive and Behavioral Practice* 16(1), 2009, 59f.

¹² Vgl. Ralph Skuban, *Patanjalis Yogasutra*, München 2011, 11f.

¹³ Vgl. Lisa Butler, „Meditation with Yoga, group therapy with hypnosis, and psychoeducation for long-term depressed mood“, in: *Journal of Clinical Psychology* 64(7), 2008, 806f.

Lehrreden, *Samyutta Nikāya* 54, Buddhas Anweisungen zum achtsamen Atmen als Hilfsmittel zur Meditation beschrieben. Demnach wird durch das Fokussieren auf den Atem versucht, die Fähigkeit der Aufmerksamkeit zu stärken, wobei der Atem als Anker dient, in englischsprachiger Literatur auch als *anchor* bezeichnet.¹⁴ Der Atem dürfte hier aus pragmatischen Gründen gewählt worden sein, da er dem Meditierenden im Gegensatz zu äußeren Objekten stets zur Verfügung steht. Worauf man sich dabei konzentriert, ist jedem selbst überlassen. Man kann versuchen, sich auf den Luftstrom an der Nasenspitze, auf das Heben und Senken des Bauches beim Ein- und Ausatmen oder auf den Atemvorgang als Ganzes zu konzentrieren. Zumeist dient als Hilfestellung das Mitzählen bis Zehn, um sodann wieder von vorne zu beginnen. Ob dabei jedes Ein- und Ausatmen extra oder als ein ganzer Atemzug gezählt wird, ist jedem selbst überlassen, wodurch wieder einmal die Subjektivität mentaler Prozesse während des Meditierens verdeutlicht wird. Anstatt des Zählens besteht auch die Möglichkeit, innerlich Sätze zu sprechen oder vorzusagen.¹⁵ Ein möglicher Beispielsatz lautet: „Mögen alle Lebewesen glücklich sein.“ Dieser Satz entstammt aus der Metta-Meditation, welche ebenfalls eine Meditationstechnik darstellt.¹⁶ Abseits des Atems können natürlich auch beliebige andere Objekte als Ziel der Aufmerksamkeit bzw. als Anker dienen. Buddha spricht nach dem Pali-Kanon im Khanda-Samyutta in den gruppierten Lehrreden, *Samyutta Nikāya* 22, von sechs Sinnen aus der Körperlichkeitsgruppe – Pali: *rūpa-khandha* – also den fünf körperlichen Sinnen inkl. dem Geist. Demnach können sowohl alle körperlichen Erscheinungen durch die fünf Sinne wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten als auch mentale Prozesse wie Gedanken oder Gefühle als Meditationsobjekt oder Anker der Aufmerksamkeit dienen, wobei zumeist dem Geruchs- und Geschmackssinn weniger Beachtung geschenkt und das Betrachten geistiger Prozesse, ohne sich damit zu identifizieren oder denselben anzuhaften, als schwerer empfunden wird. Erwähnenswerte Meditationsobjekte scheinen *Yantras* – wörtlich etwa ‚Stütze‘ oder ‚Halt‘ – und *Mandalas* – aus Sanskrit: ‚Kreis‘ – zu sein, die geometrische Figuren oder Symbole, mitunter im Hinduismus auch Gottheiten darstellen, wobei Meditierende versuchen, sich dieselben mit geschlossenen Augen vorzustellen.¹⁷ Yantras und Mandalas stellen demnach ein visuelles Pendant zu Metta-Meditation oder Meditation mittels Mantras dar.

¹⁴ Vgl. Roberto Cardoso, „Operational Definition: The "Achilles Heel" of Meditation“, in: *Neuro Quantology* 14(2), 2016, 433.

¹⁵ Vgl. Peter Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, Reinbek 2016, 31.

¹⁶ Vgl. Sharon Salzberg, *Metta Meditation*, Freiamt 2003, 32.

¹⁷ Vgl. Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 33.

Neben der Meditationstechnik, sich auf den Atem oder andere sowohl äußere als auch innere Objekte zu fokussieren, gibt es – wie bereits angedeutet – die Methode, sich auf Silben, Wörter oder ganze Sätze zu konzentrieren, wie z. B. bei der Mantra- oder Metta-Meditation. Ein *Mantra* – Sanskrit: ‚Spruch‘, ‚Lied‘, ‚Hymne‘ – stellt dabei eine (heilige) Silbe oder ein Wort dar, das innerlich wiederholt oder gechantet, also laut gesagt oder gesungen, wird, wodurch wiederum wie bei anderen Meditationstechniken die Gedanken mittels Konzentration und Aufmerksamkeit kontrolliert werden sollen, um nach Sedlmeier eine Art *reines Bewusstsein* zu erlangen.¹⁸ Diese Art der Meditation, die in der buddhistischen Metta-Meditation – Deutsch: ‚Freundschaft‘, ‚Güte‘ – oder im hinduistischen Bhakti-Yoga – ‚Hingabe‘, ‚Gottesliebe‘ – praktiziert wird, und im Westen vor allem als *Transzendente Meditation* bekannt ist, kann wahrscheinlich am ehesten mit aus den abrahamitischen Religionen bekannten Praktiken verglichen werden. Es gibt bereits einige Arbeiten, die diese Art der Meditation mit Meditationsformen im Judentum, Islam und Christentum in Verbindung gebracht und aufgearbeitet haben. Zu nennen seien hier insbesondere die Behandlung des Rosenkranzbetens als meditative Praxis, eine komparative Analyse von christlichen und hinduistischen Ansätzen oder eine Studie zur christlichen Mystik und dem Gebet als Meditationsform.^{19,20,21} Im Prinzip funktioniert die Meditation – sei es Metta-Meditation, Bhakti Yoga o. ä. –, in der Silben, Wörter oder Sätze repetiert werden, religionsunabhängig. Sedlmeier spricht davon, dass es in der Transzendenten Meditation weniger auf die Semantik als vielmehr auf die klangliche Bedeutung des Mantras ankomme.²² Bekannte Mantras sind u. a. die Silbe *Om*, das Hare-Krishna-Mantra im Hinduismus, in der Metta-Meditation z. B. der bereits erwähnte Satz „Mögen alle Lebewesen glücklich sein“, aber auch das christliche Rosenkranzbeten – der Rosenkranz kann dabei als Pendant zur Mala-Kette betrachtet werden. Eine weitere Form der christlichen Meditation ist das *zentrierende Gebet*, deren Ursprung in der Mystik liegt und dessen Anleitung folgendermaßen aussieht:

1. Choose a sacred word as the symbol of your intention to consent to God's presence and action within.

¹⁸ Vgl. Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 31.

¹⁹ Vgl. David Bryan, *A western way of meditation*, Chicago 1991.

²⁰ Vgl. Joseph Molleur, „A Hindu monk's appreciation of eastern orthodoxy's Jesus prayer“, in: *Religion, East & West* 9, 2009, 67f.

²¹ Vgl. Kristine Utterback, „Teaching medieval Christian contemplation“, in: *Buddhist-Christian Studies* 33, 2013, 53f.

²² Vgl. Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 31.

2. Sitting comfortably and with eyes closed, settle briefly and silently introduce the sacred word as the symbol of your consent to God's presence and action within.
3. When engaged with your thoughts, return ever-so-gently to the sacred word.
4. At the end of the prayer period, remain in silence with eyes closed for a couple of minutes.²³

Im Buddhismus wiederum gibt es u. a. im Pali-Kanon einen Verweis auf die Metta-Meditation in den Kurzen Texten der Lehrreden von Buddha, *Khuddaka Nikāya*, und zwar im Sutta Nipāta im achten Kapitel des Buchs der Schlange im Mettā-Sutta, wobei die von Buddha oft in Versen formulierten Lehrsätze weniger als eine Meditationsanleitung zu verstehen sind und darum lediglich ein Vers als Beispielsatz angeführt wird:

„Wie eine Mutter ihren eigenen Sohn,
Ihr einzig Kind mit ihrem Leben schützt,
So möge man zu allen Lebewesen
Entfalten ohne Schranken seinen Geist!“²⁴

Eine methodische Anleitung zur Metta-Meditation – auch Liebende-Güte-Meditation genannt – findet sich bei Buddhaghosa aus dem 5. Jhdt., einem Gelehrten und Kommentatoren des Theravada-Buddhismus, die älteste Schultradition des Buddhismus und gleichzeitig eine Hauptströmung desselben. Im neunten Kapitel seines Werkes *Visuddhi Magga*, was so viel wie *Weg der Reinheit* bedeutet, heißt es im Mettā-Bhavanā – *Bhavana* steht in Pali bzw. Sanskrit für ‚Entwicklung‘ oder ‚Entfaltung‘ – im Kapitel *Die Entfaltung der Güte*:

„Der der Übung beflissene Anhänger, der [...] die Güte zu entfalten wünscht, beseitige zunächst die äußeren Hindernisse. Nachdem er darauf das Übungsobjekt in Empfang genommen, das Mahl beendet und die nach dem Mahle sich einstellende Benommenheit überwunden hat, setze er sich an einem abgeschiedenen Orte auf einem gut hergerichteten Sitze bequem nieder. Dann denke er über den Unsegen des Hasses und den Segen der Langmut nach, soll doch durch diese Entfaltung der Haß überwunden und Langmut erreicht werden.“²⁵

Und weiter:

„Darauf beginne er mit der Entfaltung der Güte, um den Geist von dem als unsegenbringend erkannten Hasse zu befreien und ihn in Langmut zu festigen, dessen Segnungen er erkannt hat. Der diese Übung Unternehmende nun soll zunächst die Einteilung der Personen kennen und wissen, zu welchen Personen er zuerst die Güte zu entfalten hat, und zu welcher nicht. Die Güte nämlich darf man anfangs nicht zu vier Arten von Personen entfalten: zu einer unlieben Person, zu einem sehr lieben Freunde, zu einer gleichgültigen Person, zu einem Feinde.“²⁶

²³ Basil Pennington, „Centering prayer: An ancient Christian way of meditation“, in: Jon Shear (Hrsg.): *The experience of meditation: Experts introduce major traditions*, St. Paul 2006, 245f.

²⁴ SN I 8, 149

²⁵ VM IX 1

²⁶ VM IX 1

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Meditationstechniken wie Metta-Meditation oder Bhakti-Yoga eine Brücke zu abrahamitischen, dem westlichen Kulturkreis zugehörigen Meditationsformen bieten kann. Es sei jedoch der Unterschied zu beachten, dass bei der Metta-Meditation die Güte oder Liebe auf Personen konzentriert ist, da der Buddhismus einen Gottesbegriff wie in anderen Religionen wie z. B. dem Christentum oder Hinduismus nicht kennt. Bhakti-Yoga oder die christliche Mystik haben vorrangig die Liebe Gottes oder die Vereinigung mit demselben als Ziel, wie etwa die *unio mystica*, also die mystisch-liebliche Verschmelzung mit Gott. Theresa von Avila schreibt u. a.:

„Der mich traf, das war ein Pfeil,
Den die Liebe abgeschossen;
Sieh', da wurde meine Seele
Eins mit dem, der sie erschaffen.

Nun such' ich andre Liebe nimmer,
Da meinem Gott ich mich ergeben,
Und mein Geliebter an meiner Statt,
Und ich an Statt des Geliebten bin.“²⁷

Es bleibt zu klären, ob der in dieser Verbindung öfters erwähnte, und ebenfalls im Buddhismus verwendete Begriff *Samadhi*, also ein (höherer) Bewusstseinszustand, in welchem die All-Einheit erfahren werden soll, von den Erfahrungen bzw. Zuständen durch Bhakti-Yoga oder der *unio mystica* abzugrenzen ist.

Bisher beschriebene Meditationstechniken hatten das Ziel der Konzentration oder Fokussierung auf interne oder externe Objekte, sei es der Atem, die durch die Sinne erfahrbaren Reize oder sprachliche Gegenstände wie Silben, Wörter oder Sätze. Eine weitere Methode, Meditation durchzuführen, ist nicht nur die reine Beobachtung, sondern die aktive Einflussnahme auf Atem oder Körper. Im klassischen Yogasutra nach Patanjali, der in acht Glieder unterteilt ist, stellt Pranayama eine Vorbereitung auf die Meditation dar. *Pranayama* – ein Kompositum aus den sanskritischen Wörtern *prana* für ‚Lebensenergie‘ und *ayama* für ‚kontrollieren‘ oder ‚erweitern‘ – kann so viel wie Kontrolle der Lebensenergie Prana bedeuten. Prana oder die Lebensenergie ist dabei eine nicht näher definierte Kraft, ähnlich dem daoistischen *Qi*, dem griechischen πνεῦμα, etwa ‚Geist‘, ‚Hauch‘ sowie ‚Luft‘, oder dem christlich-jüdischen Atem Gottes bzw. *Ruach*. Menschen, die meditieren, dürften bereits Erfahrungen

²⁷ Gallus Schwab, *Die sämtlichen Schriften der heiligen Theresia von Jesu. Band 4*, Regensburg 1869, 431.

damit gemacht haben, dass beim längeren Sitzen Schmerzen auftreten können. Die Kontrolle des Atems bzw. die bewusste Steuerung des Atems auf die körperlichen Regionen, die Beschwerden hervorrufen, kann dazu führen, dass dieselben allmählich verschwinden. Eine andere Funktion dieser Meditationstechnik soll nach Sedlmeier die willentliche Einflussnahme des Atems auf feinstoffliche Energiezentren sein.²⁸ Da dieselben allerdings bisher nicht wissenschaftlich nachgewiesen werden konnten und vielfach als esoterisch abgestempelt werden, soll allenfalls eine kurze Erwähnung der wichtigsten Begriffe, aber keine nähere Betrachtung erfolgen. Neben dem bereits erwähnten Qi, konzentrieren sich Zen-Buddhisten auch auf *Dantian* oder *Tanden*, ein Energiezentrum, das sich unterhalb des Nabels befinden soll. Eine Herleitung des Begriffs gestaltet sich als schwierig; er wird bisweilen mit ‚Zinnoberfeld‘ übersetzt, wobei auf die Farbe Zinnoberrot angespielt wird, da daoistische Alchemisten früher angeblich rote Kügelchen verwendeten, und Feld als eine nutzbare Fläche für den Ackerbau angesehen wird, wodurch also die Kultivierung der inneren Energien gemeint sein könnte. Im Hinduismus gibt es das Konzept der *Kundalini* – Sanskrit für ‚Schlangenkraft‘ –, eine Kraft oder Energie, die angeblich mittels Meditation aktiviert werden kann. Ebenfalls in manchen hinduistischen Strömungen, aber auch im Vajrayana-Buddhismus spielen die *Chakren*, was wörtlich mit ‚Rad‘, ‚Diskus‘ oder ‚Kreis‘ übersetzt werden kann, eine wichtige Rolle, da durch dieselben der physische Körper mit dem feinstofflichen verbunden sei. Abseits der esoterisch angehauchten Meditationstechniken, bei denen versucht wird, bewusst auf Atem oder Körper Einfluss zu nehmen, gibt es die in Amerika von Kabat-Zinn entwickelte Achtsamkeitsmeditation, die erwähnenswert ist. Die im deutschen Sprachraum als Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion bekannte Methode – im Original *Mindful-Based Stress Reduction* oder kurz MBSR – versteht sich als eine Art Body-Scan, bei dem versucht wird, den Körper systematisch zu erkunden, anstatt darauf zu warten, welche Empfindungen, seien dieselben geistig oder körperlich, vom Bewusstsein erzeugt werden.²⁹ Wie der Name bereits vermuten lässt, steht bei dieser Technik weniger eine geistige oder spirituelle Erfahrung als vielmehr eine pragmatische Funktion von Meditation im Sinne von Stressbewältigung und damit einhergehender psychischer Stabilisierung im Vordergrund.

Meditationstechniken, die nicht nur passiv auf Aufmerksamkeit und Achtsamkeit ausgerichtet sind, sondern bei denen der Meditierende aktiv einwirken möchte, können allerdings

²⁸ Vgl. Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 28f.

²⁹ Vgl. Jon Kabat-Zinn, *Full catastrophe living*, New York 1990.

nicht nur den Körper betreffen, sondern auch den Geist. Da mentale Erscheinungen wie Gedanken oder Gefühle auch Gegenstand der Meditation sein können, scheint es nur logisch, dass bei einigen Meditationstechniken auch versucht wird, aktiv auf dieselben einzuwirken. Im Prinzip könnte man Metta-Meditation ebenfalls zu dieser Methode zählen, da vermitteltst ständiger Wiederholung von Wörtern oder Sätzen darauf abgezielt wird, etwa Güte oder Liebe, also positive Gefühle zu kultivieren. Hier sieht man auch ein weiteres Problem, dem jegliche Versuche, Meditationstechniken zu ordnen, unterliegen, da dieselben mitunter unterschiedlich klassifiziert werden können. Den Versuch, Gefühle positiv zu beeinflussen, beschreibt bereits Buddha, wobei der Vollständigkeit halber gesagt sei, dass der Begriff *Brahmavihara*, der im Pali-Kanon verwendet wird, hinduistischen Ursprungs ist, welcher bereits in den Upanishaden, der Sammlung philosophischer Schriften aus der Zeit der Veden gebraucht wird, was durch den auch im westlichen Kulturkreis bekannten Namen Brahma, einem der Hauptgötter im Hinduismus verdeutlicht wird. Mit Brahmavihara – *Vihara* steht in Pali bzw. Sanskrit für ‚Wohnstätte‘ oder ‚Zuflucht‘ – ist demnach die Wohnstätte des Gottes Brahma gemeint und ist, da von vier Geisteszuständen gesprochen wird, unter den Namen „Die vier himmlischen Verweilszustände“, „Die vier unermesslichen Geisteshaltungen“ oder „Die vier grenzenlosen Geisteszustände“ in die deutschsprachige Literatur eingegangen. Sie finden sich im Pali-Kanon Brahmavihāra-Sutta 10:196, im zehnten Buch, Dasaka-Nipata, aus der angereichten Sammlung der Lehrreden Buddhas, *Aṅguttara Nikāya*. Darin befindet sich der bekannte, oftmals übersetzte Suttatext:

„Vier Unermeßlichkeiten gibt es. Da, ihr Brüder, durchstrahlt der Mönch mit einem von Güte erfüllten Geiste erst eine Richtung, dann eine zweite, dann eine dritte, dann die vierte, ebenso nach oben, unten und ringsherum; und überall mit allem sich verbunden fühlend durchstrahlt er die ganze Welt mit einem von Allgüte erfüllten Geiste, mit weitem, erhabenem, unbeschränktem Geiste, frei von Gehässigkeit und Groll. Mit einem von Mitleid ... von Mitfreude ... von Gleichmut erfüllten Geiste durchstrahlt er erst eine Richtung frei von Gehässigkeit und Groll.“³⁰

Hierin kommen die vier Verweilszustände (liebende) ‚Güte‘, *mettā*, ‚Mitleid‘, *karunā*, ‚Mitfreude‘, *muditā* und ‚Gleichmut‘, *upekkhā*, vor, die Meditierende kultivieren bzw. positiv beeinflussen sollen. Es scheint auf der Hand zu liegen, dass Güte, Mitleid und Mitfreude positive Gefühlszustände oder Eigenschaften sind, die es wert sind, herbeizuführen, wobei im westlichen Kulturkreis Güte und Mitleid mitunter falsch aufgefasst werden können. Gemeint ist weniger eine selbstbezogene Zuneigung, kein Mit-Leiden, sondern eine nicht-dualistische

³⁰ AN X 19, 196

Geisteshaltung ohne Begehren oder Anhaften gemäß der buddhistischen Anatta-Lehre. Aus diesem Grund distanzieren sich heutige Autoren von der Übersetzung von Metta als Liebe oder Karuna als Mitleid oder compassion im englischen Sprachraum und verweisen auf den vierten Verweilszustand Gleichmut als Grundlage für die drei anderen, um eine prinzipielle Gleichwertigkeit der Meditationsobjekte bzw. zwischen Subjekt und Objekt zu gewährleisten.³¹ Gleichmut sollte wiederum nicht mit Gleichgültigkeit verwechselt werden. Die Brahmanaviharas finden sich abseits des Buddhismus und Hinduismus auch im Yogasutra Patanjalis oder im Jainismus.

Alle bisherigen Meditationstechniken gehören zur passiven Meditation, die zumeist im Sitzen ausgeübt wird. Im Gegensatz dazu gibt es aktive Meditationstechniken bzw. Meditation in Bewegung wie die bereits genannte Gehmeditation. Die Gehmeditation ist deshalb erwähnenswert, da sie zumeist bei Retreats oder längeren Sitzmeditationen als Überbrückung dient, um körperliche Beschwerden durch zu langes Sitzen zu vermeiden. Wie bei der Sitzmeditation gibt es auch bei der Gehmeditation viele verschiedene Arten, diese auszuüben.³² So üben Zen-Buddhisten die Gehmeditation anders aus als Sufis oder Daoisten; je nach Definition können auch Bewegungsübungen wie Qigong, Tai chi oder Hatha-Yoga hinzugezählt werden, wobei in dieser Arbeit lediglich der Gehmeditation als Alternative zur Sitzmeditation nähere Beachtung geschenkt wird. Die Anleitung für die Gehmeditation kann sowohl strikte Anweisungen von der Haltung der Hände über die inneren Meditationsobjekte bis hin zur Art des Gehens beinhalten, als auch relativ frei gestaltet sein. Beispielsweise kann der Fokus einerseits auf dem Atem liegen, andererseits kann die Aufmerksamkeit auf die Reizempfindungen beim Sinken und Heben der Füße gelenkt werden. Eine bekannte Anleitung zur Gehmeditation wurde von Kornfield verfasst, die als Beispiel fungieren soll:

„To practice, select a quiet place where you can walk comfortably back and forth, indoors or out, about ten to thirty paces in length. Begin by standing at one end of this “walking path,” with your feet firmly planted on the ground. Let your hands rest easily, wherever they are comfortable. Take a few deep breaths and then open your senses to see and feel the whole surroundings. After a minute, bring your attention back to focus on the body. Center yourself and feel how your body is standing on the earth. Feel the pressure on the bottoms of your feet and the other natural sensations of standing. Let yourself be present and alert.

Begin to walk a bit more slowly than usual. Let yourself walk with a sense of ease and dignity. Relax and let your walking be gracious and natural, as if you were a king or queen out for a royal stroll. Pay attention to your body. With each step feel the sensations of lifting your foot and leg off the earth. Then mindfully place your foot back down. Feel each step fully as you walk. When you reach the end of your path, pause for a moment. Center yourself, carefully turn around, and pause again

³¹ Vgl. Allan Wallace, *The attention revolution*, Somerville 2006, 69.

³² Vgl. Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 41f.

so that you can be aware of the first step as you walk back. You can experiment with the speed, walking at whatever pace keeps you most present.“³³

Über die Gehmeditation hinaus empfiehlt es sich, die Achtsamkeit, die bei der Meditation geschult wird, in den Alltag zu übernehmen, da dieselbe erst die Voraussetzung für ethisch verantwortungsvolles Handeln darstellt. Beispiele dafür, wie man meditative Praxis in den Alltag integrieren kann, stellt Thich Nhat Hanh vor. Seine Beispiele reichen von Anleitungen zur achtsamen Teezubereitung über das Wäsche Waschen sowie den Abwasch bis hin zum Hausputz.³⁴ Nach der Darstellung der verschiedenen Meditationstechniken soll noch einmal verdeutlicht werden, dass es keine einheitliche Definition von Meditation geben kann bzw. wird, da alleine in der Vipassana-Tradition von bis zu drei verschiedenen Ansätzen bzw. Traditionslinien gesprochen wird.³⁵ Dieser Umstand bzw. das Problem der Operationalisierbarkeit im wissenschaftlichen Kontext wird auch in der interdisziplinären Meditationsforschung behandelt. Abschließend sei gesagt, dass ein zentrales Ziel der Vipassana-Meditation darstellt, eine stabile Aufmerksamkeit zu erreichen, um achtsam im Hier und Jetzt leben, und somit Leid verringern zu können. Damit unterscheidet sich Meditation grundlegend von anderen esoterisch genannten Techniken wie Ekstase, Trance o. ä., da bei Meditation immer eine Klarheit oder Bewusstheit des Geistes im Vordergrund steht. Dennoch kann auch Meditieren – obzwar mitunter eine gute Absicht dahinterstecken mag – Gefahren beinhalten, die im folgenden Kapitel nicht verschwiegen werden sollen.

3. [Interdisziplinäre Meditationsforschung](#)

Bevor näher auf Studien aus unterschiedlichen Disziplinen der Forschung eingegangen wird, soll vorab auf die Probleme der Meditationsforschung aufmerksam gemacht werden. Wie die verschiedenen Arten und Techniken von Meditation zeigen, besteht ein großes Problem in der Definition bzw. in der Operationalisierbarkeit von Meditation. Während die Beschreibung der Arten und Techniken von Meditation verdeutlicht, was Meditierende in ihrer Praxis tun, soll nicht der Hintergrund bzw. der Rahmen, warum Menschen meditieren, vergessen werden. Sedlmeier spricht u. a. von drei Kontexten, in deren Zusammenhang Meditation ausgeübt wird.³⁶ Während in westlichen Kulturkreisen der Bedürfniskontext überwiegt, findet

³³ Jack Kornfield, *The wise heart*, New York 2008, 122.

³⁴ Vgl. Thich Nhat Hanh, *Das Wunder der Achtsamkeit*, Berlin 2009, 105f.

³⁵ Vgl. Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 25.

³⁶ Vgl. *ibd.*, 44.

Meditation südostasiatischen Raum zumeist in einem spirituellen Rahmen statt. Es kann gesagt werden, dass Meditation zu einem großen Teil in einem spirituellen Kontext vorgenommen wird, da in vielen größeren Religionen – bis auf die abrahamitischen Religionen – Meditation eine zentrale Rolle einnimmt bzw. als Hilfsmittel angesehen wird – sei es, um mit Gott in Kontakt zu treten; sei es, um eine direkte Erfahrung mit der Wirklichkeit zu erreichen. Nachdem Meditation in den Westen transportiert wurde, ist es allmählich aus dieser spirituellen Rahmung gefallen und wurde säkularisiert. Es sei jedoch darauf hingewiesen, dass Meditation als Methode ursprünglich für eine ganz spezifische Weltanschauung konzipiert wurde, und nicht psychisches Wohlbefinden als Ziel hatte.³⁷ Menschen, die meditieren, ohne einen spirituellen Hintergedanken zu haben, beginnen zumeist aufgrund eines Leidens oder weil sie hoffen, dadurch irgendetwas im Leben verbessern zu können. Dieser Bedürfniskontext unterscheidet sich allerdings erheblich vom ursprünglichen Gedanken bzw. Ziel der Meditation. Während in einem spirituellen Kontext das Ziel von Meditation Erleuchtung, Vereinigung mit Gott oder das Erlangen eines reinen Bewusstseins lauten könnte, sind es im Bedürfniskontext eher leicht zugänglichere Absichten wie z. B. „weniger depressiv sein“, „weniger ängstlich sein“ oder „selbstsicherer werden“.³⁸ Theumer schreibt in seiner Arbeit davon, dass der Anlass, warum Menschen zu meditieren beginnen, vor allem auf psychisches Wohlbefinden, innere Einkehr oder persönliche Weiterentwicklung zurückzuführen sei, wobei sich die Gründe im Laufe der Praxis ändern (können). Während zu Beginn zumeist das Ziel besteht, Negatives zu vermindern oder Probleme zu beheben, sei mit fortlaufender Praxis zunehmend der Blick auf die Erreichung von Positivem oder einer Persönlichkeitserweiterung gelegt.³⁹ Auch Andresen spricht davon, dass Meditierende in Asien traditionell den Fokus auf die persönliche Erfahrung hin zu einem rezeptiven Bewusstsein einer größeren Wirklichkeit legen, während westlich angelegte wissenschaftliche Studien Meditation als eine Praxis zum Aufbau eines instrumentellen Bewusstseins bzw. als Strategie zur Selbstregulation verstehen.⁴⁰ In diesem Zusammenhang stellt sich auch die Frage, ob eine säkularisierte Form des Meditierens ohne spirituellen Kontext durch eine bloße Steigerung der Achtsamkeit zwangsläufig zu ethischerem Verhalten führen kann oder ob es dazu andere Praktiken benötigt. Der praktische Kontext bei

³⁷ Vgl. Oliver Freiburger, *Buddhismus*, Göttingen 2015, 233.

³⁸ Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 55.

³⁹ Vgl. Jan Theumer, „Why Do People Begin to Meditate and Why Do They Continue?“, in: *Mindfulness* 11(6), 2020, 1527f.

⁴⁰ Vgl. Jensine Andresen, „Meditation meets behavioural medicine“, in: *Journal of Consciousness Studies* 7(11–12), 2000, 18.

Sedlmeier spielt genau darauf an, dass Meditation zumindest im religiösen oder spirituellen Rahmen nur sehr selten getrennt von anderen Praktiken wie gewissen Regeln, Ritualen oder weiteren Techniken wie Asanas, Pranayama o. ä. ausgeführt wird. Welchen Einfluss die Ausübung von Meditation in Verbindung mit weiteren Praktiken hat, ist allerdings noch nicht geklärt.⁴¹

Die Probleme, die bei einer Definition von Meditation und des Weiteren bei der Meditationsforschung auftreten, scheinen offensichtlich. So schreibt Wolff, dass Meditation letztlich eine Sache der „individuellen persönlichen Erfahrung“ bleibe, der sich die Wissenschaft als „Betrachter von Außen“ nur bedingt nähern könne.⁴² Deshalb wiesen klinische Untersuchungen in Bezug auf Meditation insgesamt eine geringe methodologische Qualität auf.⁴³ Da beim Meditieren unterschiedlichste Variablen – von physiologischen bis zu kognitiven – empirisch erfasst werden könnten, bliebe die Erforschung desselben ohne eine Spezifizierung wie z. B. dem Niveau der Praktizierenden laut Brown nutzlos. Aus diesem Grund müsse die Erforschung von Meditation zwei fundamentale Fragen berücksichtigen: „(a) What are the most important variables of meditation and how may they be operationally defined and measured? (b) How are these variables related to each other?“⁴⁴ Solch ungeklärte Fragen und die Ungleichheiten in den verschiedenen Definitionen führten bis heute zu Kontroversen im wissenschaftlichen Diskurs.⁴⁵

Nichtsdestotrotz gibt es Versuche, Meditation für die Wissenschaft operationalisierbar zu machen. Einer allgemeinen Definition nach ist Meditation eine Sammlung von Praktiken, die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit trainieren soll.⁴⁶ Nach Wolff scheine allen Meditationspraktiken gemein zu sein, „daß sie mittels systematischer Techniken qualitative Veränderungen des Bewußtseins- oder Erlebenszustandes hervorrufen[...], in denen rationalem Denken kaum Bedeutung zukommt und Gedanken, wenn überhaupt, so doch nur vage und distanziert wahrgenommen werden.“⁴⁷ Dem Problem unterschiedlichster Konzeptionen und einer fehlenden

⁴¹ Vgl. Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 54.

⁴² Tom John Wolff, *Was bewirkt Achtsamkeitsmeditation?*, Hamburg 2012, 9.

⁴³ Vgl. Maria Ospina, „Clinical Trials of Meditation Practices in Health Care“, in: *The Journal of Alternative and Contemporary Medicine* 14(10), 2008, 1201.

⁴⁴ Daniel Brown, „A model for the levels of concentrative meditation“, in: *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* 25(4), 1977, 237.

⁴⁵ Vgl. Harinder Jaseja, „Definition of meditation: Seeking a consensus“, in: *Correspondence / Medical Hypotheses* 72, 2009, 473.

⁴⁶ Vgl. Shauna Shapiro, „An analysis of recent meditation research and suggestions for future directions“, in: *Journal for Meditation and Meditation Research* 31, 2003, 88.

⁴⁷ Wolff, *Was bewirkt Achtsamkeitsmeditation?*, 2.

Operationalisierbarkeit von Meditation nimmt sich auch Awasthi an. Demnach seien aufgrund mangelhafter Definitionsversuche von Meditation, wissenschaftliche Studien in diesem Bereich weder vergleichbar noch valide. Zudem widersprächen sich – auch aufgrund methodischer Ungereimtheiten – Forschungsergebnisse zum Teil sogar. Eine Vielzahl an Studien beschäftige sich lediglich mit Meditation zur Stressreduktion, wobei ungeklärt bleibe, durch welche Art von Meditation dieselbe erreicht werde bzw. könne Stressreduktion auch durch andere somatische Praktiken herbeigeführt werden, die mit Meditation nichts zu tun haben. Es blieben viele Fragen offen und die Forschung wisse bis dato nichts darüber, ob Meditation nur für einen bestimmten Teil der Menschheit oder für alle geeignet ist, inwieweit darüber hinaus auch Gefahren oder negative Nebenwirkungen von Meditation existieren, oder wie lange man überhaupt meditieren muss bzw. soll, bis die von der Forschung beschriebenen positiven Auswirkungen von Meditation eintreten. Des Weiteren fehle neben Disziplinen wie z. B. Psychologie oder in den Neurowissenschaften, in denen Meditation viel beforscht wurde und wird, eine grundlagenbasierte philosophische Auseinandersetzung. Awasthi definiert in seiner Arbeit drei Arten von Meditation, namentlich „Meditation as Relaxation“, „Meditation as Attention“ und „Meditation as Mindfulness“, und fordert eine detaillierte Beschreibung bzw. Charakterisierung des mentalen Zustandes, falls jener mithilfe von Meditation erreicht werden könne, ohne derselben keine adäquate wissenschaftliche Forschung in diesem Bereich möglich sei.⁴⁸

In einer Studie nach der Delphi-Methode setzt sich Bond detailliert mit Meditation auseinander und arbeitet fünf gängige Definitionen auf.⁴⁹ Eine erste operationale Definition liefert Cardoso, wonach Meditation eine spezifische Technik (specific technique) sei, Muskelentspannung (muscle relaxation) beinhalte, logisches Entspannen (logic relaxation) eintreten solle, Meditation ein selbst induzierter Zustand (self-induced state) sei und dabei eine Fähigkeit erlernt werde, sich auf sich selbst zu fokussieren (self-focus skill), wobei wiederum darauf hingewiesen wird, dass es bis dato kein einheitliches Konzept von Meditation im wissenschaftlichen Diskurs gebe. Die meisten Punkte dieser Definition scheinen einleuchtend, wobei der self-focus skill, mittels des bereits erwähnten Ankers (anchor) funktioniert. Schwieriger zu deuten bzw. zu übersetzen ist der Begriff logic relaxation; derselbe geht auf Craven zurück,

⁴⁸ Vgl. Bhuvanesh Awasthi, „Issues and perspectives in meditation research“, in: *Frontiers in Psychology* (3), 2013, 1f.

⁴⁹ Vgl. Kenneth Bond, „Defining a complex intervention: The development of demarcation criteria for “meditation”“, in: *Psychology of Religion and Spirituality* 1(2), 2009, 130.

der noch von einer Entspannung gedanklicher logischer Prozesse (relaxation of logical thought processes) spricht, und meine dabei nach Cardoso, dass man nicht versuchen oder beabsichtigen sollte, mögliche psychophysische Effekte zu analysieren, etwaige Resultate – seien dieselben gut oder schlecht – zu beurteilen oder Erwartungen zu kreieren.⁵⁰⁵¹ Diese Definition von *logic relaxation* erinnert wiederum an die buddhistische Anatta-Lehre, d. i. Nicht-Anhaften. Eine zweite gängige Definition beschreibt Meditation als Erfahrung von Achtsamkeit ohne Gedanken (thoughtless awareness), wobei Meditationstechniken, bei denen Wörter, Silben oder Visualisierungen gedanklich wiederholt werden, als Quasi-Meditation angesehen werden.⁵²⁵³ Eine dritte Definition bezeichnet Meditation als bewusste Wahrnehmung einer einzigen, nicht wechselnden Quelle (source) für eine bestimmte vorher festgelegte Zeit.⁵⁴ Eine weitere Beschreibung von Meditation sieht dieselbe als Übung, in der Aufmerksamkeit auf ein einziges Objekt, Konzept, Ton oder Bild gelenkt wird, mit der Intention spirituelle oder existentielle Einsicht zu erlangen oder das psychische Wohlbefinden zu erhöhen.⁵⁵ Schließlich kann Meditation als ein Bündel an Selbstregulierungspraktiken mit Fokus auf das Training von Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit angesehen werden, um mentale Prozesse kontrollieren und damit generell psychisches Wohlbefinden oder einzelne Leistungen wie Ruhe, Klarheit oder Konzentration entwickeln zu können.⁵⁶ Nachdem Bond die gängigsten Definitionen recherchiert und nach bestimmten Mustern charakterisiert hat sowie die Studie nach der Delphi-Methode durchgeführt wurde, wurden drei Kriterien als essentiell für alle Meditationspraktiken erachtet: „the use of a defined technique, logic relaxation, and a self-induced state/mode.“⁵⁷

Die meisten Definition beschreiben äußere Merkmale; so müsse es sich um eine spezifische Technik handeln, bei der Muskelentspannung sowie im weiteren Verlauf logisches Entspannen eintrete, um die Fähigkeit, sich auf sich selbst zu fokussieren, generieren zu können. Allerdings wird dadurch der Blick auf die innere Einstellung von Meditierenden vergessen, die

⁵⁰ Vgl. John Craven, „Meditation and Psychotherapy“, in: *Canadian Journal of Psychiatry* 34, 1989, 649.

⁵¹ Vgl. Roberto Cardoso, „Meditation in health: An operational definition“, in: *Brain Research Protocols* 13, 2004, 59.

⁵² Vgl. Jackie Crisp, „The Delphi method?“, in: *Nursing Research* 46, 1997, 116f.

⁵³ Vgl. Ramesh Manocha, „Why meditation?“, in: *Australian Family Physician* 29, 2000, 1136.

⁵⁴ Vgl. Robert Orenstein, „The techniques of meditation and their implications for modern psychology“, in: Ders., *On the psychology of meditation*, New York 1971, 133f.

⁵⁵ Vgl. Michael West, *The psychology of meditation*, Oxford 2016, 4.

⁵⁶ Vgl. Roger Walsh, „The meeting of meditative disciplines and Western psychology“, in: *American Psychologist* 61, 2006, 228.

⁵⁷ Kenneth Bond, „Defining a complex intervention: The development of demarcation criteria for “meditation”“, in: *Psychology of Religion and Spirituality* 1(2), 2009, 135.

eine elementare Voraussetzung für ein erfolgreiches Meditieren darstellen. Gunaratana definiert elf Punkte bzw. Dos and Don'ts, wonach man beim Meditieren nichts erwarten solle (Don't expect anything), man sich nicht anspannen dürfe (Don't strain) sowie nichts übereilen solle (Don't rush). Des Weiteren geziemt es sich, weder an etwas festzuhalten noch etwas abzulehnen (Don't cling to anything and don't reject anything), loszulassen (Let go), alles zu akzeptieren, was – sinnlich oder gedanklich – hochkommt (Accept everything that arises), freundlich oder schonend zu sich selbst zu sein (Be gentle with yourself), sich selbst zu erforschen bzw. eine gewisse Neugier zu entwickeln (Investigate yourself), alle Probleme als Herausforderungen anzusehen (View all problems as challenges), nicht zu grübeln (Don't ponder) und schließlich sich selbst nicht mit anderen zu vergleichen oder darin zu verweilen (Don't dwell upon contrasts).⁵⁸

Letztlich sei gesagt, dass eine einheitliche Definition von Meditation sowohl die äußeren Mechanismen als auch die innere Haltung der Meditierenden berücksichtigen müsse, wobei der Versuch dieselbe zu definieren, bereits an sprachphilosophischen Hindernissen bzw. Fehlern in der Kommunikation scheitere.⁵⁹ Aus diesem Grund fordert Mittelberger im Ausblick seiner Diplomarbeit auch eine gemeinsame Sprache im wissenschaftlichen Diskurs, um die Phänomene im menschlichen Bewusstsein adäquat beschreiben zu können, wobei zugestanden wird, dass die empirische Meditationsforschung nicht alle Praxissysteme erfassen könne.⁶⁰

Nachdem auf die Probleme der Meditationsforschung eingegangen wurde, soll im nächsten Punkt wissenschaftliche Ergebnisse der Wirkungen von Meditation – seien dieselben positiv oder negativ – näher beleuchtet werden. Aufgrund der Vielzahl von Publikationen im Bereich der Meditationsforschung (s. Abb. 1) kann nur ein Überblick via Meta-Analysen über die für diese Arbeit als wichtig erachtete Disziplinen gegeben werden.

⁵⁸ Henepola Gunaratana, *Mindfulness in plain English*, Boston 1992, 46f.

⁵⁹ Vgl. Björn Rammel, *Die Schule von Moment zu Moment*, Wien 2019, 39.

⁶⁰ Vgl. Lukas Mittelberger, *Die Hauptströmungen der modernen Vipassanā-Meditation*, Wien 2015, 106.

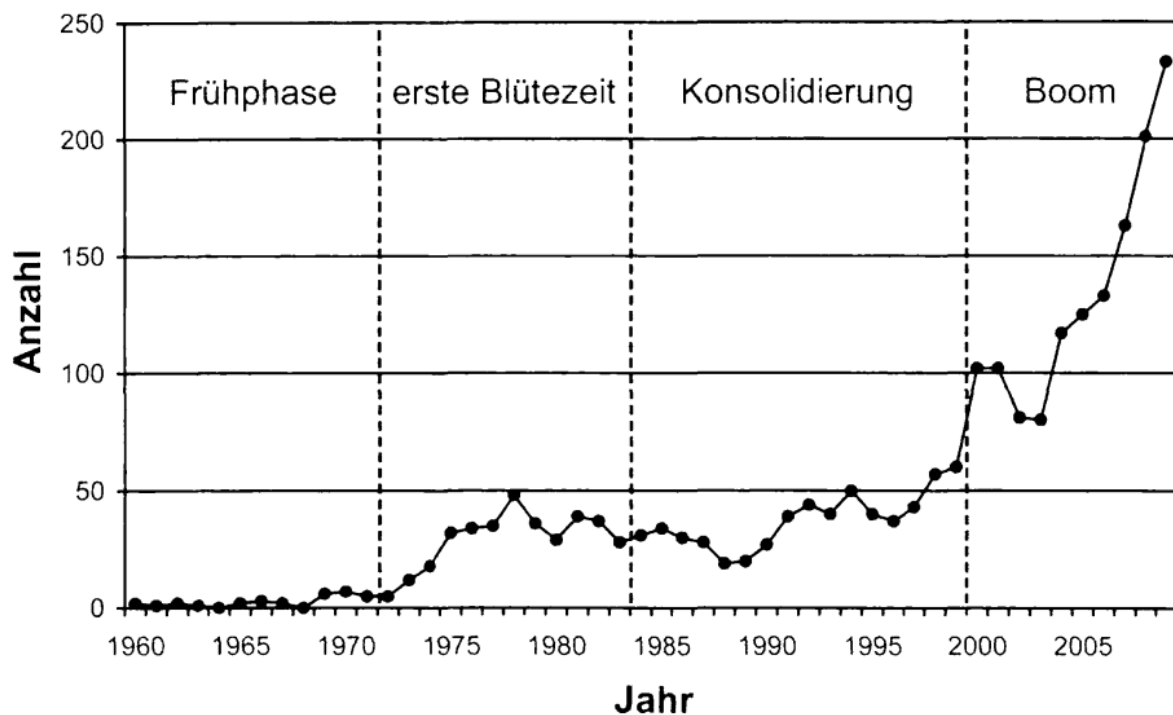


Abb. 1: Wissenschaftliche Artikel zum Thema Meditation⁶¹

Es können seit den Anfängen der Meditationsforschung in den 1960er Jahren, in denen vereinzelt versierte Meditierende wie z. B. Gurus in Asien untersucht wurden, drei wichtige Phasen beschrieben werden, wobei Maharishi als Guru der Beatles zu einer ersten Blütezeit und ab dem Millenium zu einem regelrechten Boom von Meditation und Meditationsforschung führte, obzwar dazu auch die technische Weiterentwicklung neurowissenschaftlicher Untersuchungsmöglichkeiten – u. a. mittels EEG oder MRT – beigetragen haben. Einen maßgeblichen Einfluss auf die zunehmende Verankerung von Meditation in der Gesellschaft hatte und hat der Dalai Lama, der sich seit den 1980er Jahren für einen wissenschaftlichen Austausch westlicher und östlicher Sichtweisen einsetzt und als Mitbegründer des Mind & Life Institutes angesehen werden kann, dessen Treffen von philosophischen über neurowissenschaftlichen bis hin zu physikalischen Themen Buddhismus und Meditation betreffend reichen und so zur sogenannten Konsolidierungsphase beigetragen haben, seit der Meditation zunehmend in der Gesellschaft verankert ist.⁶² Es darf nicht vergessen werden, dass Meditationsforschung, sei es die Erforschung der Meditation selbst – sei es die Übersetzung buddhistischer oder hinduistischer Texte – wesentlich über Institutionen wie dem Vipassanā Research Institute (VRI)

⁶¹ Ulrich Ott, *Meditation für Skeptiker*, München 2010, 152.

⁶² Vgl. ibd., 151f.

oder der Buddhist Publication Society (BPS) betrieben wird, wodurch ein bereits erwähnter Publikationsbias nicht ausgeschlossen werden kann.⁶³

Um sich nun der Vielzahl an Studien zu Meditation nähern zu können, wird versucht, Meta-Analysen heranzuziehen. Sedlmeier beschreibt einige Prinzipien, die es allgemein und insbesondere bei der Erforschung von Meditation zu beachten gilt. Demnach sei eine Kontrollgruppe unabdingbar, um über Ursache-Wirkung-Beziehungen Schlüsse ziehen zu können. Die Kontrollgruppe sollte des Weiteren der Gruppe der Meditierenden weitgehend ähneln, und zwar nicht nur hinsichtlich der Tätigkeiten der Studienteilnehmer, sondern auch in den Persönlichkeitsmerkmalen, was durch eine Randomisierung der Probanden zu erreichen sei. Bei Meta-Analysen sei insbesondere darauf zu achten, nur Ergebnisse aus Studien heranzuziehen, deren Messverfahren kommensurabel seien. Es gibt eine Menge unterschiedlichster Methoden, um wissenschaftliche Daten zu erheben. So werden in der Meditationsforschung u. a. im Bereich der Psychologie Interviews, Verhaltensbeobachtungen oder Tests eingesetzt, während in der Neurowissenschaft mittels EEG oder MRT Gehirnaktivitäten näher beleuchtet werden, darüber hinaus werden auch physiologische Untersuchungen zu Blutdruck, Herzrate, Hautleitfähigkeit, Atemfrequenz oder Hormonwerten gemacht, die allesamt zwar ein Phänomen – die Meditation – untersuchen, über deren Zusammenhänge allerdings wenig bis nichts gesagt werden kann und lediglich Vermutungen oder Hypothesen gemacht werden können. Zuletzt sollten Ergebnisse aus Studien lediglich auf die Population verallgemeinert werden, die sie betreffen, und nicht auf die Allgemeinheit.⁶⁴ Obzwar diese Prinzipien ohnehin als konstitutiv angesehen werden können, um die wissenschaftlichen Gütekriterien heutiger Forschungsarbeit zu erreichen, scheint dennoch insbesondere in den Anfängen der Meditationsforschung kaum darauf geachtet worden zu sein.

3.1. Neurowissenschaftliche Meditationsforschung

In der Neurowissenschaft wird vor allem mit EEG und MRT gearbeitet – in älteren Studien auch PET. Bei der Elektroenzephalographie werden lediglich die elektrischen Aktivitäten im Gehirn gemessen. Diese werden gemeinhin einzelnen Bereichen der im Gehirn gemessenen Wellen oder Frequenzen zugeordnet. So werden Theta-Wellen zwischen 4 und 7 Hertz (Hz) mit Schläfrigkeit oder Dösen, Alpha-Wellen zwischen 8 und 12 Hz mit Entspannung, Beta-Wellen zwischen 13 und 30 Hz mit einem normalen wachen, aufmerksamen Zustand oder emotionaler

⁶³ Vgl. Mittelberger, *Die Hauptströmungen der modernen Vipassanā-Meditation*, 6.

⁶⁴ Vgl. Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 68f.

Erregung und Gamma-Wellen zwischen 30 und 80 Hz mit starker Konzentration, fokussierter Aufmerksamkeit oder eben auch Meditation assoziiert.⁶⁵ Während bei der Elektroenzephalographie die Aktivität des Gehirns und nicht die Lokalisierung derselben im Gehirn gemessen wird, produziert die (funktionale) Magnetresonanztomographie dreidimensionale Bilder, um Prozesse oder Strukturen im Gehirn sichtbar zu machen. Mit gegenwärtigen technischen Mitteln kann bis dato demnach lediglich konstatiert werden, wo und mit welcher Intensität im Gehirn Effekte auftreten.

Prinzipiell kann zwischen kurzfristigen Zustandseffekten und langfristigen Merkmalseffekten gesprochen werden. Mit kurzfristigen Zustandseffekten sind Auswirkungen auf das Gehirn während einer Meditationssitzung gemeint. Meta-Studien deuten darauf hin, dass zu Beginn einer Meditationssitzung vermehrt Alpha- und mitunter auch Theta-Wellen vorkommen und nach einer Weile von Beta- und Gamma-Wellen abgelöst werden, was als gleichzeitige Entspannung und erhöhte Aufmerksamkeit bzw. Konzentration beschrieben wird.⁶⁶⁶⁷ Flener beschreibt diesen (paradoxen) Zustand nach van Quekelberghe folgendermaßen: „[...]einen generell trophotropen Zustand des parasympathischen Systems[...], dh, auf einen hypometabolischen physiologischen Zustand bei gleichzeitiger Wachheit.“⁶⁸⁶⁹ In älteren Publikationen wird ein erhöhtes Aufkommen an Gamma-Wellen auch mit mystischen Erfahrungen in Verbindung gebracht.⁷⁰ Eine andere Studie nach Art der ALE-Metaanalyse (Activation Likelihood Estimation), die sowohl Meditierende beim Meditieren und außerhalb des Meditierens als auch Meditierende mit Nicht-Meditierenden verglich, kommt zu dem Schluss, dass Meditation bestimmte Areale im Gehirn beeinflusst.⁷¹ Diese werden in der Forschung mit „der Verarbeitung von selbstrelevanter Information, Selbstregulierung, fokussiertem Problemlösen, adaptivem Verhalten, Wahrnehmung innerer Prozesse und Selbstreflexion“ in Verbindung gebracht.⁷² Es konnten des Weiteren auch Unterschiede von Meditationstechniken auf die Auswirkungen im Gehirn beobachtet werden; so gebe es Hinweise auf eine veränderte Aktivierung im Frontallappen eher bei buddhistischen Meditationstechniken und Auswirkungen auf die Temporal- und Parietallappen eher bei hinduistischen, wobei diese mit Absorptionsfähigkeit, jene mit

⁶⁵ Vgl. Ott, *Meditation für Skeptiker*, 119.

⁶⁶ Vgl. Michael West, „Meditation and the EEG“, in: *Psychological Medicine* 10, 1980, 369f.

⁶⁷ Vgl. Rael Cahn, „Meditation States and Traits“, in: *Psychological Bulletin* 132(2), 2006, 200.

⁶⁸ Irene Flener, *Vipassana Meditation im Westen*, Wien 2012, 58.

⁶⁹ Vgl. Renaud van Quekelberghe, *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, Frankfurt 2005, 423.

⁷⁰ Vgl. Ott, *Meditation für Skeptiker*, 122f.

⁷¹ Vgl. Maddalena Boccia, „The Meditative Mind“, in: *BioMed Research International*, 2015, 1f.

⁷² Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 110.

Aufnahme in Verbindung gebracht wird.⁷³ Eine weitere Meta-Analyse von 78 Studien, die Langzeit-Meditierende verglich, zeigt, dass unterschiedliche Meditationsarten verschiedene Areale im Gehirn beeinflussen.⁷⁴ „Die vier wichtigsten waren «fokussierte Aufmerksamkeit», «offenes Gewahrsein», «Mitgefühl- oder Liebende-Güte-Meditation» und «Mantra-Meditation».“⁷⁵ Kurz zusammengefasst lässt sich sagen, dass lediglich die Insula bei allen Meditierenden gleichermaßen aktiv war, die gemeinhin mit Körperkontrolle, Atembewusstsein und Metakognition in Zusammenhang gebracht wird, wodurch auch vermutet werden kann, dass Effekte oder Auswirkungen von Meditation stark von der jeweiligen Meditationstechnik abhängen.

Während bei den langfristigen Merkmalseffekten EEG-Effekte schwer zu interpretieren sind und aus diesem Grund in den letzten Jahren im Abnehmen begriffen sind, geben bildgebende Verfahren, allen voran MRT und fMRT mehr Aufschluss, wobei bei den vorliegenden Studien Meditierende zum Zeitpunkt der Messung nicht meditiert haben. Insgesamt wurden in acht Regionen Unterschiede festgestellt, wobei vor allem Auffälligkeiten in der grauen Substanz, die als wichtig für Informationsverarbeitung und Denken erachtet wird, aber auch in der weißen Substanz, die verantwortlich für die Kommunikation zwischen den Regionen des Gehirns ist, konstatiert werden.⁷⁶ Ohne zu sehr auf Details eingehen zu wollen, wird vermutet, dass Meditation langfristige Auswirkungen auf Teile des präfrontalen Cortex, Insula und Hippocampus hat, die vor allem auf Metabewusstsein, Reflexion und Emotionsregulation, aber auch Körperbewusstsein und kognitive Fähigkeiten hindeuten.⁷⁷⁷⁸ Darüber hinausgehend wird auch eine erhöhte Synchronisation zwischen den Gehirnregionen beschrieben.⁷⁹⁸⁰ Da es sich um keine neurowissenschaftliche Arbeit handelt, sei für Interessierte an Sedlmeier (2016), Ott (2010) und den unzähligen Querverweisen derselben hingewiesen. Auch suggerierten

⁷³ Vgl. Barbara Tomasino, „Disentangling the neural mechanisms involved in Hinduism- and Buddhism-related meditations“, in: *Brain and Cognition* 90, 2014, 38.

⁷⁴ Vgl. Kieran Fox, „Functional neuroanatomy of meditation“, in: *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 65, 2016, 209f.

⁷⁵ Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 111.

⁷⁶ Vgl. Kieran Fox, „Is meditation associated with altered brain structure?“, in: *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 43, 2014, 48f.

⁷⁷ Vgl. Ott, *Meditation für Skeptiker*, 178f.

⁷⁸ Vgl. Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 88.

⁷⁹ Vgl. Christian Scharfetter, „Meditation in der Psychotherapie“, in: Ders.: *Ethnopsychotherapie*, Stuttgart 1987, 221f.

⁸⁰ Vgl. van Quekelberghe, *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 423f.

Effekten den Zusammenhang von Meditation und Gehirnalterung betreffend wird in dieser Arbeit keine weitere Beachtung geschenkt.

3.2. Psychologische Meditationsforschung

Neurowissenschaftliche Untersuchungen können lediglich Auswirkungen oder Effekte von Meditation im Gehirn beschreiben, die Interpretation der Ergebnisse und etwaige Rückschlüsse empirischer Daten auf den psychologischen Zustand der Probanden ist mitunter schwierig. Aus diesem Grund wird in diesem Kapitel der psychologischen Forschung nähere Beachtung geschenkt, um einen möglichst ganzheitlichen Blick auf Meditation und die Erforschung der Wirkung derselben erzielen zu können.

Grundsätzlich sollte bei der Untersuchung der Wirkung von Meditation darauf geachtet werden, wie lange die Probanden meditieren, also ob es sich um Meditationsanfänger oder um versierte Meditierende handelt. Des Weiteren muss zwischen Kurz- und Langzeiteffekten unterscheiden werden, und ob es sich bei den Untersuchungsteilnehmern um psychisch kranke oder gesunde Menschen handelt, wobei diese Unterscheidung mitunter schwierig sein dürfte. Man beachte u. a. Foucaults (2022) Arbeiten zum Thema Wahnsinn und Gesellschaft, wobei eine nähere philosophische Betrachtung über die Definition psychischer Gesundheit oder Krankheit in dieser Arbeit wohl zu weit führte. Eine Untersuchung psychisch kranker Personen meint somit lediglich, dass dieselbe im Rahmen psychologischer Behandlungen oder Therapien eingesetzt wurde.

Es gilt zu beachten, dass Meditation im ursprünglichen Sinne psychisch gesunden Menschen vorbehalten war, und die Fokussierung auf die vermeintlich heilende Wirkung zu Verminderung von Angst, Stress o. ä. und somit der Einsatz von Meditation als psychologische Therapiemöglichkeit erst in säkularisierter Form stattgefunden hat. Eine groß angelegte Meta-Studie basierend auf einer Bibliographie von Meditationsstudien analysierte 163 Studien zum Thema Meditation bei Gesunden.⁸¹⁸² Demnach sei der größte Effekt in der Kategorie Beziehungsgüte festzustellen, gefolgt von Angst und Abnahme negativer Emotionen. Abb. 2 zeigt die Auswirkungen von Meditation auf die aus den Studien zusammengefassten Oberkategorien inkl. Konfidenzintervall, wobei auch unter Rücksichtnahme desselben für alle Kategorien bis auf Persönlichkeit (neutral) eine positive Wirkung von Meditation konstatiert werden

⁸¹ Vgl. Michael Murphy, *The physical and psychological effects of meditation*, Sausalito 1997.

⁸² Vgl. Peter Sedlmeier, „The psychological effects of meditation“, in: *Psychological Bulletin* 138, 2012, 1139f.

kann.⁸³ Es scheint außerdem, dass Meditation sich eher auf das Fühlen als auf das Denken auswirke, und dabei eher Negatives vermindern, als Positives erzeugen könne, wobei auch die Psychologie nicht imstande ist, sichere Schlüsse über Ursache und Wirkung von Meditations-effekten zu geben.

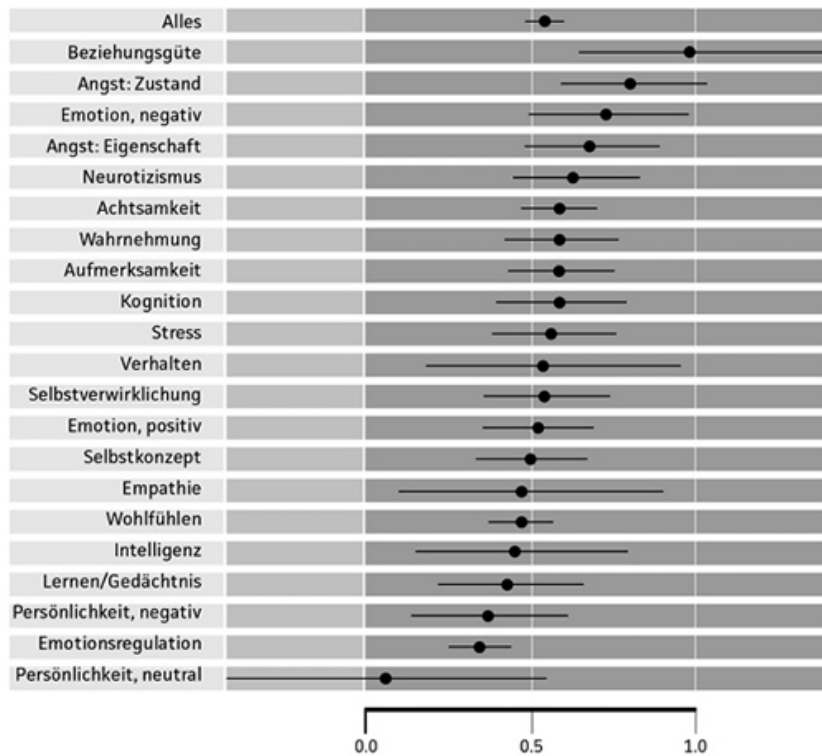


Abb. 2: Effektgrößen für die Auswirkung von Meditation⁸⁴

Es wird darüber spekuliert, ob Meditation nicht nur eine besondere Form von Entspannungs- oder Denktraining darstellt, wobei die Ergebnisse der Studie zeigen, dass Meditation über die Wirkung derselben hinausgehe. Eine mögliche Erklärung zur generellen Wirkung von Meditation, und warum Meditation insbesondere bei der Eliminierung negativer Zustände zu helfen vermag, scheint Ott zu liefern. Nach Ott sei ein Merkmal des Menschen seine Rastlosigkeit, also die Tatsache, dass bei Aktivitäten, die wenig Hirnaktivität verlangen, der Autopilot eingeschaltet wird, oder auch bei vermeintlichen Ruhephasen der Geist wandert (mind wandering) und über Vergangenes oder Zukünftiges sinniert. Dieses Phänomen, sei es Tagträumen o. ä., wurde erstmals von Raichle als Default-Mode beschrieben.⁸⁵ Nun wird angenommen, dass die Tätigkeit desselben zwar einen evolutionären Nutzen mit sich bringt – immerhin könnten wir

⁸³ Vgl. Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 81f.

⁸⁴ *Ibd.*, 84.

⁸⁵ Vgl. Marcus Raichle, „A default mode of brain function“, in: *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA* 98(2), 2001, 676f.

durch diese Art der Selbstprojektion bzw. -reflexion Situationen abstrahieren, Vergleiche anstellen oder Erwartungen durchspielen sowie Reaktionen antizipieren. Allerdings bestünde auch die Gefahr, dass sich dieser Default-Mode verselbstständigt, was zu Ängsten, Grübeln, Stress etc. und somit zu einer Verminderung der Lebensqualität führen könne. Genau hier setze Meditation durch ihre spezielle Art des Nicht-Anhaftens und des neutralen Wahrnehmens auftauchender Gedanken und Emotionen an, wodurch dieselbe auch als Training zur Hemmung des Default-Modes angesehen werden könne.⁸⁶

Nach den generellen Auswirkungen von Meditation auf psychisch gesunde Menschen kann auch der Meditationsstil genauer betrachtet werden. In der bereits erwähnten Meta-Studie von Sedlmeier (2012) wurden drei große Gruppen von Meditationspraktiken zusammengefasst:

„(1) alle Meditationstechniken mit Verbindung zum Buddhismus, (2) die Transzendente Meditation, der einzige hinduistische Ansatz, zu dem ausreichend viele Studien vorlagen, und (3) eine Restkategorie, in die Meditationstechniken fielen, die manchmal direkt von den Studienleitern «erfunden» worden waren, wie etwa das Wiederholen von Wörtern wie «eins», «zwei», «drei».“⁸⁷

Dabei zeigt sich, dass buddhistische Meditationstechniken bei Kategorien wie Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Stressreduktion oder Verminderung negativer Zustände, also generell bei Kategorien des Fühlens, und die Transzendente Meditation als Vertreter hinduistischer Meditationstechniken bei Lernen und Gedächtnis, also bei Kategorien des Denkens, besser abschneidet, wobei eine weitere Meta-Studie zu dem Ergebnis kommt, dass eine Kombination von aktiven und passiven Meditationsarten wie z. B. bei MBSR oder eine Kombination von Sitzmeditation mit Körperübungen wie Hatha-Yoga mitunter zu besseren Ergebnissen bei Kategorien wie negative Emotionen oder Angst – allerdings nicht bei Achtsamkeit – führt bzw. führen könnte als reine Sitzmeditation.⁸⁸

Wie sieht im Gegensatz dazu nun Meditation bei psychisch kranken Menschen bzw. Menschen in psychologischer Behandlung aus? Hierbei sei gesagt, dass Studien zur Auswirkung von Meditation bei Patienten vor allem auf die psychischen Effekte abzielen, d. i. der Umgang mit der Krankheit selbst, nicht die Linderung der körperlichen Beschwerden einer solchen. Eine große Meta-Studie aus dem Jahre 2014, die lediglich Studien mit aktiven Kontrollgruppen

⁸⁶ Vgl. Ott, *Meditation für Skeptiker*, 97f.

⁸⁷ Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 88.

⁸⁸ Vgl. Juliane Eberth, „The effects of mindfulness meditation“, in: *Mindfulness* 3, 2012, 174f.

berücksichtigte, die andere Therapieformen oder Entspannungstechniken nutzten, kommt zwar zu dem Schluss, dass Achtsamkeitsmeditation bei Angstreduktion und Umgang mit negativen Emotionen positive Effekte erziele, dieselben allerdings deutlich geringer seien als bei Menschen ohne psychologische Behandlung. „Unspezifische Kontrollgruppe“ in Abb. 3 meint lediglich, dass sich die Kontrollgruppe zwar wie die Meditationsgruppe aktiv getroffen habe, allerdings keine spezifische Therapie oder Entspannungstechnik angewandt wurde.⁸⁹

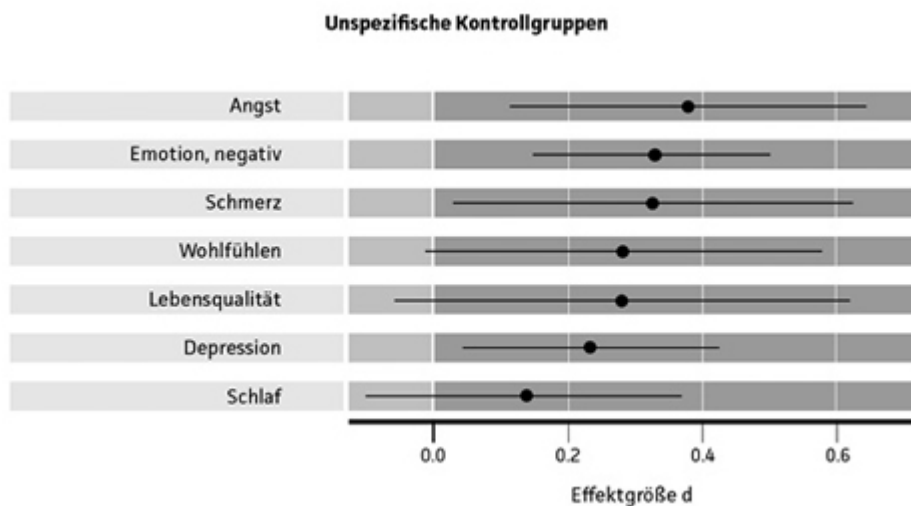


Abb. 3: Effektgrößen für Achtsamkeitsmeditation mit Patienten und unspezifischen Kontrollgruppen⁹⁰

Eine genauere Betrachtung mit spezifischen Kontrollgruppen ergibt, dass Meditation keine besseren Effekte erzielt als herkömmliche therapeutische Maßnahmen. Abb. 4 zeigt die Effektgrößen für Achtsamkeitsmeditation mit Patienten und spezifischen aktiven Kontrollgruppen, wobei Folgendes zu berücksichtigen ist: „Positive Werte stehen für größere Effekte durch Meditation, negative für größere Effekte durch spezifische konventionelle Behandlungsformen.“⁹¹

⁸⁹ Vgl. Madhav Goyal, „Meditation programs for psychological stress and well-being“, in: *JAMA Internal Medicine* 174, 2014, 357f.

⁹⁰ Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 99.

⁹¹ *Ibd.*, 99.

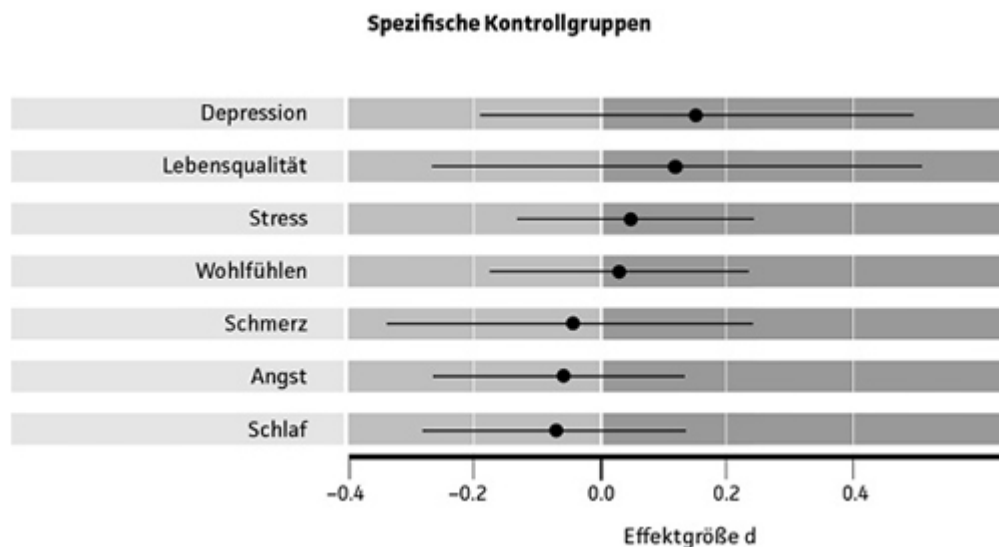


Abb. 4: Effektgrößen für Achtsamkeitsmeditation mit Patienten und spezifischen aktiven Kontrollgruppen⁹²

Obzwar keine besseren Effekte mittels Meditation auf das psychische Wohlbefinden bei Patienten festgestellt werden kann als bei anderen Therapien oder Entspannungstechniken, sei gesagt, dass dieselbe laut Studien allerdings auch nicht schlechter wirke. Eine weitere Meta-Studie, die selbst wiederum 23 Meta-Analysen betrachtete, beschäftigt sich mit den Auswirkungen von der bereits erwähnten MBSR-Methode von Kabat-Zinn. Obschon die Ergebnisse deutlicher dafür sprechen, dass Meditation positive Effekte auf Patienten hat und somit die Studien von Eberth zu bestätigen scheinen, dass körperliche Betätigung in Kombination mit Meditation die besten Ergebnisse liefere, sollte berücksichtigt werden, dass diese Meta-Studie ohne aktive Kontrollgruppe arbeitet.⁹³ Allgemein lässt sich sagen, dass Meditation bei Menschen in psychologischer Behandlung zwar wirkt, allerdings weniger als Meditation bei gesunden Menschen und nicht mehr als herkömmliche therapeutische Maßnahmen, wodurch sich schließen lässt, dass Meditation Psychotherapie nicht ersetzen kann bzw. soll.

Obwohl diese Arbeit keinen wissenschaftlichen Fokus die Psychologie betreffend hat, sei gesagt, dass alle in den Ergebnissen genannten Termini wie Stress, Angst etc. Konstrukte psychologischer Forschung sind. Es versteht sich von selbst, dass es verschiedenste Definitionen von Begriffen wie Intelligenz, Wahrnehmung o. ä. gibt, die in gängigen Lehrbüchern nachzuschlagen sind, und nicht näher darauf eingegangen werden kann. Interessant scheint, dass Meditation auf die verschiedensten psychologischen Konstrukte eine irgendwie geartete

⁹² Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 99.

⁹³ Vgl. Rinske Gotink, „Standardised mindfulness-based interventions in healthcare“, in: *PLoS ONE* 10(4), 2015, 1f.

Auswirkung zu haben scheint, und es dazu auch Studien gibt. Moy beschreibt Effekte von Meditation u. a. auf Affekte, Emotionsregulation, Stress, aber auch Persönlichkeitseigenschaften.⁹⁴ So konnte durch Studien wie z. B. bei Shapiro oder Nyklíček gezeigt werden, dass Meditation eine Wirkung auf Affekte, d. i. durch Triebe oder kognitive Prozesse ausgelöste bzw. beeinflusste Gefühlsregungen, hat – und zwar sowohl auf die positive als auch die negative Affektregulation, wobei der Schlüssel zum Verständnis der Ergebnisse in den Achtsamkeitswerten liegen dürfte, da bei Nicht-Meditierenden ein erhöhter Achtsamkeitswert zu denselben Ergebnissen geführt hat.⁹⁵⁹⁶⁹⁷ Neben der Affektregulation scheint Meditation des Weiteren Einfluss auf die Emotionsregulation zu haben, wobei dieselben verwandte Konstrukte darstellen. So wird davon ausgegangen, dass Menschen Emotionen regulieren können, sei es bewusst oder unbewusst. Der genaue Emotionsregulationsprozess kann bei Gross nachgelesen werden, wobei Meditation zur Regulation von negativen Emotionen weder den Prozess der Neubewertung noch den der Unterdrückung, wie in gängigen Modellen angegeben, anzuwenden scheint, sondern erst gar nicht kognitiv verarbeitet, da Emotionen lediglich als gegenwärtiges Phänomen betrachtet und neutral, ohne Bewertung wieder losgelassen wird.⁹⁸ Hierbei scheint ebenfalls der Begriff der Achtsamkeit ausschlaggebend zu sein, da in den Studien zur Emotionsregulationsfähigkeit, u. a. bei Baer oder Brown ebenfalls die Probanden mit erhöhten Achtsamkeitswerten weniger negative Emotionsregulationsprozesse angewendet haben.⁹⁹¹⁰⁰¹⁰¹ Bei der Stresswahrnehmung wiederum sind vor allem Studien zum MBSR-Programm wie z. B. bei Chu oder Grossmann durchgeführt worden, wonach Meditation einen positiven Einfluss auf die Wahrnehmung von Stress habe, wobei derselbe als Zustand der Überforderung bei

⁹⁴ Vgl. Theresa Moy, *Die unterschiedlichen Effekte verschiedener Meditationsarten und -stile auf Achtsamkeitserleben, psychische Gesundheit und Persönlichkeit*, Wien 2012, 21f.

⁹⁵ Vgl. Shauna Shapiro, „Teaching self-care to caregivers“, in: *Training and Education in Professional Psychology* 1(2), 2007, 105f.

⁹⁶ Vgl. Ivan Nyklíček, „Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention on psychological well-being and quality of life“, in: *Annals of Behavioral Medicine* 35(3), 2008, 331f.

⁹⁷ Vgl. Moy, *Die unterschiedlichen Effekte verschiedener Meditationsarten und -stile auf Achtsamkeitserleben, psychische Gesundheit und Persönlichkeit*, 22.

⁹⁸ Vgl. James Gross, „The emerging field of emotion regulation“, in: *Review of General Psychology* 2(3), 1998, 271f.

⁹⁹ Vgl. Ruth Baer, „Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness“, in: *Assessment* 13(1), 2006, 27f.

¹⁰⁰ Vgl. Kirk Brown, „The benefits of being present“, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 84, 2003, 822f.

¹⁰¹ Vgl. Moy, *Die unterschiedlichen Effekte verschiedener Meditationsarten und -stile auf Achtsamkeitserleben, psychische Gesundheit und Persönlichkeit*, 23f.

Umwelteinflüssen definiert wird.¹⁰²¹⁰³¹⁰⁴ Zur Vertiefung zum Thema Stress sei auf das bekannte Modell von Lazarus (1984) verwiesen. Zuletzt sei noch gesagt, dass bisherige Studien zu Meditation und Persönlichkeitseigenschaften, in der Psychologie als Big Five (Offenheit für Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit, Extraversion, Verträglichkeit, Neurotizismus) bekannt, nicht eindeutig ausgefallen sind, wobei eine Meta-Studie aus 29 Studien zum Schluss kommt, dass Offenheit für Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit positiv mit Achtsamkeit korreliere.¹⁰⁵

Da der Fokus dieser Arbeit nicht im Bereich der Psychologie liegt, kann demnach nur ein Auszug aus der psychologischen Forschung die Meditation betreffend geboten werden. Um die interdisziplinäre Meditationsforschung abzurunden, soll im Anschluss, aufgrund der Tatsache, dass es sich um eine Arbeit im Schulkontext handelt, die Forschung aus dem Bereich der Pädagogik und Bildungswissenschaft näher betrachtet werden.

3.3. Bildungswissenschaft, Erziehungswissenschaft, Pädagogik

Bevor auf das Thema Meditation im Kontext der Pädagogik näher eingegangen werden kann, bedarf es einer begrifflichen Klärung. Im Bereich der Bildung gibt es unterschiedliche Termini wie z. B. Pädagogik, Bildungswissenschaft, Erziehungswissenschaft oder Didaktik, aber auch Erziehung, Bildung oder Sozialisation, die mitunter synonym verwendet werden, und deren Abgrenzung nicht immer eindeutig zu sein scheint. Dies ist auch einem sprachgeschichtlichen Wandel von Erziehungs- und Bildungsbegriffen in den unterschiedlichen Epochen wie Aufklärung oder Moderne – völlig gewahr, dass dieselben von der jeweiligen Nachwelt konstruiert wurden – geschuldet, die sich von Philosophen und Pädagogen wie Herbart und Kant über Dewey, Durkheim oder Bourdieu bis hin zu Horkheimer, Klafki, Brezinka und Kron gewandelt haben – um nur einige zu nennen.

3.3.1. Begriffsklärung: Bildung, Erziehung, Sozialisation

Chronologisch betrachtet ist der Begriff Pädagogik, gr. *παῖς* (Kind) und *ἀγειν* (führen, leiten) älter als die ihm verwandten Bildungs- und Erziehungswissenschaften, und bedeutet so viel

¹⁰² Vgl. Li-Chuan Chu, „The benefits of meditation vis-à-vis emotional intelligence, perceived stress and negative mental health“, in: *Stress and Health* 26(2), 2009, 169f.

¹⁰³ Vgl. Paul Grossmann, „Mindfulness-based stress reduction and health benefits“, in: *Journal of Psychosomatic Research* 57, 2004, 35f.

¹⁰⁴ Vgl. Moy, *Die unterschiedlichen Effekte verschiedener Meditationsarten und -stile auf Achtsamkeitserleben, psychische Gesundheit und Persönlichkeit*, 24.

¹⁰⁵ Vgl. Tamara Giluk, „Mindfulness, Big Five personality, and affect“, in: *Personality and Individual Differences* 47, 2009, 805f.

wie Kindererziehung oder die Kunst der Kindererziehung. Dabei ist eher von einer allgemeinen, geisteswissenschaftlichen, hermeneutischen, der praktischen Philosophie verwandten Disziplin die Rede, während die moderneren Begriffe Erziehungs- und Bildungswissenschaft einen empirischen Zugang meinen, deren Fragestellungen und Methoden ganzheitlich ausgerichtet sind. Als Unterschied zwischen Pädagogik und Erziehungswissenschaft zur Bildungswissenschaft könnte wiederum genannt werden, dass diese den Fokus der Erziehung oder auch (Aus-)Bildung sowohl schulisch als auch außerschulisch von Minderjährigen hin zu Erwachsenen in den Fokus rückt. In diesem Sinne schließt Pädagogik auch die Didaktik, von gr. διδάσκειν, was so viel wie ‚lehren‘ bedeutet, und damit die Frage nach dem Zusammenspiel von Lehren und Lernen, also was, warum und wie vermittelt wird, mit ein; Erziehungswissenschaft wiederum beschäftigt sich in ihrer wissenschaftlichen Erforschung von Erziehung auch mit institutionellen Fragen und wie Bildungsinstitutionen organisiert werden können. Bildungswissenschaft hingegen bezieht mit dem Konzept des lebenslangen Lernens (LLL) auch Erwachsene mit ein und beschäftigt sich deshalb auch mit Bildung als Prozess der Persönlichkeitsentwicklung. Es ist aber auch möglich, Erziehungswissenschaft und Pädagogik als Teilbereich einer übergeordneten interdisziplinären Bildungswissenschaft anzusehen. Diese mitunter nur in Nuancen sich unterscheidenden Begrifflichkeiten wie Erziehung und Bildung werden allerdings auch in den jeweiligen wissenschaftlichen Disziplinen nicht strikt eingehalten, wodurch eine eigene, für diese Arbeit geltende Begriffsklärung vonnöten scheint. Abb. 5 zeigt, wie eine Einteilung der Bildungswissenschaft als interdisziplinäre Fachrichtung aussehen könnte, wobei die Freie Universität Berlin die Begriffe Bildungs- und Erziehungswissenschaft synonym zu verwenden scheint.

Interdisziplinäre Fachrichtung

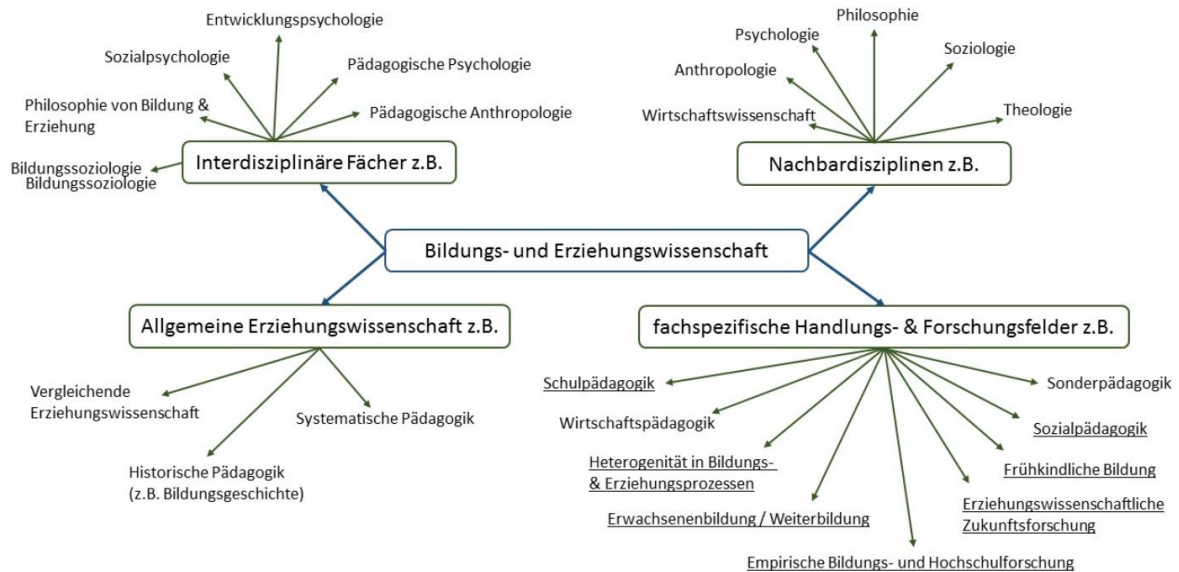


Abb. 5: Bildungs- und Erziehungswissenschaft als interdisziplinäre Fachrichtung nach der Freien Universität Berlin¹⁰⁶

Der Beginn der Pädagogik im deutschsprachigen Raum könnte im Jahre 1779 verortet werden, als Ernst Christian Trapp die erste Professur der Pädagogik erhielt. Bis Jean-Jacques Rousseaus Abhandlung über die Erziehung im Jahre 1762 publizierten Roman *Émile oder Über die Erziehung* wurden Kinder noch eher als kleine oder junge Erwachsene angesehen. Zuvor, auch in der griechischen und römischen Antike, galt die Kindheit weder als kostbar noch als schützenswert, sondern Kinder sollten lediglich schnell erwachsen werden. Als einer der ersten Pädagogen kann Johann Friedrich Herbart genannt werden, der in seiner Antrittsvorlesung über Pädagogik im Jahre 1802 von einem pädagogischen *Takt* spricht, den später der Philosoph Max van Manen wieder aufgreifen wird. Bis zu Herbart wurde der Pädagogik, in diesem Sinne die Vermittlung von Lehrinhalten, keine weitere Beachtung geschenkt; ein guter Pädagoge war jener, der eine fundierte theoretische Ausbildung innehatte, sozusagen eine Werkzeugkiste, die er bei jedem Schüler gleich anzuwenden hatte. Herbart spricht nun von einer Art blindem Fleck zwischen Theorie und Praxis, die eben jener Takt füllen müsse:

„Nun schiebt sich aber bei jedem noch so guten Theoretiker zwischen die Theorie und die Praxis ganz unwillkürlich ein Mittelglied ein, ein gewisser Takt nämlich, eine schnelle Beurteilung und Entscheidung, die nicht wie der Schlendrian ewig gleichförmig verfährt, aber auch nicht, wie eine vollkommen durchgeführte Theorie wenigstens sollte, sich rühmen darf, bei strenger Konsequenz

¹⁰⁶ https://www.fu-berlin.de/studium/studienangebot/grundstaendige/bildungs_und_erziehungswissenschaft_mono/index.html

und in völliger Besonnenheit an die Regel zugleich die wahre Forderung des individuellen Falles ganz und gerade zu treffen.“¹⁰⁷

Diese Kunst, d. i. Takt, lerne man nur im praktischen Handeln, und die Frage, ob man ein guter oder schlechter Erzieher sei, hänge lediglich daran, „wie sich jener Takt bei ihm ausbilde, ob getreu oder ungetreu den Gesetzen, welche die Wissenschaft in ihrer weiten Allgemeinheit ausspricht.“¹⁰⁸ Herbart spricht dezidiert von Erziehern und nicht von Lehrern oder Pädagogen, vermutlich deshalb, da sich die allgemeine Schulpflicht erst allmählich im 18. Jahrhundert durchsetzte – z. B. Österreich im Jahr 1774 –, und häuslicher Unterricht nicht nur üblich, sondern insbesondere für arbeitslose Akademiker eine Möglichkeit darstellte, sich zu verdingen. Für Herbart scheint Pädagogik jedenfalls eines Mittelwegs zwischen Theorie und Praxis, einer Kunstfertigkeit, zu bedürfen, bei der „unvermeidlich der Takt in die Stellen eintrete, welche die Theorie leer ließ, und so der unmittelbare Regent der Praxis werde.“¹⁰⁹

Ein weiterer Pädagoge aus dem 18. Jahrhundert, das auch als *Pädagogisches Jahrhundert* angesehen wird, stellt Immanuel Kant dar, der gemeinhin als Philosoph und Pionier der Aufklärung besser bekannt sein dürfte. Die Basis für den Erziehungsbegriff Kantens stellt seine Aufklärungsschrift dar:

„Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Selbstverschuldet ist diese Unmündigkeit, wenn die Ursache derselben nicht am Mangel des Verstandes, sondern der Entschliebung und des Mutes liegt, sich seiner ohne Leitung eines andern zu bedienen. ‚Sapere aude! (Anm. d. Verf.: Wage es, zu wissen bzw. weise zu sein) Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!‘, ist also der Wahlspruch der Aufklärung.“¹¹⁰

Nach Kant käme der Mensch *roh* auf die Welt, was ein wenig an John Lockes *Tabula rasa* erinnern mag; er habe im Gegensatz zum Tier keinen Instinkt, sondern brauche einen eigens gemachten Plan für sein Verhalten, der ihm durch die Vernunft gegeben werde.¹¹¹ Der Mensch bedürfe einer Erziehung, um erst Mensch zu werden bzw. um die menschliche Natur in eine angemessene Form zu bringen. „Der Mensch kann nur Mensch werden durch Erziehung. Er ist

¹⁰⁷ Johann Friedrich Herbart, „Die ersten Vorlesungen über Pädagogik“, in: Walter Asmus: *Pädagogische Schriften 1. Kleinere pädagogische Schriften*, Stuttgart 1982, 126.

¹⁰⁸ *Ibd.*

¹⁰⁹ *Ibd.*

¹¹⁰ Immanuel Kant, „Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung?“, in: Wilhelm Weischedel (Hrsg.): *Schriften zur Anthropologie, Geschichtsphilosophie, Politik und Pädagogik 1*, Darmstadt 1983a, 53.

¹¹¹ Vgl. Hans-Christoph Koller, *Grundbegriffe, Theorien und Methoden der Erziehungswissenschaft*, Stuttgart 2014, 25f.

nichts, als was Erziehung aus ihm macht.“¹¹² In der Erziehung sieht Kant eine Möglichkeit, den Menschen in eine glückliche(re) Zukunft führen zu können, weshalb dieselbe auch nicht nach gegenwärtigen, sondern auf einen zukünftigen besseren Zustand der Menschheit ausgerichtet sei.

Der Erziehungsbegriff Kantens basiert auf einem vierstufigen Erziehungsprozess, auf den kurz eingegangen wird, da dieselben für die entscheidende Frage des Kantschen Erziehungsbegriffes ausschlaggebend sein dürften. Im ersten Schritt der *Disziplinierung* geht es Kant um die Beherrschung der ‚Tierheit‘ bzw. der Triebe, welche die menschliche Entfaltung blockierten. Im Prozess der *Kultivierung* solle sich der Mensch ‚Geschicklichkeit‘ verschaffen; diese scheine notwendig, um in der Gesellschaft etwas erreichen zu können. Gemeint sind damit sachbezogene Fähigkeiten oder Fertigkeiten. In der *Zivilisierung* geht Kant einen Schritt weiter; der Mensch solle nicht nur erzogen werden, um Wissen zu erlangen und etwas zu leisten, sondern er solle auch in die Gesellschaft passen. Für dieses gesellschaftliche Zusammenleben benötigt der Mensch soziale Kompetenzen und Haltungen, die im Prozess der Zivilisierung im Vordergrund stehen. Letztlich braucht der Mensch laut Kant eine *Moralisierung*, eine gute ‚Gesinnung‘ bzw. eine Einsicht in moralische Prinzipien, auf die er in seinem Handeln zurückgreifen kann.¹¹³ Die entscheidende Frage Kantens lautet, wie Kinder zum eigenständigen Gebrauch ihres Verstandes erzogen werden können, oder mit den Worten Kantens: „Wie kultiviere ich Freiheit bei dem Zwange?“¹¹⁴ Eine Frage, die heute aktueller denn je sein dürfte.

Als Beispiele für einen Erziehungsbegriff der Gegenwart können Wolfgang Brezinka und Friedrich Kron genannt werden. Laut Brezinka, dessen Erziehungsbegriff auf fünf Bestimmungen beruht, stelle Erziehung eine *soziale Handlung*, ein absichtsvolles, zweckgerichtetes Tun dar, bei der die Intention auf andere Personen gerichtet ist, wobei klar sein sollte, dass nicht jede Form sozialen Handelns als Erziehung angesehen werden kann.¹¹⁵

„Unter den vielen Handlungen, die Menschen ausführen, gibt es auch solche, die als ‚Erziehen bezeichnet werden. Wodurch unterscheidet sich erzieherisches Handeln von anderen Handlungen? In erster Linie durch den Zweck, den der Handelnde verfolgt. Er will durch sein Handeln etwas Bestimmtes erreichen: er will in einem oder in mehreren anderen Menschen eine bestimmte Wirkung

¹¹² Immanuel Kant, „Über Pädagogik“, in: Wilhelm Weischedel (Hrsg.): *Schriften zur Anthropologie, Geschichtsphilosophie, Politik und Pädagogik 2*, Darmstadt 1983b, 699.

¹¹³ Vgl. Koller, *Grundbegriffe, Theorien und Methoden der Erziehungswissenschaft*, 30f.

¹¹⁴ Kant, „Über Pädagogik“, 711.

¹¹⁵ Vgl. Koller, *Grundbegriffe, Theorien und Methoden der Erziehungswissenschaft*, 48f.

hervorbringen. Erzieherisches Handeln ist also auf Mitmenschen gerichtet; es ist mitmenschliches oder *soziales Handeln*.“¹¹⁶

Eine erzieherische Handlung passiere also zwischen zwei Personen, einem Erzieher bzw. Subjekt und einem *Educandus*, dem Erziehungsobjekt, das erzogen werden soll. Erziehung sei demnach als eine soziale Handlung zwischen zwei oder mehr Personen zu verstehen, die hierarchisch bzw. asymmetrisch, also *nicht gleichrangig* verankert ist. Des Weiteren verfolge Erziehung als Ursache nicht einen beliebigen Zweck, sondern habe die Absicht, eine gewünschte Wirkung zu erzielen.¹¹⁷ Brezinka sieht Erziehung daher als ein *kausales Ursache-Wirkungs-Verhältnis*. Die vierte Bestimmung von Brezinkas Erziehungsdefinition lautet, dass sich die erzielte Wirkung nicht allein auf das äußere, beobachtbare Verhalten des Educanden beziehe, sondern darüber hinaus die psychischen Dispositionen, das Innere oder seine Persönlichkeit mitsamt seinen Einstellungen, Fähigkeiten und Haltungen betreffe. Die daraus resultierenden Verhaltensweisen sollten zudem nicht einmalig, sondern dauerhaft erfolgen. Letztlich solle Erziehung nach Brezinka als wertorientiertes bzw. an Normen ausgerichtetes Handeln verstanden werden. Erziehung versuche demnach, den Educanden gemäß einer Idealvorstellung anzupassen; Brezinka selbst gibt allerdings keine bestimmten Werte vor und bleibt rein deskriptiv.¹¹⁸

Es mag nicht überraschen, dass Krons Erziehungsbegriff der Vorstellung Brezinkas nahekommt, immerhin nimmt Kron Brezinkas Definition als Grundstein für seine Ausarbeitung und die darauffolgende Kritik an Brezinka. Kron sieht Erziehung ebenfalls als intendierte Form sozialen Handelns an, führt aber weiter aus, dass es dabei um eine Art *Rollenhandeln* gehe. Dieses Rollenhandeln, das innerhalb eines Erziehungsprozesses stattfindet, sei an gewisse Konventionen und Regeln wie z. B. Schulordnung, Traditionen oder Gewohnheiten geknüpft; es basiere auf Sprache und Symbolsystemen. Kron bezieht sich auf die Theorie des symbolischen Interaktionismus und stimmt dabei mit Brezinka überein, dass Erziehung zwischen mindestens zwei Personen auf einer hierarchischen bzw. asymmetrischen Ebene statfinde, da eine Person wissender bzw. kompetenter als die andere sei.¹¹⁹ Erziehung sei:

„...ein dem Sinne nach aufeinander bezogenes gegenseitiges soziales Handeln oder ein Prozess symbolischer Interaktion zwischen mindestens zwei Personen im Regelfall einer älteren, wissenden oder kompetenten Person und einer jüngeren, weniger wissenden und noch nicht

¹¹⁶ Wolfgang Brezinka, *Metatheorie der Erziehung*, München 1978, 42.

¹¹⁷ Vgl. Koller, *Grundbegriffe, Theorien und Methoden der Erziehungswissenschaft*, 50.

¹¹⁸ Vgl. *ibd.*, 51f.

¹¹⁹ Vgl. *ibd.*, 55f.

kompetenten in welcher es um die gegenseitige Aufhellung und Aufklärung von Rollen, Positionen und Wertorientierungen, Normen, Intentionen und Legimitationen des sozialen Handelns und des dieses mitbedingenden sozialen und gesellschaftlichen Feldes geht.“¹²⁰

Die beiden Erziehungsbegriffe unterscheiden sich allerdings dahingehend, dass Erziehung bei Kron nicht als reines Ursache-Wirkungs-Verhältnis begriffen werden kann, in dem lediglich die Intentionen des Erziehers eine Rolle spielen, sondern dass der Erzieher bei Kron auch auf die Intentionen des Educanden, auf seine Wünsche und Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen hat.¹²¹ Wenn die erzieherische Intention an der des Educanden bricht, wenn sie auf Widerstand stößt, dann habe der Erziehungsprozess einen aufklärenden und reflexiven Effekt. Indem Kron im Gegensatz zu Brezinka dem Educanden Intentionen zubilligt, verflüssigt er zwar die anthropologische Differenz, das asymmetrische Verhältnis zwischen Erwachsenen und Kind, er vermag sie allerdings nicht aufzulösen. Als weiteren Unterschied zu Brezinkas Erziehungsbegriff bringt Kron normative Gesichtspunkte ein, wenn er von Werten oder Haltungen wie Selbstbestimmung, Unverwechselbarkeit, Emanzipation oder Verantwortung spricht.¹²²

Im Unterschied zu den Erziehungsbegriffen bzw. auch als Antwort auf den Erziehungsbegriff der Aufklärung geht der Begriff der Bildung hervor. Während beim Erziehungsbegriff Erziehung als intentionales Geschehen angesehen wird, dessen Absicht mittels erzieherischer Wirkung vom Erzieher ausgeht, setzt der Bildungsbegriff beim Zu-Erziehenden an und rückt in den Fokus, was der Zu-Erziehende selber tut, d. i. sich (selbst) bilden in Auseinandersetzung mit seiner Umwelt.¹²³ Als Vertreter eines Bildungsbegriffs des Neuhumanismus könnte Wilhelm von Humboldt genannt werden.

„Der wahre Zweck des Menschen – nicht der, welchen die wechselnde Neigung, sondern welchen die ewig unveränderliche Vernunft ihm vorschreibt – ist die höchste und proportionirlichste Bildung seiner Kräfte zu einem Ganzen.“¹²⁴

Humboldt sieht hier – ähnlich wie Kant – die Kräfte des Menschen, seine Anlagen und Potentiale, lediglich als Möglichkeiten, die es zu entfalten bzw. zu bilden gilt. Dieses Sich-Bilden solle demnach auf die höchste – d. i. so hoch bzw. weit wie es einem möglich ist – und

¹²⁰ Friedrich Kron, *Grundwissen Pädagogik*, München 1996, 57.

¹²¹ Vgl. Koller, *Grundbegriffe, Theorien und Methoden der Erziehungswissenschaft*, 60.

¹²² Vgl. *ibd.*, 66f.

¹²³ Vgl. *ibd.*, 70f

¹²⁴ Wilhelm von Humboldt, „Ideen zu einem Versuch, die Grenzen der Wirksamkeit des Staats zu bestimmen“, in: Andres Flitner (Hrsg.): *Schriften zur Anthropologie und Geschichte*, Stuttgart 1980a, 64.

proportionierlichste Weise – also ein verhältnismäßiges bzw. ausgewogenes und kein isoliertes oder konkurrierendes Bilden seiner Kräfte oder Anlagen, sei es Verstand, sei es Phantasie – vonstattengehen. Die Bildung der Kräfte zu einem *Ganzen* meint damit einen harmonischen Gesamteindruck.¹²⁵ Humboldt schreibt:

„Was verlangt man von einer Nation, einem Zeitalter, von dem ganzen Menschengeschlecht, wenn man ihm seine Achtung und seine Bewunderung schenken soll? Man verlangt, dass Bildung, Weisheit und Tugend so mächtig und allgemein verbreitet, als möglich, unter ihm herrschen, dass es seinen innern Werth so hoch steigern, dass der Begriff der Menschheit, wenn man ihn von ihm, als dem einzigen Beispiel, abziehen müsste, einen großen und würdigen Gehalt gewönne.“¹²⁶

Koller interpretiert Humboldts Auffassung von Bildung dahingehend, dass jeder einzelne seine Kräfte oder Anlagen so ausbilden solle, dass ein Außerirdischer, der ihn als erstes bzw. einziges Exemplar der Gattung *homo sapiens* träfe, eine möglichst hohe Meinung von Menschheit erlangte.¹²⁷ Nach Humboldt gelange man durch eine Wechselwirkung von Ich und Welt, „durch die Verknüpfung unsres Ichs mit der Welt zu der allgemeinsten, regesten und freiesten Wechselwirkung.“¹²⁸ Als Hauptunterschied von Erziehung und Bildung kann demnach festgehalten werden, dass Erziehung das Verhältnis von Erzieher und Zu-Erziehenden, d. i. eine Einwirkung von außen, in den Mittelpunkt stellt, während Bildung auf eine Entfaltung von innen, also einem Verhältnis vom Menschen zur Welt und allem, was außerhalb seiner selbst liegt, abzielt.

Als Vertreter eines modernen Bildungsbegriff können u. a. Max Horkheimer und Wolfgang Klafki genannt werden. Während Horkheimer den neuhumanistischen Bildungsbegriff eines Humboldts kritisiert, versucht Klafki eine Neubestimmung des Begriffs Bildung hin zu den Bedingungen der Gegenwart in Form einer *Allgemeinbildung*. Horkheimer, der kein Pädagoge, sondern Soziologe oder Sozialphilosoph und mit Theodor W. Adorno Mitbegründer der *Kritischen Theorie* bzw. der Frankfurter Schule ist, sieht im klassischen Bildungsbegriff insbesondere eine Vernachlässigung der gesellschaftlichen Dimension.

„Das Andere, Objektive aber ist heute nicht bloß das Besondere, was Ihnen in Ihrem Beruf als ein abgetrennter Sektor des gesellschaftlichen Lebens begegnet, Ihr spezifisches Arbeitsgebiet, das was zu Ihrem persönlichen Fortkommen gehört, sondern ebenso und in erster Linie das, ohne was

¹²⁵ Vgl. Koller, *Grundbegriffe, Theorien und Methoden der Erziehungswissenschaft*, 75.

¹²⁶ Wilhelm von Humboldt, „Theorie der Bildung“, in: Andreas Flitner (Hrsg.): *Schriften zur Anthropologie und Geschichte*, Stuttgart 1980b, 236b.

¹²⁷ Vgl. Koller, *Grundbegriffe, Theorien und Methoden der Erziehungswissenschaft*, 78.

¹²⁸ Humboldt, „Theorie der Bildung“, 235f.

die Entfaltung des Einzelnen gar nicht möglich ist ich meine die vernünftige und menschliche Einrichtung, die Verbesserung und Durchbildung des gesellschaftlichen Ganzen.“¹²⁹

Bildung sei nach Horkheimer demnach nicht nur zur Veredelung der eigenen Person gedacht, sondern auch zur Verbesserung der gesellschaftlichen Verhältnisse.¹³⁰

Dieses Prinzip der gesellschaftlichen Verantwortung findet sich ferner auch bei Klafki in seiner Neubestimmung des Bildungsbegriffs als Allgemeinbildung. Allgemeinbildung bedeute nach Klafki erstens *Bildung für alle*, d. i. im Anschluss an Horkheimer keine gesellschaftlich bedingten Ungleichheiten, zweitens *Bildung im Medium des Allgemeinen*, also die Frage nach der Auswahl von Bildungsgegenständen, und letztlich *Bildung in allen Grunddimensionen menschlicher Interessen und Fähigkeiten*, was als Anknüpfung an Humboldts proportionierlichste Bildung verstanden werden kann und eine ausgewogene Entfaltung mit individuellen Interessenschwerpunkten meint.¹³¹ Klafki versteht Bildung zudem als Zusammenspiel dreier Grundfähigkeiten, die wiederum als Anknüpfung oder Weiterführung an frühere Erziehungs- und Bildungsbegriffe angesehen werden können. So ist *Selbstbestimmung* als Anknüpfung an den Mündigkeitsbegriff Kantens zu verstehen, *Mitbestimmung* und *Solidarität* als Weiterführung von Horkheimers Kritik am klassischen Bildungsbegriff, wonach Bildung nicht nur als *Hingabe an die Sache*, sondern vor allem als Verbesserung der gesellschaftlichen Verhältnisse angesehen werden könne.¹³² Klafkis Ziel ist die Hinführung der Allgemeinbildung auf seine ausgearbeiteten *epochaltypischen Schlüsselprobleme*:

„Allgemeinbildung bedeutet in dieser Hinsicht, ein geschichtlich vermitteltes Bewußtsein von zentralen Problemen der Gegenwart und – soweit voraussehbar – der Zukunft zu gewinnen, Einsicht in die Mitverantwortlichkeit aller angesichts solcher Probleme und Bereitschaft, an ihrer Bewältigung mitzuwirken. Abkürzend kann man von der Konzentration auf epochaltypische Schlüsselprobleme unserer Gegenwart und der vermutlichen Zukunft sprechen.“¹³³

Und weiters:

„Allgemeinbildung heißt im Blick auf solche Schlüsselprobleme also: Auf den verschiedenen Stufen des Bildungsganges bzw. des Bildungswesens sollte jeder junge Mensch und jeder Erwachsene mindestens in einige solcher Zentralprobleme – im Sinne exemplarischen, gründlichen, verstehenden bzw. entdeckenden Lernens – eingedrungen sein. [...] Bildung im Sinne des Selbst- und

¹²⁹ Max Horkheimer, „Begriff der Bildung“, in: Alfred Schmidt (Hrsg.): *Vorträge und Aufzeichnungen 1949–1973*, Frankfurt 1985, 415.

¹³⁰ Vgl. Koller, *Grundbegriffe, Theorien und Methoden der Erziehungswissenschaft*, 102.

¹³¹ Vgl. ibd., 104.

¹³² Vgl. ibd., 105f.

¹³³ Wolfgang Klafki, *Neue Studien zur Bildungstheorie und Didaktik*, Weinheim 2007, 56.

Mitbestimmungs- sowie des Solidaritätsprinzips ist nicht zuletzt durch die Einsicht gekennzeichnet, daß es notwendig ist, einerseits ein Höchstmaß an Gemeinsamkeiten anzustreben, andererseits Auffassungen, Problemlösungsversuchen, Lebensentwürfen zu gewährleisten und zu verteidigen.“¹³⁴

Einen verwandten, allerdings etwas anderen Begriff im Vergleich zu Erziehung und Bildung stellt die *Sozialisation* dar, die aus der im 19. Jahrhundert aufkommenden neuen Fachrichtung der Soziologie als Wissenschaft der *sozialen Tatsachen* hervorgeht, die durch (Proto-)Soziologen wie Auguste Comte, Max Weber, Emile Durkheim, Georg Simmel oder Ferdinand Tönnies begründet und maßgeblich beeinflusst wurde. Sozialisation kann auch als dritte Perspektive neben Erziehung und Bildung für pädagogisch relevante Fragestellungen herangezogen werden. Während Erziehung – wie bereits erwähnt – als intentionale Handlung oder absichtsvolle Einwirkung auf den Zu-Erziehenden angesehen werden kann, sind mit Sozialisation Prozesse gemeint, seien es Entwicklungs-, Bildungs- oder Lernprozesse, die sich aufgrund von gesellschaftlichen Faktoren vollziehen, und zwar unabhängig vom Zutun der Erzieher. Ebenso kann Sozialisation auch vom Bildungsbegriff abgegrenzt werden, der beim Zu-Erziehenden ansetzt und folglich den Fokus auf den Vorgang des Sich-Bildens bzw. des sich-bildenden Individuums legt, während Sozialisation dasselbe als Geschehen versteht, das durch gesellschaftliche Bedingungen geprägt ist bzw. wird. Sozialisation konzentriert sich demnach auf die gesellschaftlichen Verhältnisse, die bei Erziehung oder Bildung vorherrschen. So kann Sozialisation auch als *Sozialwerdung* verstanden werden, und Erziehung als *Sozialmachung*.¹³⁵

Als Beispiel für die Anfänge der Sozialisationstheorie wird auf Emile Durkheim näher eingegangen, da derselbe auch den damals gültigen Erziehungsbegriff analysierte und kritisierte.

„Bis in die letzten Jahre (...) stimmten die modernen Pädagogen fast einmütig darin überein, in der Erziehung eine rein individuelle Angelegenheit zu sehen, folglich die Pädagogik unmittelbar und direkt allein aus der Psychologie folgen zu lassen. Für Kant wie für Mill, für Herbart wie für Spencer hat die Erziehung vor allem den Zweck, in jedem Individuum (und zwar bis zur höchstmöglichen Vollendung) die für wesentlich gehaltenen Eigenschaften der menschlichen Gattung schlechthin zur Vollendung zu bringen“.¹³⁶

Durkheims Kritik setzt vor allem am universalen, für alle Menschen gleich geltenden Prozess der Erziehung an, da dies, historisch betrachtet, zu keiner Zeit so stattgefunden habe. Er

¹³⁴ Klafki, *Neue Studien zur Bildungstheorie und Didaktik*, 62.

¹³⁵ Vgl. Koller, *Grundbegriffe, Theorien und Methoden der Erziehungswissenschaft*, 117f.

¹³⁶ Emile Durkheim, *Erziehung, Moral und Gesellschaft*, Frankfurt 1984, 38.

verweist auf die Veränderlichkeit gesellschaftlicher Systeme und damit auch auf die Veränderlichkeit von Erziehungsstilen und -methoden.¹³⁷ Durkheim spricht von einer gesellschaftlichen Funktion von Erziehung, und zwar zur Reproduktion der gesellschaftlichen Verhältnisse.

„Der Mensch, den die Erziehung in uns verwirklichen muß, ist nicht der Mensch, den die Natur gemacht hat, sondern der Mensch, wie ihn die Gesellschaft haben will; und sie will ihn so haben, wie ihn ihre innere Ökonomie braucht. [...] Statt daß die Erziehung das Individuum und sein Interesse als einziges und hauptsächliches Ziel hat, ist sie vor allem das Mittel, mit dem die Gesellschaft immer wieder die Bedingungen ihrer eigenen Existenz erneuert.“¹³⁸

Die Bedeutung von Durkheims Sozialisationsbegriff ist für die Pädagogik deshalb relevant, weil er den Einfluss von gesellschaftlichen Gegebenheiten deutlich macht und der Fokus vom individuellen, intentionalen Handeln in der Erziehung hin zu gesellschaftlich bedingten, mitunter unbeabsichtigten Einflüssen auf Zu-Erziehende gelenkt wird.¹³⁹

Ein aktueller Vertreter des Sozialisationsbegriffs ist Pierre Bourdieu, dessen Gesellschaftstheorie Ähnlichkeiten zu Durkheim aufweist. Wie Durkheim sieht Bourdieu Erziehung als Reproduktion gesellschaftlicher Verhältnisse, allerdings mit dem Unterschied, dass derselbe die kritische Absicht besitzt, mittels soziologischer Erkenntnisse die gesellschaftlichen Verhältnisse im Sinne einer gerechten Verteilung von Lebenschancen zu verändern. Hierzu nutzt Bourdieu den ursprünglich ökonomischen Begriff des *Kapitals* als Gesamtheit aller Sach- und Finanzmittel eines Unternehmens und weitet ihn auf alle Formen sozialen Austauschs aus. Kapital stellt demnach eine Art Macht oder Ressource zur Durchsetzung von Zielen dar; die soziale Ungleichheit in der Gesellschaft resultiert aus einer ungleichen Verteilung eben jener Macht bzw. ¹⁴⁰des Kapitals.

„Auf das Kapital ist es zurückzuführen, daß die Wechselspiele des gesellschaftlichen Lebens, insbesondere des Wirtschaftslebens, nicht wie einfache Glücksspiele verlaufen, in denen jederzeit eine Überraschung möglich ist. [...] Das Kapital ist eine der Objektivität der Dinge innewohnende Kraft, die dafür sorgt, daß nicht alles gleich möglich oder unmöglich ist.“¹⁴¹

Beispielsweise hänge der Schulerfolg eines Kindes von der sozialen Herkunft ab, obwohl die formalen Bildungschancen gleich wären. Bourdieu teilt seine Kapitalsorten in ökonomisches,

¹³⁷ Vgl. Koller, *Grundbegriffe, Theorien und Methoden der Erziehungswissenschaft*, 120.

¹³⁸ Durkheim, *Erziehung, Moral und Gesellschaft*, 44.

¹³⁹ Vgl. Koller, *Grundbegriffe, Theorien und Methoden der Erziehungswissenschaft*, 130f.

¹⁴⁰ Vgl. *ibid.*, 138.

¹⁴¹ Pierre Bourdieu, *Die verborgenen Mechanismen der Macht*, Hamburg 1992, 49.

kulturelles und soziales Kapital ein. Während *ökonomisches* Kapital Ressourcen darstellt, die in wirtschaftlichem Zusammenhang zur Erzeugung von Profiten eingesetzt wird, also in Geld konvertierbar ist, bedeutet *soziales* Kapital eine Ressource in Form einer Mitgliedschaft zu einer Gruppe oder eines Zugangs zu einem Netz von Beziehungen, womit die eigenen Ziele durchgesetzt werden können. Ferner ist damit Netzwerken gemeint, wozu auch Familie, Adel, Zugang zu Eliteschulen etc. gezählt werden können. Das *kulturelle* Kapital teilt sich wiederum in objektiviertes, inkorporiertes und institutionalisiertes Kapital. *Objektiviertes kulturelles* Kapital ist demnach in Objekten vergegenständlichte akkumulierte Arbeit, die materiell übertragbar ist, wie z. B. Bücher, während *inkorporiertes kulturelles* Kapital an den Körper des Besitzers gebunden ist und die Zeit meint, um sich gewissen Fähigkeiten und Kenntnisse anzueignen. *Institutionalisiertes kulturelles* Kapital bestätigt wiederum das inkorporierte kulturelle Kapital und symbolisiert eine dauerhafte gesellschaftliche Anerkennung bestimmter Fähigkeiten und Kenntnisse wie z. B. Bildungstitel.¹⁴²

Die Bedeutung von Bourdieus Kapitalsorten für die Pädagogik ist nicht unerheblich, da sie u. a. den Einfluss sozialer Herkunft auf den Schulerfolg erklären kann oder die Übertragung von kulturellem Kapital auf die nächste Generation darlegt, d. i. soziale Vererbung. Als Stichwort sei hier die Vererbung von Bildungstiteln zu nennen, die in Österreich laut Statistik Austria überdurchschnittlich hoch ist.¹⁴³ Des Weiteren thematisiert Bourdieu ebenso wie Durkheim die mitunter bildungsbedingte Reproduktion sozialer Ungleichheit und kann als Erklärungsansatz für unterschiedlichen Erfolg bei Menschen mit vergleichbaren *Anlagen* herangezogen werden.

Bourdieu verwendet abseits von Sozialisation den Begriff *Habitus*. Demnach ist Sozialisation als Habitualisierung zu verstehen, wobei Habitus allgemein das Auftreten oder die Umgangsformen eines Menschen bezeichnet und für die Gesamtheit seiner Vorlieben und Gewohnheiten bzw. die Art seines Verhaltens stehen kann. Auch bei Bourdieu meint Habitus das Auftreten einer Person, d. i. Lebensstil, Sprache, Kleidung, Geschmack etc., allerdings ließe sich danach der Rang bzw. Status eines Menschen in der Gesellschaft ablesen. Mit Habitus werden bei Bourdieu also Dispositionen, Verhaltensmuster oder Einstellungen einer Person bezeichnet, die klassenspezifisch und mitunter unbewusst erworben werden und somit von

¹⁴² Vgl. Koller, *Grundbegriffe, Theorien und Methoden der Erziehungswissenschaft*, 139f.

¹⁴³ Vgl. <https://www.momentum-institut.at/news/stillstand-bei-den-bildungsausgaben/>

der sozialen Herkunft und vom jeweiligen Kapital abhängig seien. Habitus ändere sich nach Bourdieu kaum. Zusammenfassend lässt sich zu Bourdieu sagen, dass seine Gesellschafts- bzw. Sozialisationstheorie die Bedeutung gesellschaftlicher Bedingungen für die Entwicklung von Zu-Erziehenden aufzeigt und dabei nicht bei den Akteuren von Erziehung haltmacht, sondern die gesellschaftlich ungleiche Verteilung von Kapital als Faktor von Bildungserfolgen miteinschließt und diesen mitunter einen höheren Stellenwert zuschreibt als den Erziehern und den Heranwachsenden.¹⁴⁴

Nach der abschließenden begrifflichen Auseinandersetzung sei festzuhalten, dass im weiteren Verlauf der Arbeit Bildungswissenschaft als interdisziplinäre Disziplin angesehen wird, die Erziehungswissenschaft und Pädagogik miteinschließt. Es bleibt die Frage abzuklären, wie Meditation in der Bildungswissenschaft erforscht wird bzw. ob dieselbe überhaupt einen Stellenwert hat?

3.3.2. Meditationsforschung in der Bildungswissenschaft

Bevor näher auf bildungswissenschaftliche Studien die Meditation betreffend eingegangen wird, sollte noch abgeklärt werden, was in der Bildungswissenschaft in Bezug auf Meditation untersucht werden kann. Wie in der Neurowissenschaft zwischen kurz- und langfristigen Effekten oder in der Psychologie zwischen psychisch gesunden Menschen und Menschen in psychologischer Behandlung unterschieden werden kann, ist es auch möglich, Meditation in der Bildungswissenschaft auf verschiedene Weise zu betrachten. Eine erwähnenswerte Annäherung an die Thematik scheint von Rechtschaffen gefunden worden zu sein. Auch wenn derselbe mehr von Achtsamkeitskonzepten bei Jugendlichen (mindfulness in youth-based settings) als von Meditation spricht, dürfte die Einteilung auch für eine konkrete Unterteilung der Meditationsforschung in der Bildungswissenschaft und für den schulischen Kontext fungieren. Rechtschaffen spricht dabei von drei Hauptformen: Lehrern (Training and self-care for teachers), Schülern (Direct service to students) und Lehrplan (Curriculum-based teaching).¹⁴⁵ Demnach werden auch die präsentierten Studien zur Meditationsforschung in der Bildungswissenschaft zugewiesen, wobei der Fokus der Arbeit auf einer möglichen Integration von Meditation in den Lehrplan liegt, wodurch Studien zu den Auswirkungen von Meditation auf Lehrer und Schüler exemplarischen Charakter haben.

¹⁴⁴ Vgl. Koller, *Grundbegriffe, Theorien und Methoden der Erziehungswissenschaft*, 150f.

¹⁴⁵ Vgl. Daniel Rechtschaffen, *The way of mindful education*, New York 2014, 32.

Studien zu Meditation bei Lehrern untersuchen zumeist die Auswirkungen derselben auf das Wohlbefinden, insbesondere Stress, der Probanden. Rechtschaffen postuliert, dass Lehrer, aber allgemein alle im Schulkontext involvierten Personen, in überdurchschnittlichem Maße von Stress und Burnout betroffen seien und daher in besonderem Maße auf ihr Wohlergehen achten müssten, wobei Achtsamkeitspraxis eine geeignete, präventive Möglichkeit sei. „Teachers, parents, and other youth care providers have an unusually high degree of stress and burnout.“¹⁴⁶ Darüber hinaus werden auch die Qualitäten eines achtsamen Lehrers beschrieben, die sich bei einer kontinuierlichen Achtsamkeitspraxis von alleine entwickelten.

„The following positive teaching qualities arise naturally out of a committed mindfulness practice. It's not that you have to try to act compassionate; with heartfulness practice, compassion is naturally generated. Often these qualities are hampered by our stress and lack of external support.“¹⁴⁷

In den Beschreibungen sind Mitgefühl (Compassion), Verständnis (Understanding), Grenzen (Boundaries), Attention (Aufmerksamkeit), Intention und Authentizität (Authenticity) enthalten. Bei seinen Ausführungen stützt er sich auf zahlreiche Studienergebnisse, wie z. B. auf die Ergebnisse einer Studie von Kemeny, in der 82 Lehrpersonen ein Achtsamkeitstraining zu absolvieren hatten und dabei das emotionale Erleben derselben untersucht wurde. Kemeny kommt darin zu folgendem Schluss: „The training appears capable of reducing ‘destructive’ emotions and emotional behaviors, and the cognitive processes that provoke such responses, as well as increasing positive states of mind, such as positive affect, and prosocial responses, such as compassion“.¹⁴⁸

Eine weitere Studie setzt sich u. a. mit der Stressbewältigung von Junglehrern auseinander. Prilleltensky behauptet darin, wie auch Rechtschaffen, dass Lehrer einer Vielzahl an Stressoren ausgesetzt seien: „[...] keeping up with paperwork, grading student work, dealing with student conflicts, doubts and worries about personal competence, and feelings of insufficient job preparation“.¹⁴⁹ Die Studie identifiziert eine Reihe an Risikofaktoren wie z. B. Isolation, Anxiety, Inadequacy, die sie wiederum den Bereichen Personal, Interpersonal und Organizational zuordnen. Als Lösungsansatz für Stress in der Gruppe persönlicher bzw.

¹⁴⁶ Vgl. Rechtschaffen, *The way of mindful education*, 36.

¹⁴⁷ Ibid., 68.

¹⁴⁸ Margarete Kemeny, „Contemplative/Emotion Training Reduces Negative Emotional Behavior and Promotes Prosocial Responses“, in: *Emotion* 12(2), 2012, 348.

¹⁴⁹ Isaac Prilleltensky, „Teacher Stress“, in: *Theory into practice* 55(2), 2016, 106.

zwischenmenschlicher Probleme wird in der Studie u. a. Achtsamkeitsmeditation (Mindful Meditation) genannt.¹⁵⁰

Eine andere Untersuchung, die nicht nur Lehrer, sondern auch Schulleiter einschließt, stammt von Erlinghagen. Die Probanden nahmen dabei an mehrwöchigen MBSR-Kursen nach Kabat-Zinn teil, um ihre Achtsamkeit zu schulen, wobei die Autoren der Arbeit Achtsamkeit als eine spezifische *Bewusstseinshaltung* definieren, „die sich dadurch auszeichnet, dass ein Individuum sich im Modus des Präsenzerlebens befindet und seine aktuelle Wirklichkeit aus einer kontrollierten und bewussten Subjektivität heraus wahrnimmt.“¹⁵¹ Als Leitfragen der Studie werden die Auswirkungen von Achtsamkeitsinterventionen im Kontext von Schule auf Lehrer, Interaktionen und Beziehungen derselben untereinander, Interaktionen und Beziehungen derselben mit Schülern und die Organisation *Schule* genannt. Als Ergebnis nennen die Autoren,

„dass bei Lehrer/-innen, die sich auf achtsamkeitsbasierte Interventionen einlassen, die Entwicklung von Kompetenzen angeregt wird bezüglich ihres individuellen Stressmanagements und ihrer Erholungsfähigkeit, bezüglich eines fürsorglichen und bewusst gestalteten kollegialen Miteinanders sowie bezüglich ihrer Beziehungen zu den Kindern. Dabei wachsen ihre Selbstregulationsfähigkeiten und Kompetenzen zur bewussten Beziehungsgestaltung. Wir sehen eine Zunahme an Entscheidungsverantwortung einzelner Lehrerinnen und Lehrer zur Gestaltung ihrer Abläufe, Inhalte, Vermittlungsformen und der Erwartungen an die Kinder.“¹⁵²

Es scheint demnach, dass die Förderung von Achtsamkeit zu einer inneren Haltung führen kann, die positive Veränderungen auf die Persönlichkeit und somit nicht nur die Beziehung zu einem selbst, sondern auch zu anderen haben kann. Da diese Arbeit nicht die Meditationsforschung in Bezug auf Lehrer als Fokus hat, sei des Weiteren auf Rammel verwiesen, der insbesondere die Auswirkungen von Achtsamkeit und MBSR-Kursen auf Lehrpersonen als Forschungsziel definiert, und als Grundlage für eine erfolgreiche Unterrichtsgestaltung Achtsamkeit als gelebte Ethik sieht.¹⁵³

Neben Meditation oder Achtsamkeit bei Lehrpersonen können sowohl die Auswirkungen von Lehrern, die ein Achtsamkeitstraining absolviert haben, auf die Schüler als auch die Auswirkungen von Achtsamkeit selbst auf Schüler untersucht werden. In einer Studie von

¹⁵⁰ Vgl. Prilleltensky, „Teacher Stress“, 107.

¹⁵¹ Mara Erlinghagen, „Achtsamkeit in den Grundschulen einer ganzen Stadt fördern“, in: *Gruppe. Interaktion. Organisation. Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie (GIO)* 49(2), 2018, 158.

¹⁵² *Ibd.*, 163.

¹⁵³ Vgl. Rammel, *Die Schule von Moment zu Moment*, 73.

Hartigan, in der 29 Elementarpädagogen eine Ausbildung in Form von MBSR erhielten, stehen nicht nur Lehrer, sondern eben jene Auswirkungen von Achtsamkeit auf die Schüler im Fokus. Hartigan kommt dabei zu folgendem Ergebnis, gibt aber auch zu bedenken, dass in diesem Bereich mehr Forschungsarbeit nötig sei:

„All candidates reported feeling a ‚personal change‘ as a result of this training that transcended the classroom and benefited all aspects of their lives. It is unclear if these teacher candidates would have seen major changes in their students’ self-regulation skills had they not practiced mindfulness and experienced MBSR themselves.“¹⁵⁴

In einer weiteren Studie im Bereich der Elementarpädagogik, in der 1001 Lehrer an einem Fragebogen teilgenommen haben, kommt Whitaker ebenso wie Hartigan zu dem Schluss, dass nicht nur Lehrer, sondern auch Schüler unter Stress litten, und dass Achtsamkeit ein wesentliches Mittel darstelle, die Beziehungen zwischen denselben positiv zu gestalten.

„To ensure positive teacher–child relationships, teachers must regulate their own emotions and model positive behaviors, such as having calm and predictable reactions, listening empathetically when children express negative emotions, and sharing feelings of joy when children express positive emotions.“¹⁵⁵

Es bleibt allerdings zu erwähnen, dass die Autoren selbst auf den subjektiven Gehalt und den Faktor der sozialen Erwünschtheit bei anonymen Fragebogen hinweisen.¹⁵⁶ Die Ergebnisse einer deutschsprachigen Studie, in der 31 Lehrpersonen an quantitativen und qualitativen Befragungen teilgenommen haben, unterstützen die These, dass derartige Fragebögen kritisch zu beurteilen sind. Kobusch postuliert zwar wie andere auch, dass Lehrer ein typischer Burn-out-Beruf sei und Schüler zusehends unter Beschwerden wie Stress und Konzentrationsfähigkeit litten; die Ergebnisse der Studie sind allerdings strittig. So seien zwar im qualitativen Bereich leicht positive Veränderungen feststellbar, im quantitativen Teil der Studie zeigen sich allerdings keine signifikanten Ergebnisse, was die These stützt, dass verschiedene Arten von Achtsamkeitsprogrammen zu unterschiedlichen Ergebnissen führen.¹⁵⁷ Altner verweist darauf, dass Meditation und Achtsamkeitstraining und die damit kultivierte innere Haltung vor

¹⁵⁴ Barbara Hartigan, „Mindfulness in Teacher Education“, in: *Childhood Education* 93(2), 2017, 157f.

¹⁵⁵ Robert Whitaker, „Workplace stress and the quality of teacher-children relationships in Head Start“, in: *Early Childhood Research Quarterly* 30, 2014, 57.

¹⁵⁶ Vgl. *ibid.*, 66.

¹⁵⁷ Vgl. Adriana Kobusch, „Achtsamkeit in der Schule durch ein professionsbezogenes Achtsamkeitstraining für LehrerInnen“, in: *Gruppendynamik und Organisationsberatung* 45(3), 2014, 264f.

allem für Lehrer notwendig sei, für Schüler jedoch nur sekundär.¹⁵⁸ Nichtsdestotrotz gibt es auch Studien, die sich mit den Auswirkungen von Meditation auf Schüler beschäftigen, wobei auf eine Meta-Analyse von Waters näher eingegangen werden soll. In der Meta-Studie wurden Studien herangezogen, die die Kriterien eines Peer-Review-Verfahrens erfüllten, die mit Schülern an den Schulen durchgeführt wurden und deren Studiendesign hinsichtlich Reliabilität und Validität evaluiert wurden.¹⁵⁹ Der Fokus der Arbeit liegt dabei auf Achtsamkeitstraining bei Schülern und der Auswirkung derselben auf deren Wohlbefinden sowie soziale Kompetenz und schulischen Erfolg. Die Autoren kommen dabei zum Schluss, dass es nicht nur geeignet sei, Schülern in der Schule Achtsamkeit näherzubringen, sondern auch zu dem Ergebnis, dass dieselbe signifikant positive Auswirkungen auf Schüler hätte.¹⁶⁰

Auch wenn die Ergebnisse von Meditation im Kontext Schule nicht immer eindeutig sind und ein Publikationsbias nicht ausgeschlossen werden kann, scheint Meditation bzw. Achtsamkeit eine irgendwie geartete Auswirkung sowohl auf Schüler als auch auf Lehrer zu haben – und sei es lediglich eine kultivierte innere Haltung. Abschließend sei noch auf ein Programm an der Universität Wien hingewiesen, das von Karlheinz Valtl am Institut für Bildungswissenschaft bzw. am Zentrum für Lehrerbildung etabliert wurde. Im Rahmen des Projekts Achtsamkeit in Lehrerbildung und Schule (ALBUS) wurde u. a. eine Bibliothek der Achtsamkeit ins Leben gerufen, dessen Bestand in der Fachbereichsbibliothek Bildungswissenschaft, Sprachwissenschaft und Vergleichende Literaturwissenschaft ausgeliehen werden kann. In der mittlerweile insgesamt 45 Seiten umfassenden kommentierten Literaturliste befinden sich einige erwähnenswerte Studien, die für das Thema zwar relevant erscheinen, deren nähere Betrachtung im Rahmen der Arbeit allerdings nicht nachgegangen werden kann.¹⁶¹ Für Interessierte in Bezug auf Meditation bei Lehrern sei auf Klingbeil (2018), Lomas (2017) und Zarate (2019), in Bezug auf Meditation bei Schülern auf Klingbeil (2017) und McKeering (2018) hingewiesen.

Bevor nun versucht wird, mögliche Erklärungsansätze oder Modelle für die Auswirkungen der Meditation zu finden, soll noch auf etwaige Probleme, Risiken oder mitunter auch Gefahren beim Meditieren hingewiesen werden, um eine möglichst objektive Sichtweise gewährleisten zu können.

¹⁵⁸ Vgl. Nils Altner, *Achtsamkeit und Gesundheit*, Immenhausen 2006, 317.

¹⁵⁹ Vgl. Lea Waters, „Contemplative Education“, in: *Educational Psychology Review* 27, 2014, 106.

¹⁶⁰ Vgl. *ibd.*, 129.

¹⁶¹ Vgl. DOI:10.13140/RG.2.2.18238.56643

Exkurs: Probleme, und Gefahren des Meditierens

Es regt zum Nachdenken an, wenn in gängigen Büchern über Meditation auf keine Gefahren hingewiesen wird, die durch diese Praxis auftreten können. Während Culadasa oder Ott keine möglichen negativen Auswirkungen erwähnen, findet sich ein Hinweis darauf bei Sedlmeier. Demnach muss beim Meditieren zwischen *normalen* Problemen, die während des Vorgangs auftreten können, und etwaigen Gefahren, die dabei entstehen können, unterschieden werden. Zu den Problemen, die bei den meisten Meditationsanfängern auftreten, kann zum Beispiel das Etablieren einer regelmäßigen Meditationspraxis gezählt werden. Meditierende am Beginn ihrer Praxis sprechen oft davon, keine Zeit dazu zu finden und die Meditationssitzung immer wieder aufzuschieben. Aus festgefahrenen Gewohnheiten ausbrechen zu können und eine neue Praxis wie z. B. Meditieren oder gute Vorsätze wie Sport treiben, weniger rauchen o. ä. zu etablieren scheint allerdings ein generelles menschliches, und kein spezifisches die Meditation betreffendes Problem zu sein. Des Weiteren klagen Meditationsanfänger immer wieder über körperliche Schmerzen, wie z. B. Rücken- oder Knieprobleme. Obzwar von erfahrenen Meditierenden empfohlen wird, den Schmerz in die Meditationspraxis miteinfließen zu lassen, sollte allerdings betont werden, dass bei Menschen mit körperlichen Beschwerden auf mögliche gesundheitliche Risiken Rücksicht genommen werden muss. Das Meditieren im Lotossitz ist dabei mehr eine uns anheimgefallene normative Vorstellung hinduistischer oder buddhistischer Praktiken, wobei derselbe nicht in Stein gemeißelt ist – insbesondere Menschen mit Knie- oder Rückenproblemen wird empfohlen, Meditation im Sitzen oder auch im Liegen auszuüben. Schwerwiegender als die etwaigen körperlichen Beschwerden können allerdings die psychischen Auswirkungen sein, die Meditation mitunter mit sich bringen kann. Während Frustration als Folge unrealistischer Erwartungen, die wiederum auf unserer Vorstellung von meditativen Praktiken und deren Wirkungen beruhen, vergleichsweise harmlos sein kann, scheint es möglich, dass Meditation auch zu psychischen Problemen führen oder dieselben, falls bereits vorhanden, verstärken kann. Zwar scheint es normal zu sein, dass Meditierende, insbesondere zu Beginn, mit negativen Gedanken oder Emotionen konfrontiert werden; immerhin besteht die Kunst beim Meditieren gerade darin, eben die Inhalte jener psychischen Vorgänge nicht als Realität, sondern eben nur als Gedanken, die kommen und gehen, zu betrachten.¹⁶²

¹⁶² Vgl. Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 175f.

Schwerwiegender können die negativen Folgen allerdings sein, wenn psychische Probleme bei Meditierenden bereits vorhanden sind. Studien deuten darauf hin, dass vor allem bei Psychosen wie z. B. Schizophrenie Meditation mit Vorsicht zu genießen ist.¹⁶³ Auch bei Sucht, Traumata, krankhafter Neigung zu Selbstkritik oder als Ablenkung von inneren Konflikten sollte Meditation – wenn überhaupt – nur unter therapeutischer Leitung angewandt werden. Allgemein kann gesagt werden, dass, obwohl die psychologische Meditationsforschung bei Depressionen positive Auswirkungen von Meditation attestiert, dieselbe generell bei psychologischen Problemen nicht alleine ausgeübt werden sollte.

Unabhängig von der psychischen Gesundheit gibt es Anzeichen, dass Meditation bei fortgeschrittenen Meditierenden ebenfalls negative Auswirkungen haben kann. Damit verbunden scheint insbesondere das Erlebnis der *Erleuchtung* bzw. des Erwachens. In der buddhistischen Tradition wird dieses Erlebnis mit der Wahrnehmung gekoppelt, dass ein getrenntes Selbst von der Welt nicht existiert. In der Psychologie spricht man auch von Depersonalisationsprozessen; während also auf der einen Seite von einer Krankheit gesprochen wird, wird dieser Zustand auf der anderen Seite wiederum erwartet. Erleuchtungserlebnisse sind wissenschaftlich bis dato kaum erforscht, allerdings besteht Einigkeit darüber, dass dieselben negative Folgen haben können. In der Studie von Kornfield werden große Stimmungsschwankungen von Trauer über Ärger bis Freude beschrieben.¹⁶⁴ Bei Shapiro berichten 17 von 27 der befragten Meditierenden von zumindest einem unangenehmen Erlebnis.¹⁶⁵ Lomas schreibt in seiner Studie davon, dass fast alle der 30 Teilnehmer von negativen Erlebnissen berichteten.¹⁶⁶ Interessant bleibt allerdings die Tatsache, dass trotz der negativen Erfahrungen alle Befragten die Meditation als insgesamt positiv bewerteten. Sedlmeier spricht davon, dass die Studien zu Meditation beim derzeitigen Achtsamkeitsboom kritisch betrachtet werden sollten. Da Meditation in der ursprünglichen Tradition keine Technik darstellte, um psychische Probleme zu behandeln, kann es sein, dass der derzeitige säkularisierte Achtsamkeitstrend und die vermehrte Intention, mit dem Meditieren zu beginnen, um psychische Zustände wie Stress oder Ängste zu reduzieren, auch den Anteil an Meditierenden erhöhen kann, die bei Studien von

¹⁶³ Vgl. Edo Shonin, „Cognitive behavioral therapy (CBT) and meditation awareness training (MAT) for the treatment of co-occurring schizophrenia and pathological gambling“, in: *International Journal of Mental Health and Addiction* 12, 2014, 181f.

¹⁶⁴ Vgl. Jack Kornfield, „Intensive insight meditation“, in: *Journal of Transpersonal Psychology* 11, 1979, 41f.

¹⁶⁵ Vgl. Deane Shapiro, „Adverse effects of meditation“, in: *International Journal of Psychosomatics* 39, 1992, 62f.

¹⁶⁶ Vgl. Tim Lomas, „A qualitative analysis of experiential challenges associated with meditation practice“, in: *Mindfulness* 6, 2015, 848f.

negativen Erlebnissen berichten. Des Weiteren seien bei der Meditation in ihrer traditionellen spirituellen Form Schwierigkeiten vorgesehen und werden nicht als unerwünschte Nebenwirkungen betrachtet.¹⁶⁷

Da es sich nicht nur um eine philosophische, sondern auch um eine bildungswissenschaftliche Arbeit handelt, soll letztlich noch auf die Gefahr der Lehrer-Schüler-Beziehung hingewiesen werden. Zum einen können Meditierende heute viel schneller selbst Meditationslehrer werden als in der hinduistischen bzw. buddhistischen Tradition, wo es zum Teil Jahrzehnte dauern mochte. Dass eine zertifizierte Ausbildung zum Meditationslehrer mitunter in 12 Monaten absolviert werden kann, führt zu einem vermehrten Auftreten unerfahrener Meditationslehrer. Zum anderen wird immer wieder von narzisstischen oder ausbeuterischen Meditationslehrern berichtet. Es muss dazu gesagt werden, dass es sich bei diesen Berichten von emotionaler, finanzieller oder sexueller Ausbeutung eher um Anekdoten handelt als um Forschungsberichte. Walach, ein deutscher Meditationsforscher und einer der wenigen Quellen zu diesem Thema, schreibt dazu, dass spirituelle Erlebnisse gekoppelt mit tendentiell narzisstischen Persönlichkeiten zu einer Verabsolutierung der eigenen Erfahrung bzw. Wahrheit führen können, wobei davon abgesehen Narzissmus in der modernen Forschungsliteratur nicht mehr als ausschließlich negativ angesehen wird, sondern auch zunehmend von positivem Narzissmus, z. B. in Verbindung mit der Fähigkeit *Selbstbehauptung*, gesprochen wird.¹⁶⁸ Da diese Arbeit allerdings nicht Meditation in einem Kloster oder bei Retreats, sondern Meditation im schulischen Kontext behandelt, wo Schülern allenfalls buddhistische Philosophie nähergebracht und vereinzelt Meditation ausprobiert werden kann, wird nicht näher auf die komplexe Lehrer-Schüler-Beziehung in der Meditationspraxis eingegangen. Für Interessierte sei auf Walach verwiesen.¹⁶⁹

Abschließend sei gesagt, dass es faktisch negative Auswirkungen von Meditation gibt, wobei diese, wie aus Studien hervorgeht, einen Bruchteil der positiven Auswirkungen derselben darstellen. Sedlmeier postuliert zudem, dass mit Schwierigkeiten bei der Meditation zu rechnen sei und diese mitunter sogar erwünscht sind:

„Es geht in den hinduistischen und buddhistischen Ansätzen sowie den christlichen und islamischen mystischen Traditionen ja um nichts weniger, als die Sicht von sich selbst und der Welt

¹⁶⁷ Vgl. Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 179f.

¹⁶⁸ Vgl. *ibd.*, 189f.

¹⁶⁹ Vgl. Harald Walach, „Narcissism“, in: *Transpersonal Psychology Review* 12, 2008, 47f.

fundamental zu ändern. Man kann nicht erwarten, dass das ohne Schwierigkeiten vonstattengehen kann.“¹⁷⁰

Allerdings bleibt dennoch davor zu warnen, spirituelle hinduistische oder buddhistische Meditationssysteme, seien dieselben aus Indien, Tibet, Japan o. ä., blind in westliche, säkularisierte Meditationsformen zu übernehmen oder hineinzwängen zu wollen.

3.4. Erklärungsversuche zur Wirkung von Meditation

Obwohl Meditationsforschung immer wieder ob ihrer Methoden kritisiert wird – u. a. fehlen bei Studien Kontrollgruppen oder es überwiegen Untersuchungen mit Meditationsanfängern, da versierte Meditierende schwer zu finden sind –, scheinen doch mitunter nicht immer fassbare Auswirkungen bei den unterschiedlichen Meditationsarten bzw. -techniken zu bestehen. Es bleibt die Frage offen, warum Meditation wirkt – sei es die Verminderung von Angstzuständen oder Depressionen, sei es eine etwaige Erleuchtungserfahrung.

Eine der ersten Theorien, die versucht, Auswirkungen von Meditation zu erklären, ist die De-Automatisierung. Diese Idee eines psychischen Prozesses, die ursprünglich von Gill und Brenman im Jahre 1959 in Bezug auf Hypnose erarbeitet wurde, übernahm Deikman für seine Untersuchungen von mystischen Erfahrungen (mystic experiences) bzw. kontemplativer Meditation (contemplative meditation) bzw. Kontemplation.¹⁷¹ Nach dieser Ansicht laufe ein Großteil unserer Handlungen, unseres Denkens und Fühlens im Alltag evolutionärbedingt automatisch ab. Diese Annahme Deikmans ähnelt dem selektiven Wahrnehmungsprozess, der ebenfalls in den 1950er-Jahren entwickelt wurde. Deikman zufolge werde dieser Automatisierungsprozess durch Meditation, genauer gesagt durch die Konzentration auf eine Sinneswahrnehmung und das gleichzeitige Ausbleiben analytischen Denkens in Verbindung mit Achtsamkeit bzw. einem offenen Gewahrsein gegenüber den einströmenden Reizen unterbrochen, d. i. deautomatisiert.¹⁷²¹⁷³

Aufbauend auf die ersten Annahmen wie z. B. von Deikman wurden die Modelle und Erklärungsansätze natürlich komplexer. Ein weiteres Beispiel stellt das Rahmenmodell von Hölzel dar, das wiederum auf Meditationsforscher wie Baer, Brown und Shapiro aufbaut. Hölzel

¹⁷⁰ Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 193.

¹⁷¹ Vgl. Merton Gill, „Hypnosis and related states: psychoanalytic studies in regression“ in: *International Universities Press*, 1959.

¹⁷² Vgl. Arthur Deikman, „Deautomatization and the mystic experience“, in: *Psychiatry* 29, 1966a, 324f.

¹⁷³ Vgl. Arthur Deikman, „Implications of experimentally induced contemplative meditation“, in: *Journal of Nervous and Mental Disease* 142, 1966b, 101f.

spricht in ihrem Modell von Achtsamkeitsmeditation (mindfulness meditation) und hält sich bei der Definition derselben an die buddhistischen Vorgaben, also die Konzentration der Aufmerksamkeit auf ein Objekt und das gleichzeitige offene Gewahrsein für jegliche Sinneseindrücke. Mithilfe der Meditationspraxis soll nach Hölzel nun die Aufmerksamkeitsregulation und das Körperbewusstsein verbessert werden, eine Emotionsregulation inkl. einer etwaigen Neubewertung oder Extinktion, und eine Änderung der Sicht auf sich selbst, d. i. die Selbstperspektive, stattfinden, wobei der dahinterliegende Prozess Metabewusstsein genannt wird.¹⁷⁴ Sedlmeier, der ein visualisiertes Wirkmodell nach der Beschreibung Hölzels vornahm, merkt an, dass das Metabewusstsein Hölzels der Deautomatisierung Deikmans ähnelt.¹⁷⁵ Neben den direkten Auswirkungen von Meditation auf die genannten vier Bereiche gebe es aber auch noch indirekte bzw. mittelbare Effekte. So beeinflusse die Aufmerksamkeitsregulation auch das Körperbewusstsein, die Emotionsregulation und die Selbstperspektive; das Körperbewusstsein wiederum die Emotionsregulation und die Selbstperspektive etc. (s. Abb. 6)

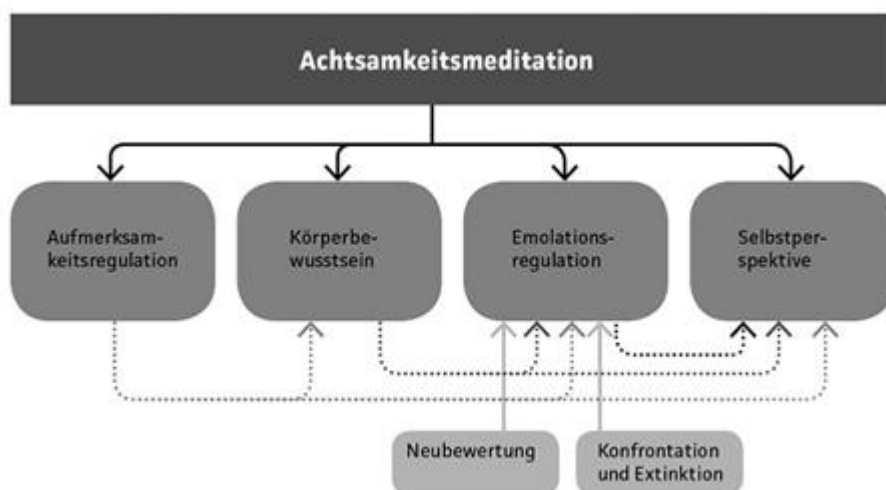


Abb. 6: Wirkmodell der Achtsamkeitsmeditation, visualisiert von Sedlmeier nach der Beschreibung in Hölzel¹⁷⁶

Ein anderes Modell versucht wiederum unterschiedlichen Meditationsstilen verschiedene Wirkungen zuzuschreiben, wobei als säkulares Ziel der Meditation das Wohlbefinden an erster Stelle steht. Dahl, Lutz und Davidson ordnen die unterschiedlichen Meditationsstile dabei drei Familien zu, der „Aufmerksamkeits-Familie“ (attentional family), der „konstruktiven Familie“ (constructive family) und der „dekonstruktiven Familie“ (deconstructive family). Zur ersten

¹⁷⁴ Vgl. Britta Hölzel, „How does mindfulness meditation work?“, in: *Perspectives on Psychological Science* 6, 2011, 537f.

¹⁷⁵ Vgl. Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 155.

¹⁷⁶ Ibid.

Gruppe zählen die klassische Achtsamkeitsmeditation bzw. Samatha-Meditation, aber auch im therapeutischen Setting eingesetzte Methoden wie MBSR. Zu den konstruktiven Meditationsstilen gehören alle Techniken, die aktiv auf Gedanken oder Gefühle eingehen und dieselben womöglich ändern möchten. In diese Kategorie fällt u. a. die Metta-Meditation bzw. Liebende-Güte-Meditation. Zu der letztgenannten Kategorie zählen Meditationsarten, die darauf abzielen, psychische Prozesse beim Wahrnehmen, Denken oder Fühlen zu ändern, d. i. dekonstruieren. Hier können u. a. die Einsichtsmeditation bzw. Vipassana-Meditation oder Koans im Zen-Buddhismus genannt werden. Meditation nach Art der Aufmerksamkeits-Familie zielen nun darauf ab, das Metabewusstsein zu verbessern und Mindwandering zu minimieren, um so zu mehr Wohlbefinden zu gelangen.¹⁷⁷ Sedlmeier führt dabei an, dass Metabewusstsein bei Dahl ähnlich verwendet wird wie bei Hölzel. Des Weiteren gebe es bis dato keine allgemeine Definition von Mindwandering, d. i. Tagträume, Phantasien u. v. m., wobei das Gros der Studien zu dem Schluss kommt, dass Mindwandering eher unglücklich mache.¹⁷⁸ In der dekonstruktiven Familie wird versucht, das eigene Bewusstsein und dessen Prozesse mittels Selbstbefragung zu erforschen, um daraufhin Einsicht(en) zu erlangen und das Wohlbefinden steigern zu können. Dabei wird angenommen, dass dekonstruktive Meditation und Metabewusstsein sich gegenseitig beeinflussen, also dekonstruktive Meditation zu mehr Metabewusstsein und Metabewusstsein wiederum zu Einsichten führen kann. Die konstruktive Familie wie z. B. die Metta-Meditation setzt hingegen auf etwaige Neubewertungen von Wahrnehmung, Emotionen etc. und auf Perspektivenwechsel, die zu einer verbesserten Emotionsregulation und so zu mehr Wohlbefinden führen sollen. (s. Abb. 7)

¹⁷⁷ Vgl. Cortland Dahl, „Reconstructing and deconstructing the self“, in: *Trends in Cognitive Sciences* 19, 2015, 515f.

¹⁷⁸ Vgl. Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 158.

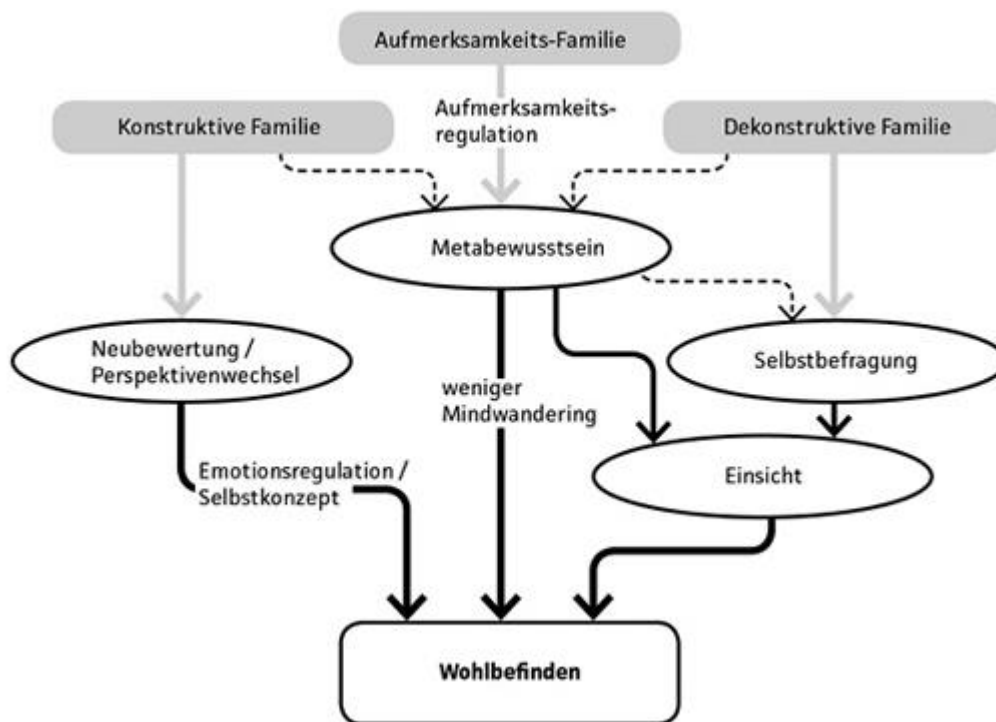


Abb. 7: Modell der «Meditationsfamilien» und ihren Auswirkungen, visualisiert von Sedlmeier nach der Beschreibung in Dahl¹⁷⁹

Ein neues, relativ komplexes Modell stellt das PROMISE-Modell (**P**rocess of **m**editation leading to **i**nsight and **s**erenity) aus der Dissertation von Eberth dar.¹⁸⁰ Bei der Erstellung wurde nicht nur auf gängige Modelle die Meditation betreffend und auf buddhistische Literatur geachtet, sondern es wurden auch versierte Meditierende befragt. Daraus entstand ein Modell, das aus fünf Schichten besteht, wobei die erste Schicht die gängige Praxis bzw. das konkrete Verhalten des Meditierenden darstellt und die anderen Schichten die unterschiedlichen Wirkungen der Meditation aufzeigen sollen. Zur täglichen Praxis eines Meditierenden zähle demnach neben der fokussierten Meditation und der Einsichtsmeditation, also den bereits bekannten Unterscheidungen zwischen einer konzentrierten Aufmerksamkeit und Achtsamkeit bzw. einem offenen Gewahrsein, der Kontakt mit Lehrern, die intellektuelle Beschäftigung mit buddhistischen Lehren und das Einhalten eines moralischen Lebenswandels. Bei Einhaltung der zur ersten Schicht gehörigen Praxis können direkte Wirkungen beobachtet werden, also eine unmittelbare Veränderung mentaler Zustände aufgrund der Meditation, die kurzfristig bleibt. Hierzu gehören das Loslassen etwaiger kognitiver Konzepte, ein gewisser Beobachtungsmodus, d. i. das Beobachten der eigenen Erfahrungen, und Konzentration bzw. Aufmerksamkeit.

¹⁷⁹ Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 158.

¹⁸⁰ Vgl. *ibid.*, 161f.

Längerfristig führe eine solche Praxis zu Fähigkeitsverbesserungen, proximale Wirkungen genannt. So entstehe durch wiederholtes Meditieren aus einem kurzfristigen Loslassen während der Meditation ein längerfristige Veränderung der affektiven Qualität von Erfahrungen, ein ständiges Beobachten der eigenen Erfahrungen führe wiederum zu einem erhöhten metakognitiven Gewahrsein und die Übung der Konzentration logischerweise zu einer Stärkung der Konzentrationsfähigkeit. Schließlich komme es zu den zwei Hauptmerkmalen, die auch aus der buddhistischen Literatur bekannt sind und die Eberth intendierte Wirkungen nennt: Gleichmut und Einsicht. *Gleichmut* wird bei Eberth als Verringerung der emotionalen Reaktivität definiert, während *Einsicht* eine Veränderung kognitiver Überzeugungen meint. Die Kultivierung von Gleichmut und Einsicht führe schließlich zu Verhaltensänderungen, einem gesteigerten Wohlbefinden, einer Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen und einer veränderten Selbstwahrnehmung, d. i. die distalen Wirkungen. (s. Abb. 8) Dieses Modell ähnelt der Beschreibung van Quekelberghe zum meditativen Bewusstsein:

„Die schrittweise meditative Entdeckung des grenzenlosen Bewusstseins als Grundlage für alle Identitätsbildungen ermöglicht mehr ‚Selbstakzeptanz‘, inneren Frieden, Gelassenheit, Stille und allmähliches Loslassen von allzu ‚eng gestrickten und verstrickten‘ Konditionierungen“.¹⁸¹

Eberth hat die Wirkmechanismen in ihrer Dissertation darüber hinaus empirisch überprüft und vorläufig verifiziert; im Rahmen der Arbeit kann allerdings nicht näher darauf eingegangen werden.¹⁸²

¹⁸¹ Renaud van Quekelberghe, *Grundzüge der spirituellen Psychotherapie*, Frankfurt 2007, 185.

¹⁸² Vgl. Juliane Eberth, *Wirkungen und Wirkmechanismen achtsamkeitsbasierter Meditation*, Chemnitz 2016.

PROMISE-Modell („**P**rocess of **m**editation leading to **i**nsight and **s**erenity“)

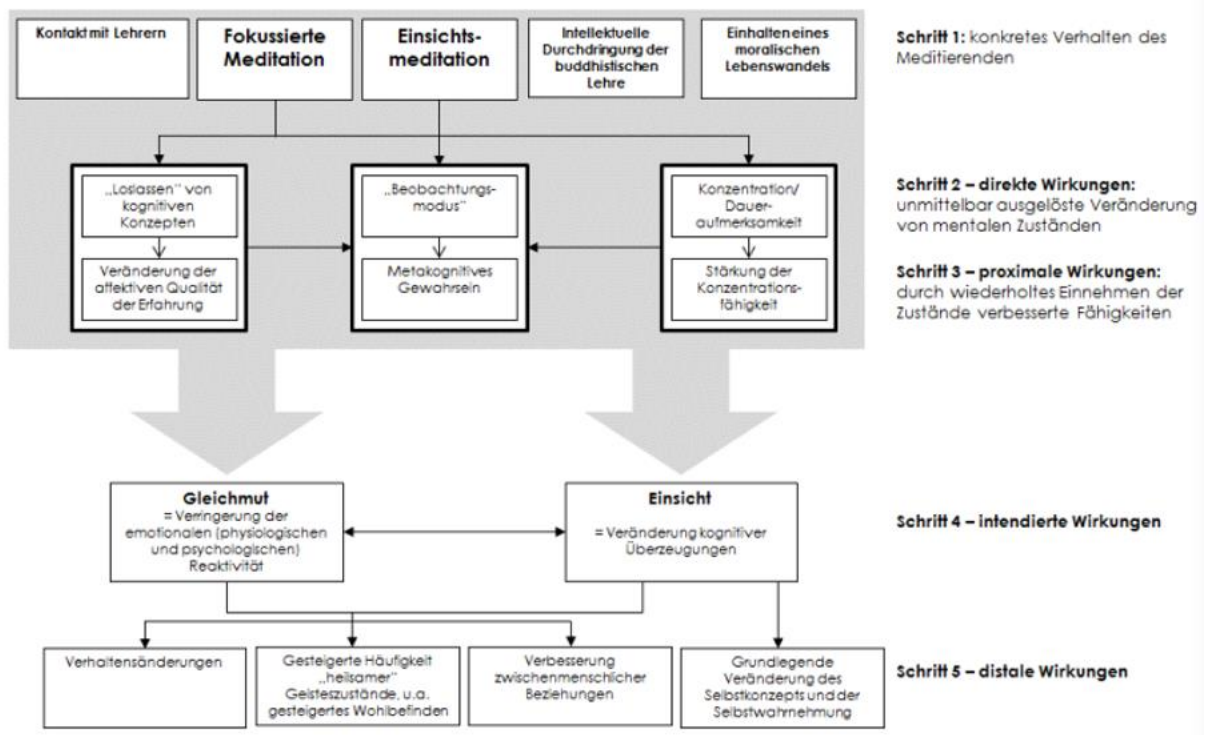


Abb. 8: PROMISE-Modell: ein integrierendes Modell über die Wirkmechanismen von Meditation¹⁸³

Wie sind nun die vorliegenden Modelle bzw. Erklärungsversuche zu bewerten bzw. was soll eine Meditationstheorie überhaupt leisten? Sedlmeier stellt einige Fragen, die Meditationstheorien zu beantworten imstande sein sollten. So müsse eine Meditationstheorie bzw. ein -modell Meditation zuallererst definieren und der Zweck bzw. die Ziele der jeweiligen Meditation sollten geklärt sein. Des Weiteren müssten die Wirkungen der Meditation dargestellt werden; im Idealfall sollte noch unterschieden werden, welche Art von Meditation bei wem wirkt. Letztendlich geziemt es sich zu überprüfen, wie gut eine Theorie oder ein Modell die jeweiligen Vermutungen vorhersagen kann, d. i. die empirische Überprüfung.¹⁸⁴

Was bleibt nun? Es zeigt sich, dass es DIE Meditation nicht gibt und somit bestenfalls marginale Aussagen über die Auswirkungen derselben getätigt werden können. Vorsichtig formuliert könnte man sagen, dass Meditation kein reines Entspannungstraining darstellt, eher positiv wirkt und etwaige negative Auswirkungen vor allem bei psychisch kranken Menschen vorkommen, Meditation sich eher auf emotionale als auf kognitive Aspekte auswirkt, mehr als Prophylaxe dient und verschiedene Meditationsarten unterschiedlich wirken.¹⁸⁵ Darüber

¹⁸³ Eberth, *Wirkungen und Wirkmechanismen achtsamkeitsbasierter Meditation*, 157.

¹⁸⁴ Vgl. Sedlmeier, *Die Kraft der Meditation*, 166f.

¹⁸⁵ Vgl. ibd., 118f.

hinaus kann nur spekuliert werden, theoretische Grundlagen der Wirkungen von Meditation fehlen oftmals.

Nach dem Überblick über die interdisziplinäre Meditationsforschung aus Sicht der Neurowissenschaft, Psychologie und Bildungswissenschaft sowie mit einem Hinweis auf etwaige Gefahren des Meditierens soll nun genauer untersucht werden, wie die Philosophie sich dem Thema Meditation nähert. Welche philosophischen Konzepte, welche metaphysischen Annahmen stecken dahinter und wie unterscheidet sich die buddhistische Philosophie von der Philosophie des Abendlandes?

4. Meditation und Philosophie

4.1. Östliche Philosophie und der Theravada-Buddhismus

Im Folgenden wird eine Auseinandersetzung mit philosophischen Annäherungen zum Thema Meditation vorgenommen. Zuerst soll eine Einführung in den Buddhismus und in die buddhistische Philosophie erfolgen, im Anschluss der Versuch sich Meditation mit westlichen philosophischen Konzepten wie z. B. der christlichen Mystik oder der Philosophie des Geistes zu nähern, um sodann eine komparative Gegenüberstellung zu versuchen.

Um die buddhistische Philosophie verstehen zu können, wird vorab eine dem Rahmen der Arbeit dienliche Einführung in den Buddhismus, in seine Geschichte, Strömungen und Verbreitung vorgenommen. Da der Buddhismus sich als Religion stark vom Christentum unterscheidet und viele säkulare Meditierende sich zwar auf buddhistische Philosophien berufen, selbst allerdings keine Buddhisten sind bzw. keinen buddhistischen Ritualen oder Praktiken folgen, wird man auch nicht umhin kommen, sich die Frage nach dem Unterschied zwischen Religion, Spiritualität oder Weltanschauung zu stellen.

4.1.1. Buddhismus: Geschichte, Verbreitung, Strömungen

Der Buddhismus ist mit seinen rund 400 Millionen Anhängern die viertgrößte Religion der Welt und zählt somit zu den Weltreligionen. Er baut dabei auf die Lehren des historischen Buddhas Siddharta Gautama auf, der ca. im sechsten Jahrhundert vor Christus in Nordindien lebte. Buddha bedeutet auf Sanskrit ‚der Erwachte‘ und zielt auf den Zustand ab, den Siddharta Gautama in seinem Leben erreicht haben soll. Die Legende über Buddhas Leben – über einen wohlhabenden Prinzen, der trotz seines materiellen Besitzes und Wohlstandes unglücklich war, sein betuchtes Leben hinter sich ließ, und in strenger Askese und im Eremitentum unter einem

Bodhi-Baum Erleuchtung fand – wird in den Geschichtswissenschaften eher als Hagiographie denn als Biographie angesehen, da Buddha selbst keine Schriften hinterließ und schriftliche Zeugnisse erst nach seinem Tod entstanden. Mit Sicherheit kann lediglich gesagt werden, dass es einen Lehrer, genannt Buddha, gab, der die Ursachen des Leidens im Leben und einen Weg, dieselben zu überwinden, erkannte und diese an seine Mitmenschen weitergab, wodurch im Laufe der Zeit eine Gemeinschaft, die *Sangha*, und nach seinem Tod unterschiedliche Strömungen entstanden. Interessant ist, dass Sangha lediglich ‚Versammlung‘ bedeutet, ebenso wie die Kirche von ἐκκλησία ursprünglich lediglich ‚Versammlung‘ oder ‚Gemeinde‘ bedeutete und erst später zur Kirche als Versammlungsort wurde. Es sollte gesagt sein, dass der historische Buddha bzw. Siddharta Gautama ein Kind seiner Zeit war und der Buddhismus keine *creatio ex nihilo* ist. Vielmehr scheint Buddha das brahmanische bzw. hinduistische System kritisiert und weiterentwickelt zu haben – ähnlich dem Verhältnis von Jesus und dem Judentum. Eine detaillierte Darstellung der Geschichte Buddhas findet sich bei Freiburger.¹⁸⁶

Der Buddhismus verbreitete sich von Nordindien aus nach Südasien, Südostasien und Ostasien. Obwohl man in Europa bereits in der Antike und im Mittelalter Kenntnisse vom Buddhismus hatte, geriet derselbe im Laufe der Jahrhunderte wieder in Vergessenheit. Heute wird gemeinhin von Arthur Schopenhauer als ersten europäischen Buddhisten gesprochen, dessen Titel er sich allerdings selbst gab.

Durch die Verbreitung des Buddhismus entstanden ähnlich wie im Christentum unterschiedliche Strömungen bzw. Schulen, wobei ursprünglich von zwei Hauptströmungen gesprochen wurde, dem Hinayana- und dem Mahayana-Buddhismus. Der Hinayana-Buddhismus, aus Sanskrit ‚kleines Fahrzeug‘ oder ‚minderes Fahrzeug‘, strebt nach dem Erwachen.

Der Mahayana-Buddhismus, aus Sanskrit etwa ‚großes Fahrzeug‘ oder ‚großer Weg‘, entstand in den ersten Jahrhunderten nach Buddha und gehört heute zu den größten Schulen des Buddhismus. Der Fokus im Mahayana-Buddhismus liegt vor allem im Mitgefühl anderen gegenüber und im Wunsch nach Erleuchtung; im Unterschied zum Hinayana-Buddhismus wird auch versucht, andere Lebewesen zum Erwachen zu führen. Heute ist die Mahayana-Schule vor allem in China, Japan, Korea und Vietnam beheimatet.

Die älteste Strömung des Buddhismus und einzige heute noch existierende Form des Hinayana-Buddhismus stellt der Theravada-Buddhismus dar, wobei *Theravada* aus Pali so viel bedeutet wie ‚Schule der Ältesten‘. Der Theravada-Buddhismus betont die strikte Einhaltung der

¹⁸⁶ Vgl. Freiburger, *Buddhismus*, 31f.

Lehren Buddhas und kann auch als strenggläubige Schule des Buddhismus angesehen werden. Verbreitet ist der Theravada-Buddhismus vor allem in Sri Lanka, Thailand, Myanmar, Kambodscha und Laos.

Eine weitere große Strömung stellt der Vajrayana-Buddhismus dar, aus Sanskrit so viel wie ‚diamantenes Fahrzeug‘. Obwohl oft als Tibetischer Buddhismus oder Lamaismus bezeichnet, gehört der Vajrayana-Buddhismus eigentlich zum Mahayana-Buddhismus. Der Unterschied zu anderen Strömungen liegt nicht etwa im Ziel, sondern viel mehr in der Art und Weise bzw. dem Weg, dieses Ziel zu erreichen. Die spirituellen Führer im Vajrayana-Buddhismus sind die *Lamas*, das geistige Oberhaupt der Dalai Lama, derzeit Tenzin Gyatso. Verbreitung findet die Vajrayana-Schule heute vor allem in Tibet und Bhutan.

Eine andere interessante Strömung des Buddhismus ist der zum Mahayana-Buddhismus zählende Zen-Buddhismus. Der Zen-Buddhismus entwickelte sich in China und ist heute vor allem in Japan beheimatet. Bekannt ist der Zen-Buddhismus neben seinen Praktiken wie den Koans insbesondere für seine radikale Hinwendung zur direkten Erfahrung als Erkenntnisform und die damit einhergehende Ablehnung intellektuellen Verstehens.

Es gibt natürlich – wie im Christentum – viele weitere Untergliederungen wie z. B. den Nichiren-, Shingon-, Tendai-, oder Shin-Buddhismus, wobei das Ziel stets in der Überwindung des Leidens und der damit einhergehenden Erleuchtung liegt, um das Nirvana zu erreichen. Eine detaillierte Darstellung der Verbreitung findet sich bei Freiburger.¹⁸⁷¹⁸⁸

Die Verbreitung im Westen wird kontrovers diskutiert. Dass buddhistische und europäische, insbesondere hellenistische, Philosophie sich gegenseitig bereits in der Antike beeinflussten wird gemeinhin akzeptiert. Als Gründe für den Austausch, den man u. a. im graeco-buddhistischen Synkretismus sehen kann, sind hier u. a. der Handelsweg über die Seidenstraße und der Feldzug von Alexander dem Großen zu nennen. Weniger klar scheint die postulierte Zuschreibung östlichen Gedankenguts an bestimmte Philosophen wie z. B. Pythagoras, Empedokles oder Demokrit; umgekehrt aber auch eine etwaige Wirkung von Gnosis und Neuplatonismus auf den Mahayana-Buddhismus. Als gesichert kann der Eingang Buddhas in das Christentum über die Heiligenlegende von *Barlaam und Josaphat* gelten, die im Wesentlichen das Leben Buddhas beschreibt und deren Protagonisten in der katholischen Kirche heiliggesprochen wurden.¹⁸⁹ Nach dem Aufkommen des Islam versiegte der Austausch und fand erst

¹⁸⁷ Vgl. Freiburger, *Buddhismus*, 27f.

¹⁸⁸ Vgl. *ibd.*, 309f.

¹⁸⁹ Vgl. John Bowker, *Das Oxford Lexikon der Weltreligionen*, Düsseldorf 1999, 117f.

wieder ab dem 13. Jahrhundert statt; einerseits aufgrund der Reiseberichte von Marco Polo, andererseits bedingt durch die Expansion des mongolischen Reiches in den Westen. Eine tiefergehende philosophische Auseinandersetzung fand erst ab dem 17. Jahrhundert und infolge insbesondere durch Arthur Schopenhauer statt.¹⁹⁰

Obwohl bereits Leibniz eine Auseinandersetzung mit dem Buddhismus nachgesagt wird, gilt heute Schopenhauer als erster deutscher Philosoph, der sich näher mit demselben beschäftigt hat, wobei seine Quellen aufgrund der mangelnden Sprachkenntnisse und dürftigen Übersetzungen lückenhaft waren. Dass man in Deutschland überhaupt an buddhistische Literatur herankam, wurde auch durch die Kalmücken, einem mongolischen buddhistischen Volk ermöglicht, das nach unterschiedlichen Angaben spätestens ab dem 17. Jahrhundert in Kalmückien, einem Teil des heutigen europäischen Russlands angehörig, beheimatet war. Damit einhergehend setzte auch die Kalmückenforschung ein; zu nennen sei hier der Buddhologe und Kalmückenforscher Isaak Jakob Schmidt. Des Weiteren scheinen das *Asiatische Magazin*, ursprünglich von Heinrich Julius Klaproth veröffentlicht, und die *Mythologie des Indous* von Marie-Elisabeth Polier erwähnenswert, zu denen Schopenhauer ab 1813/14 Zugang hatte.¹⁹¹ Mockrauer erwähnt, dass sich Schopenhauers Zuwendung zum Buddhismus in zwei Phasen gliedert.¹⁹² Eine erste Annäherung geschah bereits während der Ausarbeitung seines Hauptwerkes *Die Welt als Wille und Vorstellung*, als derselbe in Weimar „von dem Orientalisten Friedrich Majer in die indische Weisheit eingeführt worden war“, wobei Schopenhauer anfangs noch aufgrund mangelnder Kenntnisse Brahmanismus und Buddhismus für identisch hielt.¹⁹³ Erst nach Abschluss seines Hauptwerkes ab 1818 begann er sich intensiv mit dem Buddhismus zu beschäftigen, kam mit den verschiedenen Schulen, mit dem Mahayana-, Zen- und Theravada-Buddhismus in Berührung und konnte nun die Unterschiede zu brahmanistischen bzw. hinduistischen Schulen nachvollziehen, wobei sein Wissen, den zeitlichen Umständen geschuldet, unvollständig blieb.¹⁹⁴

Auch wenn Schopenhauer nicht als Urheber des buddhistischen Einzugs in Deutschland angeführt werden kann, da ein solcher schon lange vor ihm stattgefunden hatte, kamen durch seine Auseinandersetzung und mithilfe seiner Werke viele Weitere mit buddhistischer Philosophie in Berührung. Zu nennen sei hier Friedrich Zimmermann bzw. Subhadra Bhikschu, der,

¹⁹⁰ Vgl. Tuan Tran, *Asiatische Philosophie*, Nordhausen 2007, 41f.

¹⁹¹ Vgl. ibd., 43f.

¹⁹² Vgl. Franz Mockrauer, „Schopenhauer und Indien“, in: *Jahrbuch der Schopenhauer-Gesellschaft* 15, 1928, 4f.

¹⁹³ Tran, *Asiatische Philosophie*, 45.

¹⁹⁴ Vgl. Mockrauer, „Schopenhauer und Indien“, 4f.

angestoßen von Schopenhauers Lektüre, das erste buddhistische Lehrwerk in deutscher Sprache schrieb.¹⁹⁵ Ab dem beginnenden 20. Jahrhundert begannen erstmals Europäer nach Asien zu ziehen, um den Buddhismus zu studieren. Insbesondere für diese Arbeit scheinen Anton Walther Florus Gueth bzw. Nyanatiloka und Karl Eugen Neumann interessant zu sein, die über Schopenhauer zum Buddhismus kamen und als eine der Ersten (große) Teile des Pali-Kanons ins Deutsche übersetzten. Ab den 1950er-Jahren und mit der aufkommenden Globalisierung und den zunehmenden Reise- und Kommunikationsmöglichkeiten kamen auch zusehends asiatische Lehrer wie z. B. der in dieser Arbeit bereits erwähnte Thich Nhat Hanh in den Westen, wodurch heute mehr oder weniger alle Schulen, säkularisiert oder in Orden, in Europa vertreten sind. Für eine detaillierte Auseinandersetzung mit der Geschichte, der Verbreitung und den unterschiedlichen Strömungen des Buddhismus sei auf Freiburger (2015) verwiesen; für diese Arbeit soll diese marginale Darstellung zur Genüge leisten, um weiterführend einen Einblick in die buddhistische Philosophie geben zu können.

4.1.2. Der Pali-Kanon

Anders als zu Zeiten Schopenhauers ist heute einem großen Teil der Menschen Buddhismus ein Begriff. Man weiß, dass Buddhismus untrennbar mit dem Terminus Leid verbunden ist, man kennt Begriffe wie *Nirvana* oder *Karma*. Einige haben vielleicht schon von den drei Daseinsmerkmalen, den vier edlen Wahrheiten oder dem edlen achtfachen Pfad im Buddhismus gehört. Doch all diese Begriffe scheinen von einem zum nächsten getragen zu werden; dessen Herkunft und ursprüngliche Bedeutung gehen dabei mitunter verloren. Diese Arbeit versucht mit Primärliteratur zu arbeiten und sich mit dem Palikanon auseinanderzusetzen, um die tiefere Bedeutung von bedingtem Entstehen, von Ursache und Wirkung oder dem Kreislauf des Lebens in der buddhistischen Philosophie verstehen und einordnen zu können. Dabei muss mangels Sprachkenntnisse auf Übersetzungen und Sekundärliteratur zurückgegriffen werden, wobei dennoch versucht wird, für Palikenner möglichst viele originale Textstellen heranzuziehen. Es sei darauf hingewiesen, dass der Pali-Kanon – ähnlich wie das Neunte Testament in Bezug auf Jesus – nicht von Buddha geschrieben, sondern von seinen Anhängern zuerst mündlich weitergegeben und anschließend aufgezeichnet wurde, wobei die Schätzungen über dessen Entstehungszeit weiterhin Gegenstand der Forschung sind. Gombrich geht davon aus, dass eine Niederschrift nicht vor dem ersten Jahrhundert v. Chr. geschah, wozu auch

¹⁹⁵ Vgl. Bhikschu Subhadra, *Buddhistischer Katechismus zur Einführung in die Lehre des Buddha Gotama*, Braunschweig 1888.

mnemotechnische Eigenarten der Texte im Pali-Kanon hindeuten, die für eine mündliche Tradierung kennzeichnend sind.¹⁹⁶

Was ist der Pali-Kanon eigentlich? Der Pali-Kanon ist die älteste Sammlung der Lehrreden von Buddha, wobei das Wort Kanon durchaus kritisch betrachtet werden sollte. Es stellt sich die Frage, wer die verschiedenen buddhistischen Kanones zusammenstellt, wenn es keine Autorität wie z. B. den Papst in der katholischen Kirche gibt. Angeblich fand die formale Festlegung der Texte bereits direkt nach Buddhas Tod bei einer Zusammenkunft von Mönchen – oft als Konzil bezeichnet – statt, wobei in der Forschung eher von einer mündlichen Überlieferung und einer späten schriftlichen Fixierung von unterschiedlichsten Redaktoren ausgegangen wird. Allein die Tatsache, dass es verschiedene buddhistische Kanones gibt, lässt Zweifel an einem buddhistischen Kanon aufkommen. Tatsächlich gibt es verschiedene buddhistische Kanones, die unterschiedlich systematisiert werden; sei es nach Sprachen wie z. B. der Pali-, Sanskrit-, oder der chinesische Kanon, sei es nach Schulen wie z. B. beim Theravada- oder Dharmaguptaka-Kanon. Diese Kanones unterscheiden sich zum Teil gewaltig; beispielsweise ist der Sanskrit-Kanon, auch Mahayana-Sutras genannt, von den Mahayana-Schulen als kanonisch anerkannt, während der Pali-Kanon von Mahayana-Anhängern wiederum zum Hinayana-Buddhismus gezählt wird, was Befürworter des Pali-Kanons bzw. Theravada-Buddhisten als abwertend empfinden.

Ungeachtet der Unterschiede in den verschiedenen Kanones hat sich schon früh eine Einteilung in das Ordensrecht (vinaya) und die Lehrreden (suttas) betreffende Texte ergeben. Allein die Tatsache, dass Regelungen für Mönche und Nonnen schriftlich fixiert wurden, zeigt, dass der Buddhismus entgegen manchen Einwänden sehr wohl eine Religion mit gemeinsamen Regeln und Riten darstellt. Im Pali-Kanon wurde diese Einteilung in Ordensrecht und Lehrreden noch um systematische Abhandlungen bzw. höhere Lehrreden (Abidhamma) erweitert, weshalb derselbe heute auch ‚Dreikorb‘ (Tipitaka) genannt wird. Ein oft zitiertes, aber nicht kanonisches Werk ist der *Visuddhi Magga* bzw. ‚Weg der Reinheit‘ von Buddhaghosa aus dem 5. Jahrhundert n. Chr. Eine detaillierte Abhandlung über die unterschiedlichen buddhistischen Kanones findet sich bei Freiburger.¹⁹⁷

Der folgende Abschnitt bezieht sich auf die Webseite palikanon.com von Wolfgang Greger, worin der Pali-Kanon – soweit übersetzt – auf Deutsch und teilweise auf Pali inkl. einem

¹⁹⁶ Vgl. Richard Gombrich, *Theravada-Buddhism*, London 2006, 20f.

¹⁹⁷ Vgl. Freiburger, *Buddhismus*, 179f.

Wörterbuch zu lesen ist. Es ist anzumerken, dass der Pali-Kanon im Vergleich zu anderen Schriften wie der Bibel oder dem Koran viel umfangreicher ist; in einem westlichen Buchformat umfasse derselbe ca. 48 Bände.¹⁹⁸ Aus diesem Grund gibt es bis dato keine vollständige deutsche Übersetzung des Pali-Kanons. Oft werden Lehrreden oder einzelne Sutras von verschiedenen Verlagen und Übersetzern angeboten, wobei die Übersetzungen von Karl Eugen Neumann, obwohl sie zur Verbreitung des Pali-Kanons im deutschen Sprachraum beitrugen, heute aufgrund ihres poetischen Charakters als umstritten gelten. Als treffendere Übersetzungen aus dem Pali gelten heute die Arbeiten von Nyanatiloka, Nyanaponika und Kay Zumwinkel, wobei die Werke derselben zum Teil vergriffen sind. Abgesehen von dem Vinaya-Pitaka, den Ordensregeln, die u. a. ein monastisches Regelwerk von 227 Mönchs- und 311 Nonnenregeln sowie Informationen über die Entstehung der Orden beinhalten, wird sich die Arbeit vor allem mit dem Sutta-Pitaka, den ‚Lehrreden‘, die in längere, mittlere, gruppierte und angereihte und Lehrreden sowie kurze Texte unterteilt sind, und – soweit vorhanden – mit dem Abhidamma-Pitaka, den ‚höheren Lehrreden‘ beschäftigen. Der Abhidamma-Pitaka böte wohl den fruchtbarsten Boden für eine philosophische Untersuchung, da darin z. B. philosophisch-analytische Betrachtungen über die erfahrbare Welt wie z. B. Materie und Bewusstsein enthalten sind – u. a. im Dhammasaṅgaṇī, das übersetzt etwa ‚Handbuch der Erscheinungen‘ oder ‚Kompendium der Phänomene‘ bedeutet. Eine komplette Einteilung des Pali-Kanons findet sich bei Freiburger, wobei sich dieselbe leicht von der Einteilung auf palikanon.com unterscheidet. (s. Abb. 9)

¹⁹⁸ Vgl. Freiburger, *Buddhismus*, 182f.

Vinaya-Piṭaka (Ordensrecht)

1. Suttavibhaṅga (»Erläuterung zum [Pātimokkha-]Sutta«)
Enthält die Pātimokkha (Skt. Prātimokṣa)-Regeln für individuelles Verhalten (227 für Mönche, 311 für Nonnen) sowie Erläuterungen zu diesen Regeln.
2. Khandhaka (»Abschnitt«-Teil, inhaltlich geordnet)
Enthält das Verfahrensrecht des Ordens, dessen Kern die Formulare für Rechtshandlungen (*kammavācā*, Skt. *karmavācanā*) bilden. Geteilt in:
Mahāvagga (»großer Abschnitt«)
Cullavagga (»kleiner Abschnitt«)
3. Parivāra (Anhang)
Später verfasstes Regelhandbuch, das textlich von den anderen beiden Teilen abhängig ist.

Sutta-Piṭaka (Lehrreden)

1. Dīgha-Nikāya (»Abteilung der langen [Suttas]«).
2. Majjhima-Nikāya (»Abteilung der mittellangen [Suttas]«).
3. Saṃyutta-Nikāya (»Abteilung der verwandten [Suttas]«), thematisch geordnet.
4. Aṅguttara-Nikāya (»Abteilung der [Suttas, in denen der Gegenstand bezogen ist auf] ansteigende Zahlen«).
5. Khuddaka-Nikāya (»Abteilung der kurzen [Textsammlungen]«).
Enthält folgende Sammlungen: Khuddakapāṭha, Dhammapada, Udāna, Itivuttaka, Suttanipāṭa, Vimānavatthu, Petavatthu, Theragāthā, Therīgāthā, Jātaka, Niddesa, Paṭisambhidāmagga, Apadāna, Buddhavaṃsa, Cariyāpiṭaka.

Abhidhamma-Piṭaka (Systematisierungen der Lehre)

Enthält folgende Texte: Dhammasaṅgaṇī, Vibhaṅga, Dhātukathā, Puggalapaññatti, Kathāvatthu, Yamaka, Paṭṭhāna.

Abb. 9: Einteilung des Pali-Kanons¹⁹⁹

Die Lehrreden bzw. Sutta-Piṭaka werden in dieser Arbeit – wie auch im Siglenverzeichnis ersichtlich – folgendermaßen abgekürzt:

- die längeren Lehrreden, *Dīgha Nikāya* (DN)
- die mittleren Lehrreden, *Majjhima Nikāya* (MN)

¹⁹⁹ Freiburger, *Buddhismus*, 182.

- die gruppierten Lehrreden, *Samyutta Nikāya* (SN)
- die angereihten Lehrreden, *Aṅguttara Nikāya* (AN)
- die kurzen Texte, *Khuddaka Nikāya* (KN)

4.1.3. Einführung in die buddhistische Philosophie

Wer sich mit dem Buddhismus beschäftigt, stößt früher oder später auf Begriffe wie z. B. die vier edlen Wahrheiten oder den edlen achtfachen Pfad. Doch was bedeuten sie und wo sind sie in der buddhistischen Literatur bzw. im Pali-Kanon zu verorten?

Die Texte bzw. *Suttas* – ursprünglich ‚Faden‘ oder ‚Kette‘ bzw. übertragen als ‚Lehrrede‘ – im Pali-Kanon sind ähnlich dem Neuen Testament schwer zugänglich, da es sich dabei weniger um ein Lehrwerk, sondern vielmehr um eine Aufzeichnung der Reden von Buddha handelt, wodurch es keine systematische Einteilung gibt. Da sich diese Arbeit mit Meditation beschäftigt, wird versucht, sich dem Pali-Kanon und der buddhistischen Philosophie über Meditation und Achtsamkeit zu nähern. Die zentralen Suttas, die in der Literatur immer wieder zum Thema Meditation zu finden sind, stellen das Satipaṭṭhāna-Sutta und das Ānāpānasati-Sutta in der mittleren Sammlung der Lehrreden Buddhas, dem *Majjhima Nikāya* (MN), dar. Das Wort *Nikāya* kann so viel bedeuten, wie ‚Buch‘, ‚Band‘ oder ‚Sammlung‘ und ist in allen Lehrreden enthalten. Im Satipaṭṭhāna-Sutta (MN 10) – nach Zumwinkels Übersetzung etwa ‚Die Grundlagen der Achtsamkeit‘, bei Neumann ‚Die Pfeiler der Einsicht‘ – wird gezeigt, wie Leid (Nibbāna) überwunden werden kann. Um einen Eindruck zu erlangen, wie die Texte des Pali-Kanons zu lesen sind, werden hier die einleitenden Worte nach Zumwinkel zitiert:

„1. So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene im Lande Kuru bei einer Stadt der Kurus namens Kammāsadhamma auf. Dort richtete er sich folgendermaßen an die Bhikkhus: "Ihr Bhikkhus." - "Ehrwürdiger Herr", erwiderten sie. Der Erhabene sagte dieses:
 2. "Ihr Bhikkhus, dies ist der Pfad, der ausschließlich zur Läuterung der Wesen führt, zur Überwindung von Kummer und Klagen, zum Verschwinden von Schmerz und Trauer, zum Erlangen des wahren Weges, zur Verwirklichung von Nibbāna - nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit."
 3. "Was sind die vier? Ihr Bhikkhus, da verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als einen Körper betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Gefühle als Gefühle betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Geist als Geist betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat. Er verweilt, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte betrachtet, eifrig, wissensklar und achtsam, nachdem er Habgier und Trauer gegenüber der Welt beseitigt hat.“²⁰⁰

²⁰⁰ MN I 1, 10

Demnach werden vier Bereiche der Achtsamkeit beschrieben; die Betrachtung des Körpers (Kāyānupassanā), die Betrachtung der Gefühle (Vedanānupassanā), die Betrachtung des Geistes (Cittānupassanā) und die Betrachtung der Geistobjekte (Dhammānupassanā). Bereits hier werden die Grundlagen für alle, im Westen bekannten Meditationsarten gelegt, weshalb das Satipaṭṭhāna-Sutta auch als Standardwerk für die Vipassana-Meditation angesehen wird. Im Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna wird die Atemachtsamkeit (Kāyānupassanā ānāpānabbaṃ), die Betrachtung der vier Körperstellungen (Kāyānupassanā iriyāpathabbaṃ) wie Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen oder etwa die Betrachtung der Nichtschönheit bzw. der Körperteile (Kāyānupassanā paṭikūlamānasikārapabbaṃ) beschrieben. Wichtig scheint noch zu betonen, dass die Betrachtung des Körpers als ein Körper und nicht als Ich vorgenommen werden sollte. Im zweiten wichtigen Sutta, dem Ānāpānasati-Sutta, wird der Fokus auf die Achtsamkeit des Atems gelegt.²⁰¹ Neben praktischen Übungen aufbauend auf den im Satipaṭṭhāna-Sutta vier Grundlagen der Achtsamkeit sind hier lediglich Vervollkommnungen zu einzelnen Bereichen aus den Geistobjekten zu finden, wodurch diesem Sutta keine nähere Beachtung geschenkt wird. Es bleibt anzumerken, dass es weitere Suttas zu Meditation im Pali-Kanon gibt; zu nennen seien hier das Satipaṭṭhāna-Saṃyutta und das Mahāsatiṭṭhāna-Sutta, wobei letzteres inhaltlich in großen Teilen dem Satipaṭṭhāna-Sutta ähnelt.²⁰²²⁰³ Des Weiteren ist noch das Mahāsaccaka-Sutta über die acht Jhanas bzw. höheren Bewusstseinszustände beim Meditieren erwähnenswert, und das Kayagatasati-Sutta, wo weitere Ausführungen über Körperbetrachtungen bzw. -meditation zu finden sind.²⁰⁴²⁰⁵ Eine detaillierte Darstellung von Meditation und insgesamt 40 Meditationsobjekten kommt im bereits erwähnten *Visuddhi Magga* von Buddhaghosa vor, von denen die zehn Betrachtungen (anussati) und die drei Juwelen (ti ratana) erwähnenswert scheinen. Des Weiteren sind auch die vier Unermesslichen bzw. die vier erhabenen Verweilzustände (brahmavihāra) wie Güte (mettā), Mitleid (karuṇā), Mitfreude (muditā) und Gleichmut (upekkhā) als Meditationsobjekte zu nennen.²⁰⁶²⁰⁷ Es sei betont, dass hier lediglich eine kleine Auswahl der buddhistischen Philosophie vorgenommen werden kann; dieselbe kann selbstredend nicht objektiv sein.

²⁰¹ Vgl. MN III 2, 118

²⁰² Vgl. SN 5, 47

²⁰³ Vgl. DN 22

²⁰⁴ Vgl. MN I 4, 36

²⁰⁵ Vgl. MN III 2, 119

²⁰⁶ Vgl. VM VII

²⁰⁷ Vgl. VM IX

Interessanter in Bezug auf die buddhistische Philosophie scheint die nähere Auseinandersetzung mit der Betrachtung der Geistobjekte. Im Abschnitt derselben aus dem Satipaṭṭhāna-Sutta ist dezidiert die Rede von den *vier edlen Wahrheiten* (Cattāri ariyasaccāni) und weiteren gängigen buddhistischen Termini, die folglich näher erläutert werden sollen. Die vier edlen Wahrheiten stellen den Kern der Lehren Buddhas und dessen Erkenntnis über das Leiden in der Welt dar. Sie werden in den Gruppierten Lehrreden im Sacca-Samyutta über die Wahrheit, genauer im Dhammacakkappavattana-Sutta, und im Sammādiṭṭhi-Sutta über die rechte Ansicht beschrieben.²⁰⁸²⁰⁹ Das Dhammacakkappavattana-Sutta über die vier edlen Wahrheiten gilt als erstes Sutta Buddhas nach seinem Erwachen. Hier wird auf die Übersetzung Wilhelm Geigers und der Fortsetzung durch Nyanaponika Bezug genommen. Das Dhammacakkappavattana-Sutta wird oft als ‚Ingangsetzung von dem Rad der Lehre‘ oder als ‚vom Vollendeten Gesprochenes‘ übersetzt. In SN 56.1 heißt es:

„Entfaltet Einigung, ihr Mönche, widmet euch der Zurückgezogenheit, ihr Mönche. Der einige Mönch, ihr Mönche, der zurückgezogene Mönch, ihr Mönche, erkennt der Wirklichkeit gemäß. Daher habt ihr euch, meine Mönche, also anzustrengen, um zu erkennen:

- das ist das Leiden,
- das ist die Leidensentwicklung,
- das ist die Leidensauflösung,
- das ist das zur Leidensauflösung führende Vorgehen.“²¹⁰

Die vier edlen Wahrheiten zeigen demnach auf, was Leid ist, wie dasselbe entsteht, wie es vergeht und den Weg, wie man das Leid auflösen kann. Das Leid (Dukkha) selbst wird folgendermaßen beschrieben:

„Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden, Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung sind Leiden; vereint sein mit Unliebem ist Leiden, getrennt sein von Lieben ist Leiden; was man verlangt, nicht erlangen, ist Leiden. Kurz gesagt: die fünf Faktoren des Ergreifens sind Leiden.“²¹¹

Hierbei ist zu beachten, dass das deutsche Wort ‚Leid(en)‘ sich in Nuancen von dem Pali-Begriff *Dukkha* unterscheidet, da letzterer auch so etwas wie ‚Unvollkommenheit‘ ausdrücken kann. Des Weiteren ist anzumerken, dass Leben nicht *kath’auto* leidvoll ist, sondern vielmehr durch eine unvollkommene Sicht auf die Welt und bedingt durch das Unverständnis über die

²⁰⁸ Vgl. SN 5, 56.11

²⁰⁹ Vgl. MN I 1, 9

²¹⁰ SN 5, 56.1

²¹¹ SN 5, 56.11

vier edlen Wahrheiten leidvoll wahrgenommen wird.²¹² So beginnt die Leidensentwicklung (samudaya), welche die zweite edle Wahrheit darstellt: „Es ist dieser Durst, der Wiederdaseinsäende, Genügens-reiz-verbundene, dort und dort sich ergötze, nämlich der sinnliche Durst, der Daseinsdurst, der Nichtseinsdurst.“²¹³

Als Wurzel des Leidens wird hier der Durst bzw. das Verlangen oder Gier (tanhā) geschildert, wobei gesagt werden muss, dass derselbe nicht die einzige Leidensquelle darstellt. Der Durst, der zu Reinkarnation (punabbhava) führt und somit zum Kreislauf des Lebens (samsāra) beiträgt, wird hier in drei Abschnitte geteilt. Der sinnliche Durst (kāma-tanhā) meint das Begehren nach sinnlichen Gelüsten, wobei im Buddhismus sechs Sinne dargestellt werden – die fünf körperlichen Sinne und der Geist und alles durch das Denken ins Bewusstsein Tretende. Über die Sinne im Buddhismus kann im Salāyatana-Samyutta nachgelesen werden.²¹⁴ Der Daseinsdurst (bhava-tanhā) wiederum verlangt nach Dasein, Existenz und (Wieder-)Werden, bedingt durch falsche Vorstellungen bzw. Anhaften an ein Selbst, wodurch Leid entsteht. Auch hier spielen Reinkarnation und Samsara eine Rolle. Der Nichtseinsdurst (vibhava-tanhā), also der Wunsch nach Nicht-Sein, Nicht-Existenz oder auch nach Nicht-(Wieder-)Werden ist letztlich der Wunsch nach Selbstvernichtung. Primär scheint ein solcher Durst zu entstehen, um physischem oder psychischem Leid in der Welt zu entfliehen. Allerdings ist auch der Wunsch nach Erwachen und Eintritt ins Nirvana denkbar, was allerdings dasselbe erschweren mag, da letztlich auch dieser Wunsch als Anhaftung angesehen werden kann und somit abgelegt werden sollte. Prinzipiell scheint beim Daseins- und Nichtseinsdurst eine Verbindung zum *Eros* und *Thanatos* Freuds denkbar.²¹⁵ Laut Buddha kann sämtliches Leid auf der Welt auf den Durst bzw. das Verlangen zurückgeführt werden, wobei der Ursprung desselben wiederum in der Unwissenheit (avijjā) liegt – und zwar Unwissenheit über das Leid. Im Sammādiṭṭhi-Sutta (MN 9) heißt es:

„Und was ist Unwissenheit, was ist der Ursprung von Unwissenheit, was ist das Aufhören von Unwissenheit, was ist der Weg, der zum Aufhören von Unwissenheit führt? Dukkha nicht zu kennen, den Ursprung von Dukkha nicht zu kennen, das Aufhören von Dukkha nicht zu kennen, und den Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt nicht zu kennen – dies wird Unwissenheit genannt.“²¹⁶

²¹² Vgl. Hans Gruber, *Kursbuch Vipassana*, Frankfurt 1999, 199f.

²¹³ SN 5, 56.11

²¹⁴ Vgl. SN 4, 35

²¹⁵ Vgl. Sigmund Freud, *Jenseits des Lustprinzips*, Ditzingen 2013.

²¹⁶ MN I 1, 9

Die dritte edle Wahrheit behandelt die Leidauflösung (nirodha) bzw. das Erkennen, dass das Leid aufgelöst werden kann: „Es ist eben dieses Durstes restlose Entreizung und Auflösung, von ihm zurücktreten, ihn loslassen, sich von ihm lösen, nicht mehr an ihm haften.“²¹⁷ Es meint eben das Loslassen des Durstes; es könnte des Weiteren auch heißen das Loslassen der Anhaftung an falsche Vorstellungen wie ein Selbst. Außerdem könne so das bedingte Entstehen und die in diesem Zusammenhang leidvolle Kette der Wiedergeburten bzw. Samsara aufgehalten werden, wodurch man das Nirvana erreichen könne.

Die vierte edle Wahrheit, d. i. das zur Leidensauflösung führende Vorgehen, bezeichnet den Weg bzw. die Ausübung, wie man das Leid auflösen kann: „Es ist der edle achtfältige Pfad, nämlich rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Einigung.“²¹⁸

Der edle achtfache Pfad wird neben der Erwähnung in SN 56 als die vierte edle Wahrheit vor allem im Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta, der großen Lehrrede von den vier Ausrichtungen der Achtsamkeit erläutert und ist in drei Gruppen geteilt, der Wissens- oder Weisheits- (paññā), der Sittlichkeits- (sīla) und der Sammlungs- oder Vertiefungsgruppe (samādhi).²¹⁹ Es wird in dieser Arbeit die neuere Übersetzung von Thal pawila Kusalagnana, Mudagamuwe Maithri-murthi und Thomas Trätow der antiquierteren Übersetzung von Neumann vorgezogen – auch wenn dieselbe nicht zu wissenschaftlichen Zwecken, sondern vielmehr für die buddhistische Praxis vorgenommen wurde. In DN 22 heißt es:

„Was, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Weg zur Überwindung des Leids? Das ist eben dieser edle achtfache Weg, rechte Ansicht, rechte Absicht, rechte Rede, rechte Tat, rechter Lebensunterhalt, rechtes Bestreben, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung.“²²⁰

Hierbei lassen sich die Unterschiede in den Übersetzungen erkennen. Die rechte Ansicht bzw. Erkenntnis (sammā-ditthi) wird folgendermaßen beschrieben:

„Das Wissen, ihr Mönche, vom Leid, das Wissen vom Entstehen des Leids, das Wissen von der Überwindung des Leids, das Wissen vom Weg zur Überwindung des Leids. Das heißt, ihr Mönche, rechte Ansicht.“²²¹

²¹⁷ SN 5, 56.11

²¹⁸ SN 5, 56.11

²¹⁹ Vgl. DN 22

²²⁰ DN 22

²²¹ DN 22

Damit ist im Besonderen die Kenntnis über die vier edlen Wahrheiten und über das Leid gemeint; im weiteren Sinne könnte dies aber auch die Kenntnis über die metaphysischen Annahmen im Buddhismus wie Samsara, Nirvana, Karma etc. bedeuten. Wolff merkt an, dass es in diesem Zusammenhang drei Arten von Verstehen bzw. Erkenntnis (pañña) gibt. Im Sangīti-Sutta wird dasselbe in auf das Nachdenken beruhende Wissen (cintā-mayā paññā), das auf Lernen beruhende Wissen (suta-mayā paññā) und das auf Geistesentfaltung beruhende Wissen (bhāvanā-mayā paññā) unterschieden.²²² Ersteres stellt demnach auf eigene Erfahrung beruhende Tatsachenerkenntnis dar, zweiteres ein akzeptiertes Wissen anderer Personen, das man nicht selbst geprüft hat, letzteres ein durch Geistesentfaltung, d. i. Meditation, erlangtes Wissen über – metaphysische – Phänomene wie Leid, Nicht-Selbst etc.²²³

Die rechte Absicht bzw. Gesinnung (sammā-sankappa) ist die „Absicht zur Entsagung, zur Nichtbosheit, zum Nichtverletzen. Das heißt, ihr Mönche, rechte Absicht.“²²⁴ Laut Thich Nhat Hanh sei rechtes Denken nicht weniger als die Aufforderung, ständig zu prüfen, ob unsere Gedanken heilsam (kusala) oder unheilsam (akusala) sind.²²⁵ Wolff zufolge sollen damit alle Handlungen, die von der Lehre Buddhas (Dhamma) ablenken aufgedeckt werden.²²⁶ Gewöhnlich werden die ersten beiden Teile bzw. Glieder des achtfachen Pfades zur Wissens- oder Weisheits-Gruppe gezählt. Ziel derselben ist es, Unwissenheit zu überwinden und so zum einem Zustand des Erwachens zu gelangen.

Zur Sittlichkeits-Gruppe gehören wiederum die rechte Rede, die rechte Tat und der rechte Lebensunterhalt. Die rechte Rede (sammā-vācā) bedeutet: „Vermeidung von Lüge, Vermeidung von Zwischenträgerei, Vermeidung von barschen und harten Worten, Vermeidung von Plappern und Plaudern. Das heißt, ihr Mönche, rechte Rede.“²²⁷ Wie auch Gedanken können Worte heilsam oder unheilsam sein. Die rechte Rede zielt demnach darauf ab, von unheilsamen Worten wie z. B. Lügen, rohen oder törichten Reden Abstand zu nehmen. Im Vācā-Sutta werden des Weiteren fünf Eigenschaften eines wohlgesprochenen Wortes aufgelistet. Ein wohlgesprochenes Wort ist: „Wenn ein Wort zur rechten Zeit gesprochen wird, wenn es wahr, höflich, zweckmäßig ist und aus liebevoller Gesinnung kommt.“²²⁸ Die Angereichte Sammlung, *Aṅguttara Nikāya*, wurde von Nyanatiloka und Nyanaponika übersetzt.

²²² Vgl. DN 33

²²³ Vgl. Wolff, *Was bewirkt Achtsamkeitsmeditation?*, 14.

²²⁴ DN 22

²²⁵ Vgl. Thich Nhat Hanh, *The heart of the buddha's teaching*, New York 1998, 55f.

²²⁶ Vgl. Wolff, *Was bewirkt Achtsamkeitsmeditation?*, 15.

²²⁷ DN 22

²²⁸ AN V 20, 198

Die rechte Tat bzw. das rechte Handeln (*sammā-kammanta*) ist folgendermaßen erläutert: „Das Vermeiden des Tötens von Lebewesen, das Vermeiden des Nehmens von Nichtgegebenem, das Vermeiden von falschem Verhalten in der Geschlechtlichkeit. Das heißt, ihr Mönche, rechte Tat.“²²⁹ Im Wesentlichen baut die rechte Tat auf die fünf *Silas* bzw. Gaben wie dem Abstehen von Töten, Stehlen, sexuellem Fehlverhalten, Lügen und dem Genuss von Rauschmitteln auf. Im *Abhisanda-Sutta* heißt es:

„Es gibt da, ihr Mönche, fünf Gaben, große Gaben, bekannt als ursprüngliche, bekannt als althergebrachte, als altüberlieferte; altbewährte, unbeeinträchtigt in ihrer Geltung jetzt wie früher, die nicht beeinträchtigt sind und unbeeinträchtigt bleiben werden, ungetadelt von einsichtigen Asketen und Priestern. Welches sind diese fünf?

Da verwirft der edle Jünger das Töten, steht ab vom Töten. Dadurch aber, daß er vom Töten absteht, gewährt er unermeßlich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung. [...]

Und ferner verwirft der edle Jünger das Stehlen, steht ab vom Nehmen des Nichtgegebenen ... Er verwirft geschlechtliche Ausschreitung, steht ab von geschlechtlicher Ausschreitung... Er verwirft das Lügen, steht ab vom Lügen... Er verwirft den Genuß von Rauschmitteln, steht ab vom Genuß von Rauschmitteln.“²³⁰

Die fünf *Silas*, die als Tugendregeln zur Entwicklung von Sittlichkeit Eingang in den Pali-Kanon gefunden haben und für Laienanhänger gelten, wurden für Mönchs- und Nonnengemeinschaften oder für Fasttage auf acht- bzw. zehn *Silas* erweitert.²³¹

Der rechte Lebensunterhalt bzw. Lebenserwerb (*sammā-ājīva*) wird im DN 22 nicht näher erläutert. Es heißt lediglich, dass von falschem Lebensunterhalt abzusehen ist: „Es gibt, ihr Mönche, der edle Hörer den falschen Lebensunterhalt auf, durch den rechten Lebensunterhalt führt er sein Leben. Das heißt, ihr Mönche, rechter Lebensunterhalt.“²³² Im *Vañijjā-Sutta* werden allerdings Arten von Berufen bzw. des Handelns erläutert, die gemäß des rechten Lebensunterhaltes nach dem edlen achtfachen Pfad nicht ausgeübt werden sollten. Dazu gehören: „Handel mit Waffen, Handel mit Lebewesen, Handel mit Fleisch, Handel mit Rauschmitteln und Handel mit Giften.“²³³ Zu beachten ist, dass für einen rechten Lebensunterhalt man nicht nur selbst Abstand nehmen, sondern auch nicht andere dazu veranlassen sollte. Es gibt mit dem *Dāna-Vagga* einen eigenen Abschnitt über das Geben, weshalb von einem rechten Lebensunterhalt auch erwartet werden kann, denselben nicht zur Anhäufung von Reichtum

²²⁹ DN 22

²³⁰ AN VIII 4, 39

²³¹ Vgl. AN III 7, 71

²³² DN 22

²³³ AN V 18, 177

auszuführen, sondern das aus demselben erworbene Geld mit anderen zu teilen.²³⁴ Insgesamt lässt sich sagen, dass die Sittlichkeits-Gruppe Tugendregeln enthält, die zu heilsamem Verhalten führen soll, wodurch die leidvolle Kette durchbrochen werden kann.

Zur Sammlungs- oder Vertiefungsgruppe zählen das rechte Bestreben bzw. die rechte Anstrengung, die rechte Achtsamkeit und die rechte Sammlung bzw. Einigung. Sie zeigt im Wesentlichen den Pfad der Geistesschulung mithilfe der Meditation. Das rechte Bestreben (*sammā-vāyāma*) bedeutet:

„Da, ihr Mönche, erzeugt der Mönch den Willen, nicht aufgestiegene üble, unheilsame Dinge nicht aufsteigen zu lassen, ist bestrebt darum, bemüht sich darum, nimmt das Gemüt unter Kontrolle, dafür strengt er sich an. Er erzeugt den Willen, aufgestiegene üble, unheilsame Dinge zu vernichten, ist bestrebt darum, bemüht sich darum, nimmt das Gemüt unter Kontrolle, dafür strengt er sich an. Er erzeugt den Willen, nicht aufgestiegene heilsame Dinge aufsteigen zu lassen, ist bestrebt darum, bemüht sich darum, nimmt das Gemüt unter Kontrolle, dafür strengt er sich an. Er erzeugt den Willen, aufgestiegene heilsame Dinge zu festigen, unverlierbar zu machen, zu mehren, wachsen zu lassen, zu kultivieren bis zur Vollkommenheit, ist bestrebt darum, bemüht sich darum, nimmt das Gemüt unter Kontrolle, dafür strengt er sich an. Das heißt, ihr Mönche, rechtes Bestreben.“²³⁵

Wolff schreibt, dass hieraus vier Arten von Anstrengung bzw. Bemühen (*padhāna*) herauszulesen sind: eine Art Zügelung (*samvara-padhāna*), bei der die Entstehung unheilsamer Geisteszustände verhindert werden soll, eine Art Überwindung (*pahāna-padhāna*), bei der bereits entstandene unheilsame Geisteszustände aufgegeben werden sollen, eine Art Entfaltung (*bhāvanā-padhāna*), bei der heilsame Geisteszustände entwickelt werden sollen, sowie eine Art Erhaltung (*anurakkhana-padhāna*), bei der bereits aufgestiegene heilsame Geisteszustände aufrechterhalten werden sollen.²³⁶ Mehr dazu ist im *Padhāna-Sutta* und im *Samvara-Sutta* über die vier rechten Kämpfe nachzulesen.²³⁷²³⁸

Die rechte Achtsamkeit (*sammā-sati*) als siebte Stufe des edlen achtfachen Pfades spielt direkt auf die Meditation an. So heißt es:

„Da weilt der Mönch, ihr Mönche, beim Körper, den Körper betrachtend, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung hinsichtlich der Welt. Da weilt der Mönch bei den Gefühlen, die Gefühle betrachtend, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung hinsichtlich der Welt. Da weilt der Mönch bei der Gemütsverfassung, die Gemütsverfassung betrachtend, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung hinsichtlich der Welt. Da weilt der Mönch bei der Lehrgliedern, die Lehrglieder

²³⁴ Vgl. VIII 4, 31f

²³⁵ DN 22

²³⁶ Vgl. Wolff, *Was bewirkt Achtsamkeitsmeditation?*, 18.

²³⁷ Vgl. AN IV 2, 13

²³⁸ Vgl. AN IV 2, 14

betrachtend, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung hinsichtlich der Welt. Das heißt, ihr Mönche, rechte Achtsamkeit.“²³⁹

Vermittelst Meditation, der ständigen Achtsamkeit auf Körper, Gefühle, Gedanken etc., soll wiederum Konzentration und Gleichmut gefördert werden, um sodann den Zustand der Unwissenheit wie z. B. falsche Vorstellungen vom Selbst auflösen zu können. Aus diesem Grund wird die Achtsamkeit auf den Atem auch als Vorstufe zur letzten Stufe des edlen achtfachen Pfades angesehen. Wolff zufolge soll Buddha selbst den Fokus auf die Atem-Meditation gelegt haben.²⁴⁰ Diese Technik wird ausführlich im bereits erwähnten Ānāpānasati-Sutta, der Lehre über die Achtsamkeit auf den Atem, geschildert.²⁴¹

Die letzte Stufe des edlen achtfachen Pfades ist die rechte Sammlung bzw. Einigung (sammā-samādhī) und wird folgendermaßen erläutert:

„Da, ihr Mönche, erreicht ein Mönch abgeschieden von sinnlichem Begehren, abgeschieden von unheilsamen Dingen, die mit Denken und Überlegen versehene erste Vertiefung, die Freude und das Wohl der Abgeschiedenheit und verweilt in ihr. Nachdem er Denken und Überlegen beruhigt hat, erreicht er die Innere Klarheit, die Konzentration des Geistes, die von Denken und Überlegen freie zweite Vertiefung, die Freude und das Wohl der Sammlung und verweilt in ihr. Nachdem die Freude verflogen ist, verweilt er gleichmütig, achtsam und klarbewusst, er empfindet körperliches Wohl. Von dem sagen die Heiligen: ‚Der ist gleichmütig, achtsam, im Wohl weilend‘, so erreicht er die dritte Vertiefung und verweilt in ihr. Nachdem Wohl und Leid fallengelassen wurden, nachdem frühere geistige Freuden und Leiden untergegangen sind, erreicht er die leid- und wohllose vierte Vertiefung, die völlige Reinheit des Gleichmuts und der Achtsamkeit und verweilt in ihr. Das heißt, ihr Mönche, rechte Sammlung.“²⁴²

Die rechte Sammlung bedeutet eigentlich nichts anderes als die höchste Konzentration, auch als einspitziger Geist bezeichnet. Diese tranceartigen Zustände werden im Buddhismus auch Jhanas bezeichnet, mit denen sowohl Glücksgefühle als auch Gleichmut einhergehen sollen. Es bleibt allerdings anzumerken, dass – selbst wenn Jhanas Zustände wie Glück und Gleichmut hervorrufen sollten – dieselben nicht unbedingt automatisierte Gewohnheiten des alltäglichen Lebens auflösen können. So schreibt Hart, dass man sich nach der Beendigung der Meditation und des Zustands der Jhanas in derselben Welt mit denselben Problemen wiederfände, die erneut zu Leid führen können.²⁴³

Bevor nun näher auf die buddhistische Philosophie und dessen metaphysische Annahmen eingegangen wird, sei für einen besseren Überblick des edlen achtfachen Pfades auf Abb. 10

²³⁹ DN 22

²⁴⁰ Vgl. Wolff, *Was bewirkt Achtsamkeitsmeditation?*, 79.

²⁴¹ Vgl. MN III 2, 118

²⁴² DN 22

²⁴³ Vgl. William Hart, *The art of living*, Washington 1987, 74f.

nach Schmidt verwiesen. Zur Vertiefung kann des Weiteren das Cattārisaka-Sutta und das Magga Saṃyutta herangezogen werden.²⁴⁴²⁴⁵

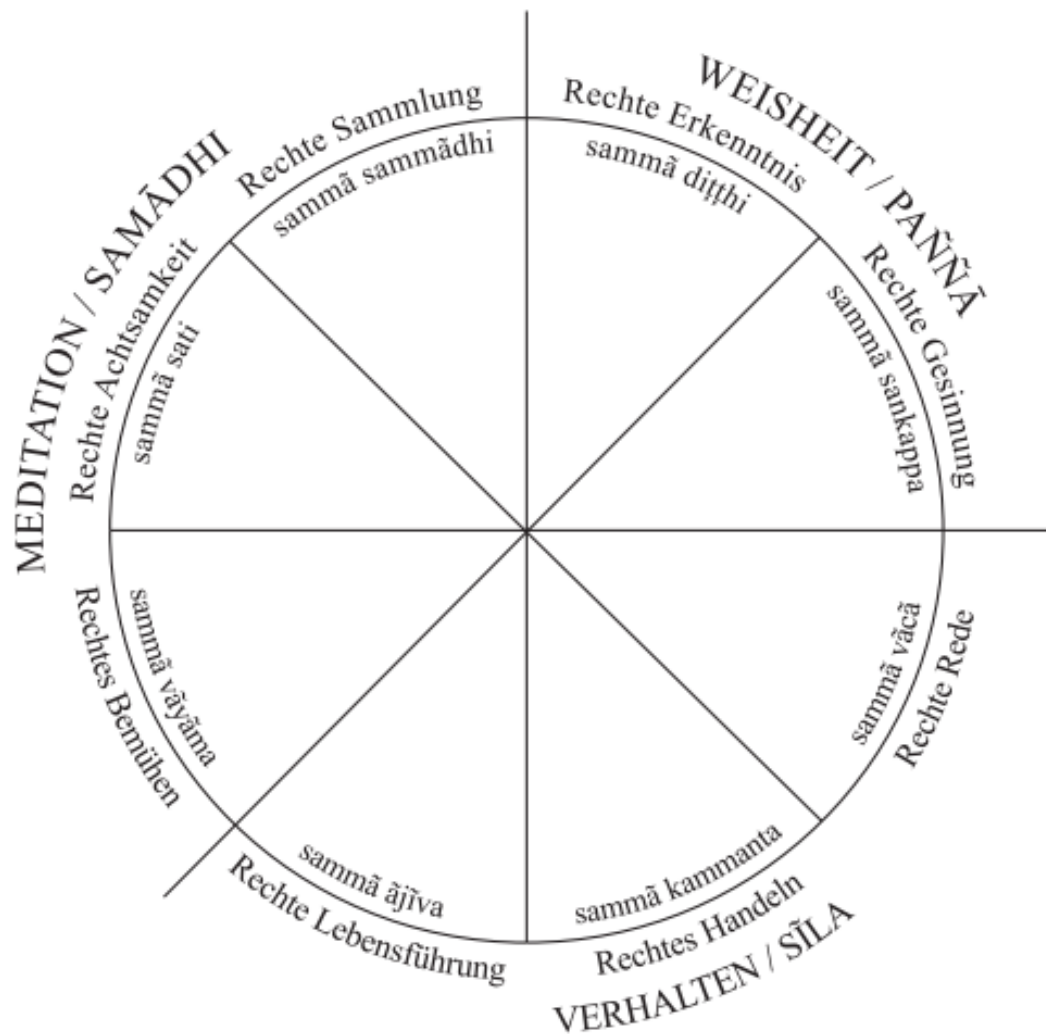


Abb. 10: Der edle achtfache Pfad²⁴⁶

4.1.4. Metaphysische Annahmen im Buddhismus

Bevor nun auf die metaphysischen Annahmen im Buddhismus eingegangen werden kann, soll in aller Kürze dargelegt werden, was mit metaphysischen Annahmen in dieser Arbeit überhaupt gemeint ist. Da dieselbe sich eigentlich mit Philosophie im schulischen Kontext beschäftigt und es sich nicht um eine Arbeit zur Metaphysik – von gr. $\mu\epsilon\tau\alpha$ + $\phi\acute{\upsilon}\varsigma\iota\varsigma$, d. i. das, was nach der Physik kommt – der buddhistischen Lehre handelt, sind mit metaphysischen Annahmen lediglich die letzten Fragen, Ursachen, Voraussetzungen, Prinzipien oder auch Begründungen gemeint, im weiteren Sinn all jenes, was axiomatisch übernommen wird.

²⁴⁴ Vgl. MN III 2, 117

²⁴⁵ Vgl. SN 5, 45

²⁴⁶ Stefan Schmidt, „Was ist Achtsamkeit?“, in: *Sucht* 60(1), 2014, 15.

Die Lehre des Buddhismus wird Dharma bzw. Dhamma bezeichnet, wobei das Wort laut buddhistischem Wörterbuch unterschiedliche Bezeichnungen haben kann. Wörtlich bedeutet es eigentlich so viel wie ‚Vertrag‘; es kann allerdings einerseits als ein Naturgesetz bzw. als die Lehre Buddhas angesehen werden, andererseits als etwaiges Geistobjekt bzw. Phänomene, die im Bewusstsein erscheinen – mögen dieselben körperlich oder geistig, real oder imaginär sein. Daneben kann es in vielen weiteren Ausprägungen vorkommen; so wird *Dhamma* nach dem *Buddhistischen Wörterbuch* von Nyanatiloka u. a. in der Bedeutung von Tugend (guna), Lehre (desanā), Wortlaut (pariyatti) sowie seelenloses Objekt (nissatta) gebraucht.²⁴⁷

Zur Dhamma-Lehre zählen insbesondere die vier edlen Wahrheiten und der darin enthaltene edle achtfache Pfad sowie die drei Juwelen und die zehn Betrachtungen. Obzwar die drei Juwelen (ti ratana) – in anderen Übersetzungen auch ‚Kostbarkeiten‘, ‚Edelsteine‘, ‚Kleinodien‘ oder ‚Schätze‘ genannt – im Pali-Kanon nicht dezidiert als solche vorkommen, sondern nur ansatzweise u. a. im Mahāparinibbāna-Sutta erwähnt werden, scheinen sie dennoch als erster Teil der zehn Betrachtungen auf.²⁴⁸ So werden die Betrachtungen (anussati) an unterschiedlichen Stellen erwähnt, wobei die Zahl mitunter schwankt. Im Mahānāma-Sutta, im Anussatitṭhāna-Sutta und im Sangīti-Sutta ist lediglich von sechs Betrachtungen die Rede.²⁴⁹²⁵⁰²⁵¹ „Sechs Gegenstände der Betrachtung gibt es, ihr Mönche. Welche sechs? Da gedenkt der edle Jünger des Vollendeten, der Lehre, der Mönchsgemeinde, der eigenen Sitten, der eigenen Freigebigkeit und der Gottheiten.“²⁵² Im Ekadhamma-pāḷi und im Aparā-accharāsaṅghāta-Vagga werden diese um vier Betrachtungen erweitert.²⁵³²⁵⁴

„Es gibt, ihr Mönche, eine Betrachtung, die, wenn entfaltet und häufig geübt, zu gänzlicher Abwendung führt, zur Loslösung, Erlöschung, zum Frieden, zur Durchschauung, zur Erleuchtung, zum Nibbāna. Welches ist diese eine Betrachtung? Die Betrachtung über den Erwachten, über die Lehre, über die Mönchsgemeinde, über die Sittlichkeit, über die Freigebigkeit, über die Himmelswesen, über Ein- und Ausatmung, über den Tod, über den Körper, über den Frieden.“²⁵⁵

Üblicherweise werden die zehn Betrachtungen in drei Teile geteilt, wobei die ersten drei, also die Betrachtung über den Vollendeten bzw. Erwachten (Buddha), über die Lehre (Dhamma)

²⁴⁷ Vgl. <https://www.palikanon.com/wtb/dhamma.html>

²⁴⁸ Vgl. DN 16

²⁴⁹ Vgl. AN VI 1, 10

²⁵⁰ Vgl. AN VI 3, 25

²⁵¹ Vgl. DN 33

²⁵² AN VI 3, 25

²⁵³ Vgl. AN I 16, 26

²⁵⁴ Vgl. AN I 18, 35

²⁵⁵ AN I 16, 26

und über die Mönchsgemeinde (Sangha) als die drei Juwelen bezeichnet werden. Die klassische Formel der drei Juwelen – auch wenn nicht als solche tituliert – als eine Art Glaubensbekenntnis in Form der dreifachen Zuflucht „Zu dem Buddha als [meiner] Zuflucht gehe ich. Zu dem Gesetz [Dhamma, Anm. d. Verf.] als [meine] Zuflucht gehe ich. Zu der Gemeinde [Sangha, Anm. d. Verf.] als [meiner] Zuflucht gehe ich.“²⁵⁶ ist allerdings im Khuddaka-Pāṭha und ansatzweise im Abhisanda-Sutta sowie im Dhammapada zu finden.²⁵⁷²⁵⁸

Der zweite Teil der zehn Betrachtungen bezieht sich auf die Tugend, d. i. die (eigene) Sittlichkeit (sīla), die Freigebigkeit (dāna) und die Himmelswesen (deva), wobei auf die fünf Silas und Dana bereits eingegangen wurde. In der sechsten Betrachtung über die Himmelswesen lässt sich erkennen, dass die im Westen allgemein akzeptierte Version des Buddhismus als atheistische Religion nicht zutrifft. Der Buddhismus erkennt so etwas wie Himmelswesen und Gottheiten an; allerdings nimmt der Terminus Gott vor allem im Christentum auf einen allmächtigen, ewigen Gott Bezug und dies trifft im Buddhismus auf Gottheiten nicht zu. Des Weiteren haben Götter im Theravada-Buddhismus keinerlei Heilsrelevanz und demnach relativ wenig Bedeutung im religiösen System desselben. Detailliert wird der Irrtum eines atheistischen Buddhismus bei Wolff geschildert.²⁵⁹

Auf den dritten Teil der zehn Betrachtungen, d. i. über Ein- und Ausatmung, über den Tod, über den Körper, über den Frieden, soll nicht näher eingegangen werden; eine einführende Kenntnis über den Dhamma und die darin enthaltenen vier edlen Wahrheiten, den edlen achtfachen Pfad und die zehn Betrachtungen inkl. der drei Juwelen scheint ausreichend, um auf die metaphysischen Annahmen, die in der buddhistischen Philosophie verborgen sind, eingehen zu können.

Zu den zentralen Konzepten, die mit dem Buddhismus in Verbindung treten, gehören u. a. bedingtes Entstehen bzw. Entstehen in Abhängigkeit und der Leerheitsbegriff (suññatā), Ursache und Wirkung (kamma), der Kreislauf des Lebens (samsāra), Nicht-Selbst (anattā) und Reinkarnation (punabbhava), Erwachen (bodhi), Verlöschen (nibbāna) sowie die drei Daseinsmerkmale (ti lakkhana), auf die in der buddhistischen Philosophie bzw. der Lehre des Buddha (dhamma) stets alles zurückgeführt wird und auf die auch in dieser Arbeit immer wieder Bezug genommen wurde. Da sich dieselben oftmals gegenseitig bedingen, gestaltet sich eine

²⁵⁶ KN I

²⁵⁷ Vgl. AN VIII 4, 39

²⁵⁸ Vgl. KN II 14, 179f

²⁵⁹ Vgl. Wolff, *Was bewirkt Achtsamkeitsmeditation?*, 473f.

Darstellung schwierig; es wird versucht, separat auf die einzelnen Begrifflichkeiten einzugehen, und anschließend ein Gesamtbild zu konstruieren.

Die zentrale Aussage des Konzepts vom Bedingten Entstehen oder Entstehen in Abhängigkeit (paṭicca-samuppāda) lautet: „Wenn dieses ist, ist jenes; durch die Entstehung von diesem entsteht jenes. Wenn dieses nicht ist, ist jenes nicht; durch die Aufhebung von diesem, schwindet jenes.“²⁶⁰ Bereits hier findet sich die metaphysische Annahme, dass nichts isoliert existiert, sondern alles stets bedingt und bedingend zugleich ist. Aus diesem Satz wird das Konzept des bedingten Entstehens abgeleitet, das auch als zwölfgliedrige Kette des bedingten Entstehens bzw. Nidāna-Kette bezeichnet wird.

„Durch Unwissenheit bedingt sind die Gestaltungen; dadurch das Bewußtsein; dadurch das Geistige und Körperliche; dadurch die sechs Sinnengrundlagen; dadurch der Bewußtseinseindruck; dadurch das Gefühl; dadurch das Begehren; dadurch das Anhaften; dadurch der Werdeprozeß; dadurch die Wiedergeburt; dadurch Altern und Sterben, Sorge, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung.“²⁶¹

Hierbei zeigt sich wiederum die Schwierigkeit der Übersetzung bzw. mit denselben zu arbeiten. Entgegen der Übersetzung von Geiger heißt es im Vibhaṅga-Sutta – übersetzt von Nyanatiloka – folgendermaßen:

„So entstehen aus dem Nichtwissen als Ursache die Gestaltungen; aus den Gestaltungen als Ursache entsteht das Bewußtsein, aus dem Bewußtsein als Ursache entsteht Name und Form; aus Name und Form als Ursache entstehen die sechs Sinnesbereiche; aus den sechs Sinnesbereichen als Ursache entsteht die Berührung; aus der Berührung als Ursache entsteht die Empfindung; aus der Empfindung als Ursache entsteht der Durst; aus dem Durst als Ursache entsteht das Erfassen aus dem Erfassen als Ursache entsteht das Werden; aus dem Werden als Ursache entsteht die Geburt; aus der Geburt als Ursache entstehen Alter und Tod, Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung.“²⁶²

Im Mahānidāna-Sutta werden teils wieder andere Begrifflichkeiten benutzt.²⁶³ Da diese Arbeit sich weniger mit Sprachphilosophie befasst, soll hier lediglich auf die feinen Unterschiede in der Übersetzung hingewiesen werden; es scheint allerdings auf der Hand zu liegen, dass mit Begriffen wie das Geistige und der Name, das Körperliche und die Form, der Bewusstseinsdruck und die Berührung sowie das Anhaften und das Erfassen verschiedene Konnotationen beim Leser hervorgerufen werden können. Im *Buddhistischen Wörterbuch* von Nyanatiloka

²⁶⁰ AN X 10, 92

²⁶¹ AN X 10, 92

²⁶² SN 2, 12.2

²⁶³ Vgl. DN 15

wird näher auf die einzelnen zwölf Glieder des bedingten Entstehens eingegangen. So entstünden aus *Unwissenheit* (avijja), d. i. das Nicht-Wissen über die vier edlen Wahrheiten und die drei Daseinsmerkmale, Gestaltungen.²⁶⁴ Um die Unwissenheit als die Wurzel alles Leidens auf der Welt zu verstehen, muss demnach ein genauerer Blick auf die drei Daseinsmerkmale (ti lakkhana) geworfen werden. Die drei Daseinsmerkmale bestehen je nach Übersetzung aus Vergänglichkeit (anicca), Leid (dukkha) und Unpersönlichkeit (anattā). Im Uppādā-Sutta steht:

„Dies erkennt und durchschaut der Vollendete, und hat er es erkannt und durchschaut, so lehrt er es, zeigt es, macht es bekannt, verkündet es, enthüllt es, legt es auseinander und macht es offen-
bar, daß alle Gebilde vergänglich sind, daß alle Gebilde dem Leiden unterworfen sind, daß alle Dinge ohne ein Selbst sind.“²⁶⁵

Und weiters heißt es im Buddhistischen Wörterbuch zu den drei Daseinsmerkmalen in Anlehnung an das Alagaddūpama-Sutta:²⁶⁶

„Was meint ihr wohl, o Mönche: Ist die Körperlichkeit (rūpa) vergänglich oder unvergänglich? Vergänglich, o Ehrwürdiger. Sind Gefühl (vedanā), Wahrnehmung (saññā), Geistesformationen (saṅkhāra) und Bewußtsein (viññāna) vergänglich oder unvergänglich? Vergänglich, o Ehrwürdiger. Was aber vergänglich ist, ist das leidvoll oder freudvoll? Leidvoll, o Ehrwürdiger. Von dem aber, was vergänglich, leidvoll und dem Wechsel unterworfen ist, kann man wohl da mit Recht sagen: 'Das gehört mir, das bin ich, das ist meine Persönlichkeit?' Nein, o Ehrwürdiger. Was es daher, ihr Mönche, an Körperlichkeit gibt, an Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewußtsein, da hat man der Wahrheit gemäß in rechter Einsicht zu verstehen: 'Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht meine Persönlichkeit'.“²⁶⁷

Die Aufteilung in Körperlichkeit (rūpa), Gefühl (vedanā), Wahrnehmung (saññā), Geistesformationen (saṅkhāra) und Bewusstsein (viññāna) ist dabei nicht zufällig gewählt, sondern entstammt vielmehr dem Konzept der Daseinsgruppen (khandha), wonach die menschliche Persönlichkeit eingeteilt werden kann. Diese werden ausführlich im Upādānaparipavatta-Sutta dargestellt.²⁶⁸

Obzwar die drei Daseinsmerkmale an vielen anderen Stellen im Pali-Kanon beschrieben werden, ist damit alles gesagt. Buddhas metaphysische Annahmen von Vergänglichkeit und Unpersönlichkeit stehen westlichen Philosophien wie einer platonischen Ideenlehre oder einer ewigen Seele diametral gegenüber; sie sind gewissermaßen kontradiktorisch. Das Konzept der drei Daseinsmerkmale ist zentral für das Verständnis der buddhistischen Philosophie; die

²⁶⁴ Vgl. <https://www.palikanon.com/wtb/paticcasamuppada.html>

²⁶⁵ AN III 14, 137

²⁶⁶ Vgl. MN I 3, 22

²⁶⁷ <https://www.palikanon.com/wtb/tilakkhana.html>

²⁶⁸ Vgl. SN 3, 22.56

Annahme, dass alles einem ständigen Wandel bzw. einer Vergänglichkeit unterworfen ist, dass es keine Substanz, sondern vielmehr eine Unpersönlichkeit bzw. ein Nicht-Selbst gibt, und dadurch Leiden entsteht, ist Voraussetzung für viele weitere Konzepte wie Nibbana, Reinkarnation oder Samsara. Obgleich nicht klar herauszulesen ist, ob Vergänglichkeit die Unpersönlichkeit bedingt oder v. v., sei nach Nyanatiloka alles auf die Unpersönlichkeit bzw. das Nicht-Selbst (anattā) und die Unwissenheit (avijja) als erstes Glied des bedingten Entstehens zurückzuführen. So verfare die Anatta-Lehre analytisch, indem sie alle Bestandteile des Daseins in letztlich leere Phänomene zerlegt, während die Lehre vom Bedingten Entstehen wiederum synthetisch auf die Beziehung derselben zueinander hinweise. Demnach behandle der gesamte Abhidhamma-Pitaka, der Korb der höheren Lehrreden, als dritter großer Teil des Pali-Kanons lediglich diese beiden großen Lehren, d. i. „die Phänomenalität alles Daseins und Bedingtheit aller Daseinsphänomene.“²⁶⁹ Es sei allerdings darauf hingewiesen, dass der klassische Leerheits-Begriff des Buddhismus (suññatā) im Pali-Kanon des Theravada-Buddhismus nicht dezidiert vorkommt, sondern ein Element des Mahayana-Buddhismus darstellt, obwohl der Begriff der Leerheit in einigen Passagen Erwähnung findet. Es scheint vielmehr, dass die Leerheit durch die Konzepte von Vergänglichkeit, Nicht-Selbst und Bedingtem Entstehen impliziert wird. So steht u. a. im Suññataloka-Sutta: „'Leer, ist die Welt, leer ist die Welt', o Herr, sagt man.“²⁷⁰

Nach der Darstellung der drei Daseinsmerkmale als ebenso elementares Konzept soll bei den zwölf Gliedern des bedingten Entstehens angeknüpft werden, dessen erstes Glied das Nicht-Wissen bzw. Unwissen darstellt. Bedingt durch dieses Unwissen über die vier edlen Wahrheiten und die drei Daseinsmerkmale entstehen Gestaltungen, bzw. Geistes- oder *Karmaformationen* (saṅkhāra). Der Begriff *saṅkhāra* ist komplex und weist verschiedene Bedeutungen auf; so kommt er auch als die vierte Gruppe der Geistesformationen in den bereits erwähnten fünf Daseinsgruppen (khandha) vor. Damit wird u. a. das willentliche Gestalten oder die Willenstätigkeit, mit der der Mensch die Welt verändert, verstanden. Mit anderen Worten ist mit dem Begriff eine Art Synthese oder Apperzeption gemeint; es wird aus einer reinen Sinneswahrnehmung bzw. einem Phänomen Merkmale bzw. Eindrücke zusammengefasst und erstellt, die dann ins Bewusstsein übergehen. Insofern sind diese geistigen Gestaltungen nicht nur mit dem Konzept der Vergänglichkeit, sondern auch mit der Karma-Lehre

²⁶⁹ <https://www.palikanon.com/wtb/tilakkhana.html>

²⁷⁰ SN 4, 35.85

verbunden. Die Karmaformationen oder dieses (konditionierte) geistige Gestalten kann nämlich sowohl heilsam (kusala) als auch neutral oder unheilsam (akusala) in Werken (kāya-saṅkhāra), Worten (vacī-saṅkhāra) und in Gedanken (citta-saṅkhāra) sein: „Es gibt folgende drei Gestaltungen, Freund Visākha: die Gestaltung des Körpers, die Gestaltung der Sprache und die Gestaltung des Geistes.“²⁷¹ Die Einteilung des geistigen Gestaltens erinnert an das katholische Schuldbekenntnis „Ich habe gesündigt in Gedanken, Worten und Werken.“ Es sei gesagt, dass bei Zumwinkels Übersetzung der mittleren Lehrreden angemerkt wird, dass Atmen keine kammische Bedeutung im Sinne von heilsamem oder unheilsamem Wirken hat.²⁷² Des Weiteren weist Nyanatiloka darauf hin, dass mit dem Begriff der Karmaformationen nicht nur die aktive Tätigkeit des Gestaltens, sondern auch ein passiver Zustand des Gestaltetseins gemeint sein kann.²⁷³ Ob eine Handlung – sei dieselbe in Gedanken, Worten oder Werken – heilsam oder unheilsam, d. i. gutes oder schlechtes Karma formiert, hängt dabei von der Intention ab. So erzeugt eine vermeintlich gute Tat auch dann negatives Karma, wenn sie aus schlechten Absichten wie z. B. Begehren entsteht, was u. a. an die deontologische Pflichethik eines Kantens erinnern mag.²⁷⁴ Nicht das Ergebnis einer Tat, gemäß konsequentialistischer Ethiken, sondern die Intention legen den Grundstein für Karma. Wann eine Intention heilsam oder unheilsam ist, wird ebenfalls von Buddha dargelegt. Demnach gibt es sechs Wurzeln (mūla), drei Wurzeln des Heilsamen und drei Wurzeln des Unheilsamen. Im Akusalamūla-Sutta werden diese wie folgt beschrieben:

„Drei Wurzeln des Unheilsamen gibt es, ihr Mönche. Welche drei? Gier ist eine Wurzel des Unheilsamen; Haß ist eine Wurzel des Unheilsamen; Verblendung ist eine Wurzel des Unheilsamen. [...] Drei Wurzeln des Heilsamen gibt es, ihr Mönche. Welche drei? Gierlosigkeit ist eine Wurzel des Heilsamen; Haßlosigkeit ist eine Wurzel des Heilsamen; Unverblendung ist eine Wurzel des Heilsamen.“²⁷⁵

Wiederum gibt es unterschiedliche Übersetzungen; so wird Gier (lobha) auch als ‚Sucht‘ oder ‚Begierde‘, Hass (dosa) auch als ‚Zorn‘ oder ‚Aggression‘ sowie Verblendung (moha) als ‚Unwissenheit‘ oder ‚Nicht-Wissen‘ bezeichnet. Gleichwohl werden Gierlosigkeit (alobha), Hasslosigkeit (adosa) und Unverblendung (amoha) auch in positive Begriffe wie Großzügigkeit bzw. Mildtätigkeit (dāna), Güte (mettā) und Weisheit (pañña) umgewandelt.

²⁷¹ MN I 5, 44

²⁷² Vgl. MN I 5, 44

²⁷³ Vgl. <https://www.palikanon.com/wtb/sankhara.html>

²⁷⁴ Vgl. Wolff, *Was bewirkt Achtsamkeitsmeditation?*, 204.

²⁷⁵ AN III 7, 70

Im Konzept des bedingten Entstehens scheint der Begriff *Sankhara* allerdings weniger menschliche Willenstätigkeiten zu meinen – seien dieselben heilsam oder unheilsam –, sondern vielmehr eine Art kammische Willenstätigkeit, die für die Reinkarnation verantwortlich ist. Hier könnte man zwar einen Widerspruch zur Anatta-Lehre sehen – wie soll es ein Nicht-Selbst geben, wenn ein Mensch bedingt durch sein Karma wiedergeboren wird? – allerdings muss betont werden, dass lediglich das angesammelte Karma bzw. Karmaformation für eine erneute Wiedergeburt in eben guten oder schlechten Bedingungen verantwortlich ist. Es bleibt festzuhalten, dass hier nur eine Einführung zum Konzept des Karmas gegeben werden kann; detaillierte Abhandlungen desselben finden sich u. a. im *Dhammasaṅgaṇī* und im *Mi-lindapañha*, einem Pali-Text eines philosophischen Zwiegesprächs zwischen dem griechischen König Menander und einem buddhistischen Mönchs namens Nāgasena.²⁷⁶²⁷⁷

Die Karma-Lehre ist unweigerlich mit weiteren Konzepten wie Reinkarnation und Samsara verbunden, die in den nächsten Stufen der zwölf Glieder des bedingten Entstehens dezidiert oder impliziert enthalten sind. Dabei ist Reinkarnation nicht als Prozess einer Seelenwanderung von einem Leben zum nächsten zu verstehen, sondern ein bedingt durch die Karmaformationen erneutes Entstehen im ewigen Kreislauf. Der Einfluss von Karma auf die Reinkarnation findet sich wie folgt im *Saṃsappanīya-Sutta* wieder:

„Eigner und Erben ihres Wirkens, o Mönche, sind die Wesen, ihrem Wirken entsprossen, mit ihm verknüpft, haben ihr Wirken zur Zuflucht, und die guten und bösen Taten, die sie vollbringen, werden sie zum Erbe haben.“²⁷⁸

Nach Buddha wandere ebenso wenig ein Selbst von einer Wiedergeburt zur nächsten hinüber wie ein Licht, das von einer Kerze zur anderen weitergegeben wird. So verstanden ist Reinkarnation eher als ein Fortbestehen bzw. Wiedererstehen mentaler Prozesse als eine Wiederfleischwerdung einer ewigen Seele zu verstehen, wodurch der Reinkarnations-Begriff (lat. *re* + *incarnare*) in Verbindung mit dem Buddhismus vielleicht überdacht werden sollte und der Pali-Ausdruck *punabbhava* mitunter besser zum griechischen Pendant *Palingenese* (gr. *πάλιν* + *γένεσις*), was etwa mit ‚Wiederentstehung‘ übersetzt werden könnte, passen würde. Mehr zum Thema Wiedergeburt und den verschiedenen Arten derselben auf den unterschiedlichen Existenzbereichen wie z. B. in der Höllenwelt (*niraya*), bei den Menschen oder bei den

²⁷⁶ Vgl. AP I

²⁷⁷ Vgl. MP

²⁷⁸ AN X 21, 205

Himmelswesen (deva) – ist im Saṅgīti-Sutta oder im *Milindapañha* zu finden.²⁷⁹²⁸⁰ Eng mit der Lehre der Wiedergeburt ist das Konzept des Kreislaufs des Lebens (samsāra) verknüpft, wobei mitunter auch Übersetzungen wie ‚Beständiges Wandern‘ oder ‚Daseinswanderung‘ gebräuchlich sind. Obzwar Samsara nicht direkt im Pali-Kanon vorkommt, wird es dennoch durch andere Lehren wie z. B. der Unwissenheit über Vergänglichkeit, Leid und Nicht-Selbst und der Wiedergeburt impliziert, wie z. B. im Assu-Sutta:

„Unbekannten Anfangs, ihr Bhikkhus, ist dieser Umlauf der Geburten; nicht kennt man einen ersten Beginn bei den Wesen, die, in dem Hemmnis des Nichtwissens, in der Fessel des Durstes gefangen, (von Geburt zu Geburt) umherwandern und umherlaufen.“²⁸¹

In anderen buddhistischen Schulen wie z. B. dem Vajrayana-Buddhismus ist Samsara in Form des Lebensrads bzw. des Rad des Werdens (Bhava-cakra) – in Abb. 11 zu sehen – auch in die Kunst eingegangen und stellt des Weiteren auch ein Meditationsobjekt dar.

²⁷⁹ Vgl. DN 33

²⁸⁰ Vgl. MP

²⁸¹ SN 2, 15.3

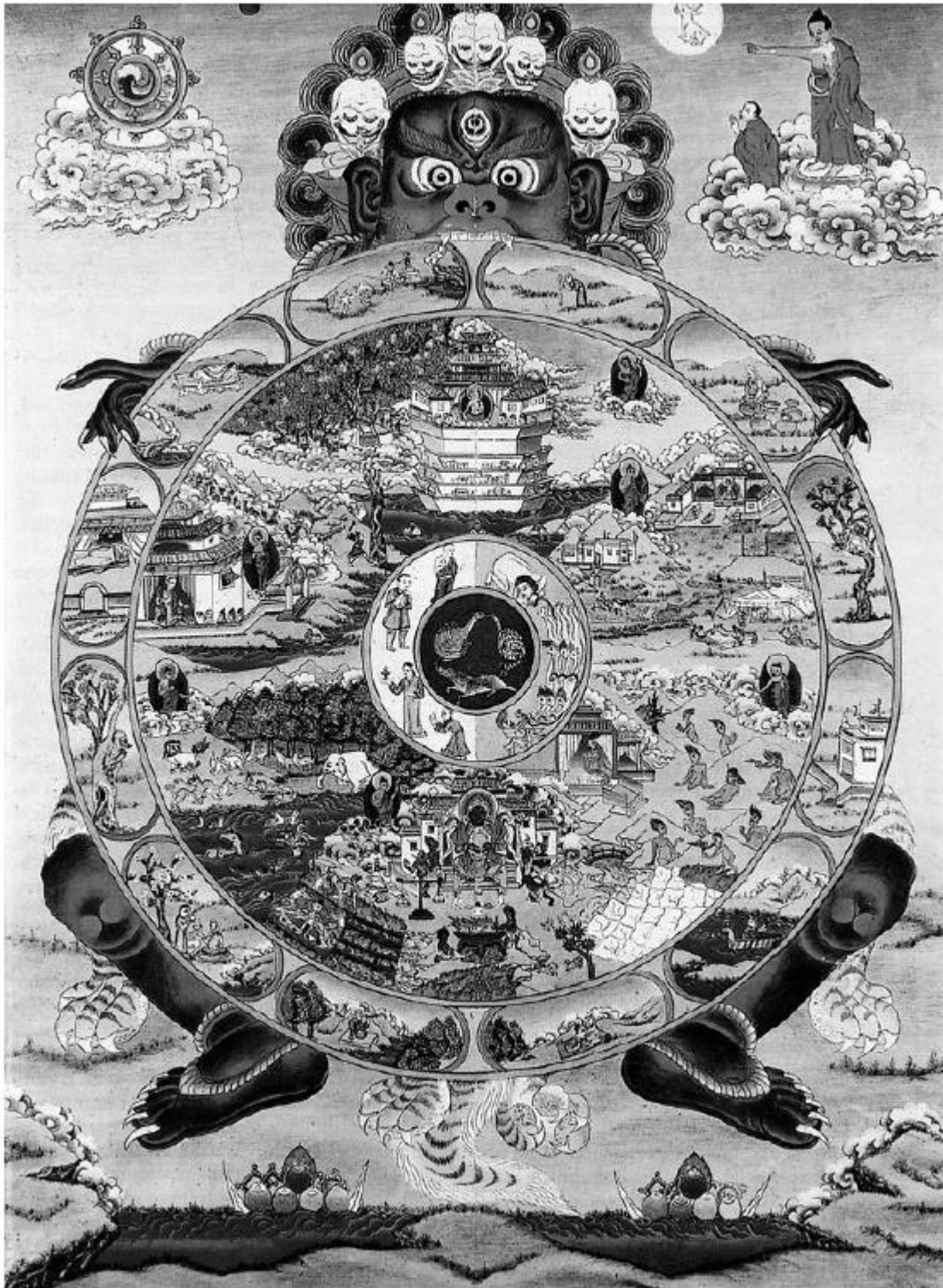


Abb. 11: *Das Rad des Werdens (bhavacakra) in tibetischer Darstellung*²⁸²

Die ersten beiden Stufen – die Unwissenheit (avijja) und die Gestaltungen bzw. Karmaformationen (saṅkhāra) – werden gemeinhin dem vergangenen Leben zugeschrieben, im Gegensatz zu den Stufen drei bis zehn. Die Kette des bedingten Entstehens führt von den

²⁸² Wolff, *Was bewirkt Achtsamkeitsmeditation?*, 205.

Karmaformationen weiter zum *Bewusstsein* (viññāna). Während der Begriff *Sankhara* in der Kette des bedingten Entstehens weniger menschliche, sondern eine vorgeburtliche, kammische Willenstätigkeit meint, bedeutet *Vinnana* genauso wenig Bewusstsein im Sinne der fünf Daseinsgruppen (khandas) als Grundlage für die menschliche Erfahrung auf der Welt, sondern eher ein aus *Sankhara* bedingtes, karmisch-gewirktes Bewusstsein als Teil des Wiedergeburtprozesses in den zwölf Gliedern des bedingten Entstehens. Inwieweit die einzelnen Stufen der zwölfgliedrigen Kette körperlich, d. i. Teil des menschlichen Lebens, vor- oder nachgeburtlich sind, darüber streiten Forscher sowie Theologen. Während bei Wolff der klassischen Einteilung der Nidāna-Kette in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft folgt, widerspricht Dahlke derselben und geht von einem einzigen gleichzeitigen karmisch-gewirkten Moment aus.²⁸³²⁸⁴ Jedenfalls entsteht aus dem karmisch-gewirkten Bewusstsein die vierte Stufe des *Körperlichen* und *Geistigen* (nāma-rūpa) – auch mit ‚Name‘ und ‚Form‘ übersetzt. Im Zusammenhang mit dem bedingten Entstehen bezeichnet *Nama* ‚Gefühl‘, ‚Wahrnehmung‘ und ‚karmisch-gewirkte Geistesformationen‘, während *Rupa* sich auf die im Buddhismus geläufigen vier Grundelemente als Voraussetzung von Körperlichkeit bezieht. Ähnlich den Naturphilosophen der griechischen Antike wie z. B. Empedokles weist Buddha auf vier Elemente hin, die für die Daseinsgruppe der Form bzw. Körperlichkeit verantwortlich sind. „Und was sind die vier großen Elemente? Sie sind das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Windelement.“²⁸⁵ Es ist zu beachten, dass Bewusstsein als Ergebnis eines karmisch-gewirkten Prozesses in der bedingten Entstehungskette vor der Körperlichkeit entsteht. Diese metaphysische Annahme hat interessante (ethische) Folgen; demnach müsse u. a. Abtreibung, Embryonen- oder Stammzellforschung verboten sein.²⁸⁶

Aus dem Geistigen und Körperlichen bzw. Name und Form entstehen die *sechs Grundlagen*, Gebiete oder auch Sinnesbereiche, -sowie tore. Im Vibhaṅga-Sutta heißt es:

„Was aber, ihr Bhikkhus, sind die sechs Sinnesbereiche? Der Bereich des Auges, der Bereich des Ohres, der Bereich der Nase, der Bereich der Zunge, der Bereich des Körpers, der Bereich des Geistes; das, ihr Bhikkhus, heißt die sechs Sinnesbereiche.“²⁸⁷

²⁸³ Vgl. Wolff, *Was bewirkt Achtsamkeitsmeditation?*, 202f.

²⁸⁴ Vgl. Paul Dahlke, *Buddhismus als Erlebnis*, 2016, 64f.

²⁸⁵ MN I 3, 28

²⁸⁶ Vgl. Wolff, *Was bewirkt Achtsamkeitsmeditation?*, 230.

²⁸⁷ SN 2, 12.2

Es ist wichtig, zu beachten, dass das Geistige und Körperliche (nāma-rūpa) lediglich als Potentiale zu verstehen sind, die als Voraussetzung für die Möglichkeit der sechs Sinnesbereiche gelten. Dieselben bilden wiederum die Voraussetzung für die nächste Stufe des bedingten Entstehens, dem *Bewusstseinsdruck* oder der Berührung (phassa). So entsteht bedingt durch die Sinnesorgane im Moment der Wahrnehmung, d. i. wenn ein Sinnesobjekt auf das jeweilige Sinnesorgan trifft, Berührung oder Kontakt, also ein Bewusstseinsdruck. Ohne Sehorgan bzw. Sehsinn gibt es keinen Seheindruck; dies gilt auch für die anderen Sinne. Der Vorgang von den sechs Sinnesorganen zu den Bewusstseinsdrücken ist detailliert im Saḷāyatanaṅga-Sutta beschrieben.²⁸⁸

Aus den Bewusstseinsdrücken entsteht das *Gefühl* (vedanā), das auch in den fünf Daseinsgruppen (khanda) enthalten ist. Laut dem *Buddhistischen Wörterbuch* kann ein Gefühl entweder angenehm, unangenehm oder indifferent sein und sich ebenso auf fünf unterschiedliche Klassen beziehen. So gibt es u. a. ein angenehmes oder unangenehmes Gefühl in Bezug auf den Körper, ein angenehmes oder unangenehmes Gefühl in Bezug auf den Geist, oder ein generell indifferentes Gefühl. Im Sinne des bedingten Entstehens bezieht sich der Ausdruck *Vedanā* auf Gefühle, die durch die sechs Sinnesbereiche und deren Bewusstseinsdrücken entstehen.²⁸⁹ So gibt es ein durch einen Seheindruck bedingtes Gefühl oder ein durch einen Höreindruck bedingtes Gefühl etc. Demnach heißt es im Aṭṭhasata-Sutta „Was sind die 6 Gefühle? Durch Berührung des Auges, des Ohres, der Nase, der Zunge, des Körpers, des Geistes geborene Gefühle.“²⁹⁰

Diese Gefühle bedingen in der Nidāna-Kette das *Begehren*, Verlangen oder den Durst (taṇhā). Der Durst als Hauptwurzel des Leidens wurde bereits dargestellt; es scheint wichtig, dass derselbe in Verbindung mit dem bedingten Entstehen vor allem auf die sechs Sinneseindrücke abzielt: Im Mahānidāna-Sutta steht: „Durst nach Sichtbarem, Durst nach Hörbarem, Durst nach Riechbarem, Durst nach Schmeckbarem, Durst nach Tastbarem, Durst nach Denkbarem.“²⁹¹ Jedes auf die Sinne bezogene Gefühl bietet demnach einen Anlass nach Begehren oder Verlangen – sei es dasselbe aufrechtzuerhalten oder sich von demselben befreien zu wollen, d. i. angenehm oder unangenehm.

²⁸⁸ Vgl. MN III 4, 137

²⁸⁹ Vgl. <https://www.palikanon.com/wtb/vedana.html>

²⁹⁰ SN 4, 36.22

²⁹¹ DN 15

Aus einem Begehren oder Verlangen kann *Anhaften* oder Ergreifen als neuntes Glied der Nidāna-Kette entstehen. Anhaftung kann als starkes Begehren als eine Art des Festhaltens an etwas im Sinne von ‚Ich‘ oder ‚Mein‘ verstanden werden. Im Pali-Kanon werden vier Arten der Anhaftung beschrieben. Bei Nyanatiloka im *Buddhistischen Wörterbuch* werden sinnliches Anhaften (kāṃupādāna), Anhaften an Ansichten (ditthūpādāna), Anhaften an Regeln und Riten (sīlabbatūpādāna) sowie Anhaften am Persönlichkeitsglauben (attavādūpādāna) genannt.²⁹² Im Upādānapañhā-Sutta – übersetzt von Geiger bzw. Nyanaponika – heißt es: „Was ist nun, Bruder, Ergreifen? Vierfaches Ergreifen, Bruder, gibt es: Ergreifen von Sinnlichem, Ergreifen von Ansichten, Ergreifen von Tugendwerk, Ergreifen von Selbstbehauptung. Das ist das vierfache Ergreifen, Bruder.“²⁹³ Hierunter fallen sämtliche Ideen, Konzepte oder Vorstellungen, die auf ein Ich-Bewusstsein folgen.

Dem Anhaften folgt schließlich der *Werde- oder Daseinsprozess* (bhava). Dasein zeigt sich abhängig von der Übersetzung als Sinnendasein, feinkörperliches sowie unkörperliches Dasein.²⁹⁴ Im Āsavapañhā-Sutta steht: „Was ist nun Dasein? Drei Arten des Daseins gibt es, Bruder: sinnliches Dasein, formhaftes Dasein, formloses Dasein. Das sind, Bruder, die Arten des Daseins.“²⁹⁵ Dabei ist zu beachten, dass der Werdeprozess – wie bereits bei den Karmaformationen beschrieben – einerseits als ein karmisch-aktiver, andererseits als ein karmisch-gewirkter, d. i. passiver Prozess angesehen werden kann. In diesem Zusammenhang wird auch von Karma-Ursachen und Karma-Wirkungen im gesamten Karma-Prozess geschrieben, wobei in den zwölf Gliedern des bedingten Entstehens Unwissenheit, Karmaformation, Begehren, Anhaften und Werdeprozess als die fünf karmischen Ursachen im Karma-Prozess, hingegen Bewusstsein, Körperlichkeit und Geistigkeit, die sechs Grundlagen, der Bewusstseinsdruck, das Gefühl und die noch folgenden Stufen der Wiedergeburt und des Alterns und Sterbens als die fünf karmischen Wirkungen im Wiedergeburt-Prozess angesehen werden. Für eine detaillierte Auseinandersetzung mit sämtlichen Abhängigkeitsbedingungen (paccaya) wie z. B. die Wurzel- (hetu-paccaya), Zusammenentstehungs- (sahajāta-paccaya), die Gegenseitigkeits- (aññamañña-paccaya) oder die Nachherentstehungsbedingung (pacchājāta-paccaya) sei auf Patthāna verwiesen.²⁹⁶

²⁹² Vgl. <https://www.palikanon.com/wtb/upadana.html>

²⁹³ SN 4, 38.12

²⁹⁴ Vgl. <https://www.palikanon.com/wtb/bhava.html>

²⁹⁵ SN 4, 38.13

²⁹⁶ Vgl. AP 7

Der Werdeprozess führt unweigerlich zur (*Wieder-*)Geburt (*jāti*). Mit Geburt ist allerdings nicht erst der Geburtsvorgang, sondern auch der gesamte mit dem Beginn der Empfängnis entstehende embryonale Prozess gemeint. So heißt es im Mahāsatipatthāna-Sutta: „Was ist nun, ihr Mönche, die Geburt? Der jeweiligen Wesen in jeweilig wesender Gattung Geburt, Gebärung, Bildung, Keimung, Empfängnis, das Erscheinen der Teile, das Ergreifen der Gebiete: das nennt man, ihr Mönche, Geburt.“²⁹⁷ Buddhaghosa spricht in diesem Zusammenhang im *Visuddhi Magga XVII* von 20 Daseinsspeichen, d. i. die karmabedingten Ursachen und Wirkungen des Wiedergeburtprozesses: „5 Ursachen vergangen sind, 5 Wirkungen man jetzt erlebt, 5 Ursachen man jetzt erzeugt, 5 Wirkungen zukünftig sind.“²⁹⁸

Aufgrund einer (*Wieder-*)Geburt kommt es als letztes Glied des bedingten Entstehens zu *Alter und Sterben* (*jarā-marana*). Ohne Geburt gäbe es kein Alter und Sterben, wie es im Mahānidāna-Sutta heißt:

„Wenn es aber, Ānanda, die Geburt nicht gäbe, ganz und gar nicht, nirgendwo, in keiner Weise, nirgends [...] bei den jeweiligen Lebewesen, Ānanda, in ihrem Sosein, wenn die Geburt nicht wäre, die Geburt überhaupt nicht wäre, die Geburt ausgetilgt wäre, könnte dann Alter und Tod erscheinen?“ – „Nein, das nicht, Verehrungswürdiger.“ – „Daher, Ānanda, ist dies der Grund, ist dies die Ursache, ist dies die Entstehung, ist dies die Bedingung für Alter und Tod, nämlich die Geburt.“²⁹⁹

Mit Alter und Sterben endet die Kette des bedingten Entstehens bzw. beginnt durch Karma und Wiedergeburt im ewigen Kreislauf erneut. So gesehen enthält die Lehre des bedingten Entstehens und die damit verbundenen Konzepten wie Karma, Wiedergeburt und Samsara weniger metaphysische Annahmen als bisweilen angenommen. Es werden zwar vorgeburtliche, vorkörperliche Karmaformationen bzw. mentale Prozesse angenommen; da der Wiedergeburtprozess aber ohne Konzept einer festen Seele auskommt und sich lediglich auf die ständige Veränderung jeglicher Phänomene bezieht, scheint allein die Karma-Lehre und die Kausalität bzw. das dahinterliegende Ursache-Wirkung-Prinzip sowie der damit einhergehende strenge Determinismus spekulativ. Im Prinzip ist damit nicht nur der freie Wille, sondern vielmehr der Mensch per se ad absurdum geführt; dem freien Willen kommt in dieser Konzeption keine Bedeutung im Sinne der Anatta-Lehre und der sich ständig wechselnden Phänomene zu – seien dieselben körperlich oder geistig. Gleichwohl stellt der Begriff ‚Mensch‘ ein leeres Wort dar – man mag über Begrifflichkeiten wie Nicht-Selbst im Theravada-

²⁹⁷ DN 22

²⁹⁸ <http://palikanon.de/wtb/paticcasamuppada.html>

²⁹⁹ DN 15

Buddhismus oder Leerheit im Mahayana-Buddhismus streiten –, es bleibt die Tatsache bestehen, dass alles ein bedingtes und bedingendes Fluidum im ewigen Kreislauf darstellt und die Anhaftung sowohl an körperliche als auch geistige Begierden dazu führt, dass sich derselbe weiterdreht.

Mit der buddhistischen Lehre – den vier edlen Wahrheiten, dem edlen achtfachen Pfad, den drei Daseinsmerkmalen und dem bedingten Entstehen – sind unweigerlich die Konzepte von Nirvana (nibbāna) und Erleuchtung bzw. Erwachen (bodhi) verbunden. *Nirvana*, Nibbana sowie Nirwahn bedeutet so viel wie ‚Erlöschen‘ und bildet in diesem Sinne das Ziel vom Ende allen Strebens, d. i. die bereits erwähnten drei Geistesgifte oder die drei Wurzeln des Unheilsamen Gier (lobha), Hass (dosa) oder Verblendung (avijjā). In der Übersetzung von Geiger und Nyanaponika heißt es im Nibbānapaṇḥā-Sutta: „Nirvāna, Nirvāna, Bruder Sāriputto, sagt man. Was ist nun, Bruder, Nirvāna? Was da, Bruder, das Versiegen von Reiz, das Versiegen von Abwehr, das Versiegen von Verblendung ist, das nennt man Nirvāna.“³⁰⁰ Im Pali-Kanon wird u. a. im Itivuttaka von zwei Arten des Nirvanas gesprochen; einerseits von einem Erlöschen der Leidenschaften oder auch einem Erlöschen mit einem Rest von Bezügen, andererseits von einem Erlöschen der Daseinsgruppen (khandha) bzw. einem Erlöschen ohne einen Rest von Bezügen.³⁰¹

Den Weg, der zur Erlöschung führt, stellt wie bereits erwähnt die Vipassana-Meditation als Teil des edlen achtfachen Pfades dar. Im Mahāsatipatthāna-Sutta steht geschrieben:

„Der gerade Weg, ihr Mönche, der zur Läuterung der Wesen, zur Überwältigung des Schmerzes und Jammers, zur Zerstörung des Leidens und der Trübsal, zur Gewinnung des Rechten, zur Verwirklichung der Erlöschung führt, das sind die vier Grundlagen der Achtsamkeit.“³⁰²

Vermittelst Meditation soll *Erwachen* (bodhi), d. i. die Überwindung der Unwissenheit über das Leiden, die Vergänglichkeit und Nicht-Selbst, erreicht werden, um so aus dem Kreis der Wiedergeburten austreten und Nirvana bzw. Erlöschen erfahren zu können. Im Pali-Kanon werden verschiedene Arten und Stufen von Erwachen beschrieben. So gibt es drei Arten bzw. Wege, um Bodhi zu erreichen. Einerseits gibt es den Einzel-Erwachten; im Puggala-Paṇṇatti heißt es:

³⁰⁰ SN 4, 38.1

³⁰¹ KN IV, 44

³⁰² DN 22

„Welcher Mensch gilt als "Einzel-Erleuchteter" (paccekasambuddho)? Da erkennt ein Mensch in den zuvor ungehörten Dingen selber die Wahrheit, aber er erlangt nicht darin die Allerkenntnis und in den Kräften nicht die Meisterschaft. Diesen Menschen bezeichnet man als "Einzel-Erleuchteten."³⁰³

Auf der anderen Seite steht der vollkommen Erwachte bzw. Allbuddha:

„Und welcher Mensch ist ein vollkommen Erwachter? Da hat ein Mensch in den zuvor nicht gehörten Dingen selber die Wahrheit und höchste Weisheit erlangt, auch hat er Allwissenheit erlangt und die Meisterschaft bei den Kräften. Diesen Menschen nennt man einen voll-kommen Erwachten.“³⁰⁴

Dazwischen steht das Erwachen eines Jüngers, der dieselbe durch die Lehren Buddhas erreicht hat. Obzwar der oft zitierte Begriff der Erleuchtung des Jüngers (sāvaka bodhi) nicht gefunden werden konnte, kommt der Begriff des edlen Jüngers (ariyasāvaka) vor. Demnach steht im Vāta-Sutta: „Der gilt, ihr Mönche, als ein edler Jünger, der in den Strom eingetreten ist; niederen Welten ist er nicht mehr verfallen, gesichert ist er, der Erleuchtung entgegengehend.“³⁰⁵ Zu beachten ist die gemeinsame Wurzel des Begriffs *Ariya* mit der aus dem Nationalsozialismus bekannten Bezeichnung ‚Arier‘.

Der Stromeintritt stellt gleichzeitig die erste Stufe des Erwachens dar. Im Sangīti-Sutta werden die vier Stufen wie folgt bezeichnet: „die Frucht des Stromeintritts (sotapatti), die Frucht der Einmalwiederkehr (ekadagami), die Frucht der Nichtwiederkehr (anagami), die Frucht der vollkommenen Heiligkeit (arahatta).“³⁰⁶

Obzwar keine metaphysischen Annahmen zu Gott in einem monotheistischen Verständnis im Buddhismus gemacht werden, scheint die Annahme interessant, dass man von einem alles bedingenden Kreislauf bzw. einer Kausalitätskette in einen unbedingten Zustand des Nirvana übergehen kann. In diesem Sinne ist Nirvana etwas Unbedingtes oder Nicht-Bedingtes (asankhata) als Gegenteil von Samsara und dem ewig bedingenden Kreislauf der Dinge zu sehen.³⁰⁷ Im *Milindapañha* benutzt der Mönch Nāgasena eine Analogie, um das Paradox des Übergehens von einem bedingten in einen nicht-bedingten Zustand zu verdeutlichen:

„«Komm', ehrwürdiger Nāgasena, gib mir einen Beweis und überzeuge mich durch Vernunftgründe, damit ich einsehen lerne, daß es zwar ein Mittel zur Verwirklichung des Nibbāna gibt, aber keine Entstehungsursache desselben!» «So leihe mir denn aufmerksam Gehör! Höre gut zu! Ich

³⁰³ AP IV, 29

³⁰⁴ AP IV, 28

³⁰⁵ SN 3, 24.1

³⁰⁶ DN 33

³⁰⁷ Vgl. Wolff, *Was bewirkt Achtsamkeitsmeditation?*, 203.

will dir die Sache erklären. Kann wohl, o König, ein Mann vermittelt seiner natürlichen Kräfte von hier aus zum Himālaja, dem Könige der Berge, gelangen?» «Gewiß, o Ehrwürdiger.» «Könnte er aber, o König, den Himālaja hierher holen?» «Das freilich nicht, o Ehrwürdiger.» «Oder kann wohl, o König, ein Mann vermittelt seiner natürlichen Kräfte das Weltmeer mit einem Schiffe durchkreuzend, das jenseitige Ufer erreichen?» «Gewiß, o Ehrwürdiger.» «Könnte er aber, o König, das jenseitige Ufer des Meeres hierher holen?» «Das freilich nicht, o Ehrwürdiger.» «Ebenso auch, o König, kann man zwar den Weg zur Verwirklichung des Nibbāna aufweisen, aber keine Entstehungsursache desselben. Und warum nicht? Weil eben dieser Zustand (nämlich das Nibbāna) unerschaffen ist.»³⁰⁸

Die Möglichkeit von einem bedingten in einen unbedingten Zustand überzugehen, scheint dem Buddhismus nach vermittelt Meditation erreicht werden zu können. Demnach verursacht Meditation und die daraus gewonnene Erkenntnis sowie das Erwachen eine verminderte Reaktivität bis schließlich die Unwissenheit und der damit einhergehende Hass, die Gier sowie Verblendung keinen Antrieb oder Nahrung mehr für das ständige Weiterstreben im Samsara liefern und die Bedingtheit zum Stillstand zu kommen scheint, bis man verlöscht oder erlischt. Dabei ist zu beachten, dass Nirvana nicht mit einem Ort oder keinem Ort wie z. B. dem Nichts gleichzusetzen ist; so soll Buddha nach Erreichen von Nirvana noch 40 Jahre gelebt haben. Es scheint sich vielmehr um einen Zustand der Nicht-Bedingtheit zu handeln, der im Pali-Kanon u. a. im Māgandiya-Sutta auch als das größte Glück bezeichnet wird.³⁰⁹ Nirvana setzt wiederum Bodhi bzw. Erwachen voraus, und Bodhi impliziert, dass man mit Meditation eine Transformation des Geistes hervorrufen kann – vom Erkennen eines Nicht-Selbst bis hin zum Nicht-Bedingtsein beim Erreichen von Nirvana.

Insgesamt lässt sich sagen, dass Buddhismus, genauer der Theravada-Buddhismus, ein komplexes System von erkenntnistheoretischen und phänomenologischen Überlegungen bis hin zu einer darauf aufbauenden Ethik darstellt. Nichtsdestotrotz baut derselbe wie alle Religionen auf bestimmte Glaubenssätze auf, die nicht weiter hinterfragt werden – obzwar die buddhistische Lehre mitunter freier als andere Religionen erscheinen mag, da dieselbe eine starre Ehrfurcht des Dharma ablehnt und eine kritische Hinterfragung befürwortet, wie z. B. im Kesamutti-Sutta:

„Recht habt ihr, Kālāmer, daß ihr da im Unklaren seid und Zweifel hegt. In einer Sache, bei der man wirklich im Unklaren sein kann, ist euch Zweifel aufgestiegen. Geht, Kālāmer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber, Kālāmer, selber erkennt: 'Diese Dinge sind unheilsam,

³⁰⁸ MP 4.7.5

³⁰⁹ Vgl. MN II 3, 75

sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden', dann o Kālāmer, möget ihr sie aufgeben.“³¹⁰

Andererseits lässt sich Buddha laut dem Pali-Kanon auch nicht auf philosophische Diskussionen ein, sondern es wird vielmehr die ganze Lehre auf das Vermindern von Leid aufgebaut. Fragen nach der Welt, ob dieselbe endlich oder unendlich, einen Anfang und ein Ende hat oder ewig ist, werden als metaphysische Spekulationen abgewiesen, die allenfalls zu vermehrtem Leid führen.³¹¹ Lama Anagarika Govinda hat den Buddhismus möglicherweise am treffendsten dargestellt:

„Thus we could say that the Buddha's Dharma is, as experience and as a way to practical realization, a *religion*; as the intellectual formulation of this experience, a *philosophy*; and as the result of systematic self-observation and analysis, a *psychology*. Whoever treads this path acquires a norm of behavior that is not dictated from without but is the result of an inner process of maturation and that we, regarding it from without, can call *morality*.”³¹²

Abschließend bleibt anzumerken, dass bedingt durch die Komplexität der buddhistischen Philosophie lediglich eine dem Rahmen der Arbeit dienliche Einführung gegeben werden konnte und dass eine genauere Auseinandersetzung – insbesondere mit dem Abhidhamma Pitaka, dem Korb der höheren Lehrreden, der lediglich gestreift wurde – ein Desiderat in der europäischen Buddhismusforschung darstellt.

4.2. Westliche Philosophie und der Theravada-Buddhismus

Die buddhistische Philosophie – sowohl die erkenntnistheoretischen Überlegungen als auch die ethischen Folgerungen – sollen nun mit der Philosophie des Abendlandes bzw. westlicher Philosophie verglichen werden. Hierbei muss gesagt werden, dass Begrifflichkeiten wie westliche und östliche Philosophie sprachliche Behelfsmittel darstellen, und Philosophie eher im Sinne einer Transkulturalität ohne klar definierte Grenzen stattfindet. Gleichwohl kann im Rahmen der Arbeit lediglich eine kleine Auswahl an Philosophen und philosophischen Schulen im Hinblick auf einen Vergleich mit dem Buddhismus gemacht werden, die selbstredend subjektiv bleiben muss. Es wird allerdings versucht, am Ende einen kurzen Ausblick für Anknüpfungspunkte und weitere Arbeiten zu geben. Diese Arbeit beschäftigt sich vor allem mit Aristoteles und einem Vergleich seiner Ethik mit den ethischen Folgerungen des Buddhismus, mit der christlichen Mystik und ihrer Meditation als Pendant zur buddhistischen Meditation, mit

³¹⁰ AN III 7, 66

³¹¹ Vgl. MN II 2, 63

³¹² Lama Anagarika Govinda, *A living buddhism from the west*, Boston 1990, 30f.

Schopenhauer und seiner Philosophie als den ersten deutschen Philosophen, der sich mit Buddhismus beschäftigt hat, sowie mit der Philosophie des Geistes als erkenntnistheoretisches Gegenstück des Buddhismus und deren metaphysischen Problemen wie z. B. dem klassischen Leib-Seele-Problems, einem Vergleich eines ontologischen Dualismus mit dem monistischen System des Buddhismus und etwaigen Konsequenzen über die Illusion von Freiheit und Selbst.

4.2.1. Aristoteles und die Mesotes-Lehre

Warum sollte man nun Aristoteles mit der buddhistischen Philosophie des Pali-Kanons vergleichen? Einerseits ist Aristoteles ein fixer Bestandteil im Philosophieunterricht und allein deswegen ein möglicher Anknüpfungspunkt für die Philosophie oder Ethik Buddhas. Andererseits wird Buddhas Weg zum Erwachen oft als der mittlere Weg bezeichnet; Aristoteles Ethik wiederum als Tugend der Mitte. Im Dhammacakkappavattana-Vagga steht:

„Zwei Extreme sind, ihr Mönche, von Hauslosen nicht zu pflegen. Welche zwei? Bei den Sinnendingen sich dem Anhaften am Sinnenwohl hingeben, dem niederen, gemeinen, gewöhnlichen, unedlen, heillosen; und sich der Selbstqual hingeben, der schmerzlichen, unedlen, heillosen. Diese beiden Extreme vermeidend, ist der Vollendete zum mittleren Vorgehen erwacht, das sehend und wissend macht, das zur Beruhigung, zum Überblick, zur Erwachung, zum Nirvāna führt.“³¹³

Diesen mittleren Weg stellt für Buddha der edle achtfache Pfad dar. Bei Aristoteles wiederum ist die Mitte (μεσότης) zwischen Übermaß (ὑπερβολή) und dem Mangel (ἐλλειψις) angesiedelt.³¹⁴³¹⁵

Aristoteles arbeitet seine Tugendethik vor allem in der *Nikomachischen Ethik* aus, wobei insbesondere das zentrale 13. Kapitel des ersten Buches, worin die Zweiteilung der menschlichen Tugend vorgenommen wird, und das zweite Buch, in welchem wiederum der Fokus auf dem fünften und sechsten Kapitel liegt, worin von Aristoteles vor allem an der Definition der Charakter-Tugend gearbeitet wird, herangezogen werden.³¹⁶ Obzwar es neben der *Nikomachischen Ethik* noch zwei weitere esoterische, d. i. lediglich für die Peripatetiker geeignete Schriften zur Ethik – die *Eudemische Ethik* und die *Magna Moralia* – gibt, wird in dieser Arbeit lediglich auf die *Nikomachische Ethik* eingegangen, da dieselbe als wirkmächtigste gilt und „als

³¹³ SN 5, 56.11

³¹⁴ Vgl. Krapinger, *Nikomachische Ethik*, 82. Anm.: Da der Fokus auf der buddhistischen Philosophie und nicht auf Aristoteles liegt und derselbe lediglich einen geringen Teil der Arbeit darstellt, wurde auf die typische Paginierung nach der Bekker-Zählung und ein eigens angelegtes Siglenverzeichnis verzichtet.

³¹⁵ Vgl. Frede, *Nikomachische Ethik*, 29.

³¹⁶ Vgl. Michael Pakaluk, *Aristotle's Nicomachean Ethics*, Oxford 2005, 94f.

eines der Hauptwerke der westlichen Ethik bezeichnet werden kann.³¹⁷³¹⁸ Wie bereits erwähnt hat Aristoteles das Ziel, einen Leitfaden zu geben, wie man ein guter Mensch werden kann. Es ist somit auf das Handeln (πρᾶξις) fokussiert. Demnach seien alle Handlungen auf ein Ziel (τέλος) ausgerichtet bzw. strebten nach einem Gut (ἀγαθόν).³¹⁹³²⁰³²¹ Das höchste Gut wiederum stellt die Glückseligkeit (εὐδαιμονία) dar. Die als Ziel unserer Handlungen angestrebte Glückseligkeit wird als eine dem Menschen eigentümliche und für sich allein genommen erstrebenswerte (αὐταρκής) Tätigkeit der Seele gemäß der vollkommenen Tugend bzw. Tüchtigkeit – in einem ganzen Menschenleben – bestimmt.³²² Für die aristotelische Ethik und seine Mesotes-Lehre scheint das dreizehnte Kapitel zentral zu sein, in welcher festgelegt wird, dass die menschliche Tugend nicht die Tätigkeit des Körpers, sondern vielmehr die der Seele bezeichnet („ἀρετὴν δὲ λέγομεν ἀνθρωπίνην οὐ τὴν τοῦ σώματος ἀλλὰ τὴν τῆς ψυχῆς.“)³²³³²⁴ In diesem Kapitel arbeitet Aristoteles sein Verständnis der Seele (ψυχή) aus, wobei die Seele einerseits in einen vernunftlosen Teil (ἄλογον) und andererseits in einen Teil (λόγον ἔχον), der Vernunft besitzt, gegliedert wird – wobei Frede darauf hinweist, dass hier die Teilung nicht im Sinne eines Platon verstanden werden solle, sondern eher von einer Art Funktionsunterscheidung.³²⁵³²⁶³²⁷ Pakaluk weist darauf hin, dass mit Seele für Aristoteles bzw. für traditionelle Griechen allerdings lediglich eine Art Prinzip des Lebens (in einem Lebewesen) und demnach weniger religiös als vielmehr biologisch zu betrachten sei.³²⁸ Dies scheint ein interessanter Anknüpfungspunkt zu Buddhas Philosophie zu sein, in der nicht von Seele, sondern von Karmaformationen bzw. mentalen Gestaltungen gesprochen wird.

Der vernunftlose Teil der Seele ist wiederum aufgeteilt in einen vegetativen Teil – der nicht menschlich, d. i. allen Lebewesen gemein ist, und welchem insbesondere die Ursachen für Ernährung und Wachstum zugeschrieben werden („τοῦ ἀλόγου δὲ τὸ μὲν ἔοικε κοινῷ καὶ φυτικῷ, λέγω δὲ τὸ αἴτιον τοῦ τρέφεσθαι καὶ αὔξεσθαι“) –, und einem vernunftlosen Teil der Seele angehörigen Vermögen, welches laut Aristoteles offenbar teilweise Anteil an der

³¹⁷ Krapinger, *Nikomachische Ethik*, 695.

³¹⁸ Vgl. Christof Rapp, *Aristoteles zur Einführung*, München 2012, 15.

³¹⁹ Vgl. Krapinger, *Nikomachische Ethik*, 7.

³²⁰ Vgl. Frede, *Nikomachische Ethik*, 3.

³²¹ Vgl. Rapp, *Aristoteles zur Einführung*, 14f.

³²² Vgl. ibd., 16.

³²³ Krapinger, *Nikomachische Ethik*, 56.

³²⁴ Frede, *Nikomachische Ethik*, 20.

³²⁵ Vgl. Krapinger, *Nikomachische Ethik*, 58.

³²⁶ Vgl. Frede, *Nikomachische Ethik*, 395.

³²⁷ Vgl. Rapp, *Aristoteles zur Einführung*, 18.

³²⁸ Vgl. Pakaluk, *Aristotle's Nicomachean Ethics*, 90.

Vernunft hat bzw. beim Beherrschten haben könne.³²⁹³³⁰ Bei diesem Begehrungs- bzw. Strebevermögen genannten Teil der Seele (τὸ δ' ἐπιθυμητικὸν καὶ ὅλως ὀρεκτικὸν) handelt es sich weniger um Vernunft im eigentlichen Sinne (ἐν αὐτῷ), sondern eine Art Vernunft, die auf den Vater hört.³³¹³³² Dementsprechend wird also nicht nur die Seele in einen vernunftlosen und Vernunft besitzenden Teil geteilt, sondern auch die menschliche Tugend, die aus (dianoetischen) Verstandes- und (ethischen) Charakter-Tugenden besteht (τὰς μὲν διανοητικὰς τὰς δὲ ἠθικάς).³³³³³⁴ Während es sich bei den dianoetischen Tugenden um Weisheit, Verständigkeit und Klugheit handelt, bringt Aristoteles als Beispiele für ethische Tugenden Großzügigkeit und Besonnenheit – über den Ursprung des Katalogs der Charaktertugenden und dem Bruch mit den platonischen Kardinaltugenden seitens Aristoteles sind sich Fachleute bis heute nicht einig.³³⁵ Des Weiteren gibt Aristoteles in diesem Kapitel schon einen Ausblick auf seine Mesotes-Lehre und die Konzeption seiner Charakter-Tugenden, indem er bereits Stichworte wie Tadel (ἐπιτίμησις) oder lobenswert (ἐπαινετός) nennt und von Dispositionen (ἔξις) spricht.

Um die Mesotes-Lehre zu verstehen bzw. zu verstehen, wodurch wir Glückseligkeit erreichen könnten, müssen neben der von Aristoteles zwar als höchsten, aber nicht für alle erreichbaren Tätigkeitsform der reinen Betrachtung oder des theoretischen Wissens (θεωρία) abseits auch die Handlungen (πρᾶξις) ins Auge gefasst bzw. erkannt werden, was gute Handlungen (εὐπραξία) sind, um Glückseligkeit zu erreichen. Denn nicht das Wissen um Tugenden, sondern vielmehr ihr Erwerb stellen nach Aristoteles das Ziel dar – dabei wird auf Platons *Menon* und die Frage, ob Tugend lehrbar oder von Natur aus gegeben sei, Bezug genommen.³³⁶³³⁷³³⁸ Hierbei scheint wieder eine mögliche Verbindung zur Ethik Buddhas zu bestehen, da der edle achtfache Pfad, d. i. der Weg der Mitte, eher einen praktischen Leitfaden darstellt, um Leid zu verringern, und derselbe weniger intellektuelles Verstehen voraussetzt.

Aus diesem Grund wird nun näher auf die ethischen bzw. Charakter-Tugenden eingegangen, die sich vor allem auf Affekte (πάθος) und Handlungen beziehen. Demnach ist Tugend nicht nur eine Disposition, sondern Aristoteles schreibt davon, dass „jede Tugend den

³²⁹ Krapinger, *Nikomachische Ethik*, 58.

³³⁰ Frede, *Nikomachische Ethik*, 20.

³³¹ Vgl. Krapinger, *Nikomachische Ethik*, 60f.

³³² Vgl. Frede, *Nikomachische Ethik*, 21.

³³³ Krapinger, *Nikomachische Ethik*, 63.

³³⁴ Frede, *Nikomachische Ethik*, 22.

³³⁵ Vgl. ibd., 403.

³³⁶ Vgl. Krapinger, *Nikomachische Ethik*, 620.

³³⁷ Vgl. Frede, *Nikomachische Ethik*, 409.

³³⁸ Vgl. Rapp, *Aristoteles zur Einführung*, 16.

Gegenstand, dessen Tugend sie ist, in gute Verfassung bringt und ihn seine Funktion gut erfüllen lässt („...ὅτι πᾶσα ἀρετή, οὗ ἂν ᾗ ἀρετή, αὐτό τε εὔ ἔχον ἀποτελεῖ καὶ τὸ ἔργον αὐτοῦ εὔ ἀποδίδωσιν.“)³³⁹³⁴⁰³⁴¹ Die Definition der Tugend scheint deshalb wichtig, da es keine entsprechende Übertragung in die deutsche Sprache zu geben scheint; manche Übersetzer wie Krapinger schreiben auch von Tüchtigkeit. Wenn in dieser Arbeit von Tugend gesprochen wird, wird jedenfalls von der Annahme des Aristoteles ausgegangen, dass die menschliche Tugend als diejenige Eigenschaft bzw. Disposition gilt, wodurch man ein guter Mensch wird und seine Funktion bzw. Leistung gut verrichten kann.³⁴²³⁴³³⁴⁴ Um zu verstehen, wie Tugenden respektive menschliche Tugenden, den Menschen besser machen können, geht Aristoteles nun näher auf die Natur (φύσις) bzw. das Wesen der Tugend ein. Es gebe nun von allem Teilbaren („έν παντί δὴ συνεχεῖ καὶ διαιρετῶ“) ein größeres, kleineres oder gleiches Quantum („τὸ μὲν πλεῖον τὸ δ’ ἔλαττον τὸ δ’ ἴσον“), wobei das Mittlere zwischen dem Übermaß (ὑπερβολή) und dem Mangel (ἐλλειψις) angesiedelt sei.³⁴⁵³⁴⁶³⁴⁷

Zentral scheint hierbei die Tatsache zu sein, dass Aristoteles zwischen zwei unterschiedlichen Arten von Bezügen unterscheidet; einerseits spricht er von der Mitte bzw. dem Mittleren einer Sache („τοῦ μὲν πράγματος μέσον“), das für uns alle ein und dasselbe sei, und gleichen Abstand zu den beiden Extremen habe.³⁴⁸³⁴⁹ Im Gegensatz dazu gebe es auch das Mittlere in Bezug auf uns (πρὸς ἡμᾶς), das weder zu viel noch zu wenig sei und nicht für alle dasselbe darstelle, wobei Aristoteles hier das Beispiel von Milon bringt, der als berühmter Ringkämpfer mehr Minen benötige als ein Anfänger im Gymnasion.³⁵⁰³⁵¹³⁵²

Auf das Mittlere zu zielen sei demnach jeder Tugend, respektive ethischer oder Charakter-Tugend, die sich auf Affekte und Handlungen wie Furcht, Zorn, Mitleid – insbesondere alles, was Lust und Schmerz bzw. Unlust empfindet – bezieht, eigentümlich, weshalb auch von der Mesotes-Lehre gesprochen wird. Aristoteles schreibt hierzu: „Sie [Affekte] aber zu empfinden

³³⁹ Krapinger, *Nikomachische Ethik*, 82.

³⁴⁰ Frede, *Nikomachische Ethik*, 29.

³⁴¹ Vgl. Pakaluk, *Aristotle’s Nicomachean Ethics*, 88f.

³⁴² Vgl. Krapinger, *Nikomachische Ethik*, 83.

³⁴³ Vgl. Frede, *Nikomachische Ethik*, 29.

³⁴⁴ Vgl. Rapp, *Aristoteles zur Einführung*, 19.

³⁴⁵ Krapinger, *Nikomachische Ethik*, 82.

³⁴⁶ Frede, *Nikomachische Ethik*, 29.

³⁴⁷ Vgl. Sarah Broadie, *Ethics with Aristotle*, Oxford 1991, 96.

³⁴⁸ Krapinger, *Nikomachische Ethik*, 82.

³⁴⁹ Frede, *Nikomachische Ethik*, 29.

³⁵⁰ Vgl. Krapinger, *Nikomachische Ethik*, 82f.

³⁵¹ Vgl. Frede, *Nikomachische Ethik*, 29.

³⁵² Vgl. <https://plato.stanford.edu/entries/aristotle-ethics/>

wann man soll, worüber, wem gegenüber, weswegen und wie man es soll, ist das Mittlere und das Beste; und eben darin besteht die Tugend.“³⁵³ So wird dann auch bei Handlungen nur das Mittlere gelobt, während jedwedes Übermaß oder Mangel getadelt werde, woraus auch zu schließen ist, dass Menschen auf „vielerlei Weisen fehlgehen“ („τὸ ἀμαρτάνειν πολλαχῶς“) können, das Richtige aber „nur auf eine Weise“ („τὸ δὲ κατορθοῦν μοναχῶς“) zu treffen ist – hier wird wiederum Bezug auf Platon, respektive seiner *Politeia*, genommen.³⁵⁴³⁵⁵ Aristoteles bestimmt nun das Wesen der Tugend als das Mittlere (μεσότης), wobei sie hinsichtlich des guten bzw. besten Handelns (ἄριστον) ein Extrem (ἄκρότης) sei.³⁵⁶³⁵⁷ Dabei macht er allerdings folgende Einschränkungen, wonach nicht jede Handlung oder Affekt eine Mitte zuließe, da einige wie z. B. die Schadenfreude (ἐπιχαίρεκακία) ihre Schlechtigkeit schon im Namen trügen – in diesen Fällen gebe es keine Mitte des diesbzgl. Mangels oder Übermaßes, sondern dieselben stellten an sich schon zügellose Handlungen dar.³⁵⁸³⁵⁹ Die Ansicht darüber, was die Mitte darstellt, deckt sich in bemerkenswerter Weise mit den Beschreibungen aus dem Pali-Kanon, wobei bei Buddha letztlich stets der Fokus auf der Verminderung des Leids liegt. Allerdings scheint es auch in der Ethik Buddhas eine Mitte in Bezug auf uns zu geben, da es z. B. unterschiedliche Sittlichkeitsregeln für Laien und für Mönche bzw. Nonnen gibt.

So viel sei nun zur Mesotes-Lehre und zu den ethischen bzw. Charakter-Tugenden als eine Mitte zwischen Extremen, wie sie Aristoteles selbst konzipiert hat, gesagt. Obwohl zur aristotelischen Tugendethik noch viel ausgeführt werden könnte und Philosophen bis heute darüber streiten – z. B. ob Aristoteles überhaupt eine Art praktische Anleitung oder vielmehr eine rein theoretische Klassifizierung von Tugenden zu geben im Sinn hatte oder wo genau die ethischen Tugenden im Seelen-Konzept des Aristoteles angesiedelt sind –, kann im Rahmen der Arbeit nicht näher darauf eingegangen werden. Zuletzt sei noch gesagt, dass ein nicht zu unterschätzender Teil der wissenschaftlichen Arbeit über Aristoteles auch eine begriffliche Auseinandersetzung darstellt. Neben der Tatsache, dass es sich bei der Sprache des Aristoteles um eine antike Sprache handelt, die lediglich von wenigen beherrscht wird, dürfte einen großen Teil die Tatsache darstellen, dass Übersetzungen in andere Sprachen – insbesondere in der Philosophie – schwierig sein dürften, da in Begriffen implizit Konnotationen und feine

³⁵³ Frede, *Nikomachische Ethik*, 30.

³⁵⁴ Krapinger, *Nikomachische Ethik*, 86.

³⁵⁵ Vgl. Frede, *Nikomachische Ethik*, 430.

³⁵⁶ Vgl. Krapinger, *Nikomachische Ethik*, 86.

³⁵⁷ Vgl. Frede, *Nikomachische Ethik*, 31.

³⁵⁸ Vgl. Krapinger, *Nikomachische Ethik*, 86.

³⁵⁹ Vgl. Frede, *Nikomachische Ethik*, 31.

Nuancen mitschwingen, die in andere Sprachen nur schwer übertragbar sind, wodurch vieles verloren geht und Übersetzungen immer auch Interpretationen der Übersetzer selbst darstellen. Das macht den Vergleich der aristotelischen Tugendlehre mit der buddhistischen Philosophie ungleich schwieriger, da hier zwei antike Sprachen mit vielen unterschiedlichen Begrifflichkeiten aufeinanderstoßen.

Abschließend lässt sich sagen, dass es viele interessante Gemeinsamkeiten gibt, die näher zu untersuchen, es wert wäre. Während im Buddhismus vermittelt Meditation und dem Erwachen schließlich Nirvana erreicht werden soll, das im Pali-Kanon des Öfteren als das höchste Glück definiert wird, wird bei Aristoteles die Glückseligkeit bzw. Eudaimonia durch tugendhaftes Verhalten erreicht, wobei Tugend ähnlich wie im Buddhismus durch den achtfachen Pfad wie rechte Gesinnung oder rechtes Handeln erreicht wird, nämlich durch Gewohnheit und Praxis von rechtem Handeln. Ein Unterschied zwischen den beiden philosophischen Schulen wäre u. a., dass der Theravada-Buddhismus Bodhi und das Erreichen von Nirvana vor allem als persönliche Reise sieht, Aristoteles hingegen Tugend nicht nur für das persönliche Wohlbefinden, sondern vielmehr für das soziale Gemeinwohl als bedeutend ansieht. Bei beiden ethischen Konzepten wird dieses Wohl durch einen mittleren Weg und durch Vermeidung von Extremen erreicht. Schließlich ließen sich die beiden Konzeptionen noch hinsichtlich ihres Verständnisses von Erkenntnis vergleichen. Sowohl Aristoteles mit seiner *Theoria* als höchste Tätigkeitsform als auch Buddha mit dem Zustand des Erwachens vermittelt Meditation streben einen Zustand an, der über falsche Vorstellungen von der Realität hinausgehen soll, um zur wahren Gegebenheit der Welt oder zu höheren Einsichten zu kommen, wobei mitunter im Buddhismus detaillierte Anleitungen gegeben werden, um diesen Zustand zu erreichen, und die aristotelische Ausarbeitung der Tugendlehre theoretisch zu bleiben scheint.

4.2.2. Christentum, christliche Mystik und Meditation

Nach Aristoteles scheint die Mystik des Christentums, respektive die christliche Meditation, geeignet für eine komparative Gegenüberstellung, wobei in dieser Arbeit selbstredend nicht detailliert auf die Lehren des Christentums eingegangen werden kann. Allerdings gibt es interessante Gemeinsamkeiten – u. a. zwischen den buddhistischen Sittlichkeitsregeln, d. i. die fünf Silas, und den jüdisch-christlichen Zehn Geboten aus dem Tanach bzw. dem Alten Testament. Im *Lobgesang* stehen die 10 Gebote mit folgender deutscher Übersetzung:

„1. Du sollst an einen Gott glauben. 2. Du sollst den Namen Gottes nicht verunehren. 3. Du sollst den Tag des Herren heiligen. 4. Du sollst Vater und Mutter ehren, daß du lange lebest und es dir wohlgehe auf Erden. 5. Du sollst nicht töten. 6. Du sollst nicht Unkeuschheit treiben. 7. Du sollst nicht stehlen. 8. Du sollst kein falsches Zeugnis geben gegen deinen Nächsten. 9. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Frau. 10. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Gut.“³⁶⁰

So sind die fünf Silas – bis auf den Genuss der Rauschmittel – beinahe identisch mit den Geboten fünf bis neun. In Bezug auf das Töten findet sich auch im Neuen Testament und in den Lehren Jesu eine Predigt zur Gewaltlosigkeit, in der er der Talionsformel ‚Auge um Auge‘ widerspricht:

„Ihr habt gehört, dass gesagt worden ist: *Auge für Auge* und *Zahn für Zahn*. Ich aber sage euch: Leistet dem, der euch etwas Böses antut, keinen Widerstand, sondern wenn dich einer auf die rechte Wange schlägt, dann halt ihm auch die andere hin! (Ἠκούσατε ὅτι ἐρρέθη· ὀφθαλμὸν ἀντὶ ὀφθαλμοῦ καὶ ὀδόντα ἀντὶ ὀδόντος. ἐγὼ δὲ λέγω ὑμῖν μὴ ἀντιστῆναι τῷ πονηρῷ· ἀλλ’ ὅστις σε ῥαπίζει εἰς τὴν δεξιὰν σιαγόνα [σου], στρέψον αὐτῷ καὶ τὴν ἄλλην.)³⁶¹

Im neuen Testament und der Lehre Jesu scheinen weitere bemerkenswerte Ähnlichkeiten vor allem hinsichtlich der ethischen Prinzipien von Buddha und Jesus zu bestehen. Auch wenn die Grundlagen der beiden Religionen – sei es zwischen einer Offenbarungs- und Erfahrungsreligion; sei es zwischen einer monotheistischen und einer weitgehend nicht-theistischen Religion – bedeutende Unterschiede aufweisen, gleichen sich die ethischen Schlussfolgerungen an vielen Stellen. Wie Buddha von den vier erhabenen Verweilszuständen von Güte – in älterer Übersetzung ‚Liebe‘ –, Mitleid sowie Mitfreude spricht, predigt auch Jesus von Liebe und Mitgefühl. So antwortet Jesus den Pharisäern auf die Frage nach dem höchsten Gebot, dass man Gott lieben soll; gleichwohl spricht er aber auch von einem zweiten ebenso wichtigen Gesetz: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (ἀγαπήσεις τὸν πλησίον σου ὡς σεαυτόν.)³⁶² An anderer Stelle heißt es in den Seligpreisungen aus der Bergpredigt: „Selig die Barmherzigen; / denn sie werden Erbarmen finden.“ (μακάριοι οἱ ἐλεήμονες, ὅτι αὐτοὶ ἐλεηθήσονται.)³⁶³ Darüber hinaus wird von Jesus die Feindesliebe gepredigt, da herkömmliche Liebe zu denjenigen, die einen selbst liebten, keinen Lohn brächte, da diese Art von Liebe auch Betrüger und jene, die Gott nicht kennen, innehätten. So steht zur Feindesliebe geschrieben:

³⁶⁰ Stephan László, *Lobgesang*, Eisenstadt 1960, 441f.

³⁶¹ Mt. 5:38 https://www.die-bibel.de/bibel/EUE_NA28/MAT.1 Anm.: Die Übersetzung der griechischen Stellen aus dem Neuen Testament wurden nach der Einheitsübersetzung zitiert.

³⁶² Mt. 22:39

³⁶³ Mt. 5:7

„Liebt eure Feinde und betet für die, die euch verfolgen, 45damit ihr Kinder eures Vaters im Himmel werdet.“ (ἀγαπάτε τοὺς ἐχθροὺς ὑμῶν καὶ προσεύχεσθε ὑπὲρ τῶν διωκόντων ὑμᾶς, ὅπως γένησθε υἱοὶ τοῦ πατρὸς ὑμῶν τοῦ ἐν οὐρανοῦς.)³⁶⁴

Diese Art von Feindesliebe findet sich in ähnlicher Darstellung auch bei der buddhistischen Metta-Meditation. Es wird zwar nicht dezidiert von Feinden gesprochen, allerdings soll bei dieser Art der Meditation allen Lebewesen eine Art von Liebe oder Güte zugutekommen, wodurch wiederum Feinde oder jene, die einem Übel wollen, miteingeschlossen werden. Im Metta-Sutta heißt es: „Wie eine Mutter ihren eigenen Sohn, Ihr einzig Kind mit ihrem Leben schützt, So möge man zu allen Lebewesen Entfalten ohne Schranken seinen Geist [in anderen Übersetzungen: ‚Liebe‘ oder ‚Gemüt‘]!“³⁶⁵

Metta-Meditation stellt auch eine Praxis dar, um anderen vergeben und den eigenen Groll überwinden zu können. Die Betonung von Vergebung predigt wiederum auch Jesus. Im Neuen Testament steht geschrieben: „Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, dann wird euer himmlischer Vater auch euch vergeben.“ (Ὡς γὰρ ἀφῆτε τοῖς ἀνθρώποις τὰ παραπτώματα αὐτῶν, ἀφήσει καὶ ὑμῖν ὁ πατήρ ὑμῶν ὁ οὐράνιος.)³⁶⁶ Und Jesus selbst bittet noch um Vergebung für diejenigen, die ihn und seine beiden Mitangeklagten kreuzigen, mit seinem bekannten Ausspruch: „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun!“ (πάτερ, ἄφες αὐτοῖς, οὐ γὰρ οἶδασιν τί ποιοῦσιν.)³⁶⁷

Des Weiteren wird sowohl von Buddha als auch von Jesus Einfachheit und Bescheidenheit gepredigt. Während im Pali-Kanon Großzügigkeit bzw. Freigebigkeit (dāna) zu den drei Wurzeln des Heilsamen gezählt wird, warnt Jesus von den Gefahren des Reichtums und predigt davon, den weltlichen Schätzen zu entsagen.

„Wenn du vollkommen sein willst, geh, verkauf deinen Besitz und gib ihn den Armen; und du wirst einen Schatz im Himmel haben; und komm, folge mir nach! [...] Ein Reicher wird schwer in das Himmelreich kommen.“ (εἰ θέλεις τέλειος εἶναι, ὑπάγε πώλησόν σου τὰ ὑπάρχοντα καὶ δός [τοῖς] πτωχοῖς, καὶ ἔξεις θησαυρὸν ἐν οὐρανοῖς, καὶ δεῦρο ἀκολούθει μοι. [...] πλούσιος δυσκόλως εἰσελεύσεται εἰς τὴν βασιλείαν τῶν οὐρανῶν.)³⁶⁸

Entgegen anderen Bibelstellen und der gängigen christlichen Missionierungs-Praxis lässt sich bei Jesus im Gleichnis vom barmherzigen Samariter auch eine Gleichheit aller Menschen und

³⁶⁴ Mt. 5:44

³⁶⁵ KN V 8, 149

³⁶⁶ Mt. 6:14

³⁶⁷ Lk. 23:34

³⁶⁸ Mt. 19:21f

eine Toleranz anderen Religionen gegenüber herauslesen, wie es auch in den buddhistischen Texten des Pali-Kanons wie im bereits erwähnten Kesamutti-Sutta geschrieben steht, wonach die Autorität heiliger Text abgelehnt werden und man dieselben stets einer kritischen Überprüfung unterziehen sollte. Im Gleichnis vom barmherzigen Samariter, in dem ein Mensch von einem Räuber überfallen wurde und weder Priester noch Levit dem Verwundeten halfen und derselbe erst durch die Pflege eines zu der Zeit von den Juden geächteten Samariters wieder auf die Beine kam, heißt es:

„Wer von diesen dreien meinst du, ist dem der Nächste geworden, der von den Räubern überfallen wurde? 37Der Gesetzeslehrer antwortete: Der barmherzig an ihm gehandelt hat. Da sagte Jesus zu ihm: Dann geh und handle du genauso!“ (τίς τούτων τῶν τριῶν πλησίον δοκεῖ σοι γεγονέναι τοῦ ἐμπεσόντος εἰς τοὺς ληστές; ὁ δὲ εἶπεν· ὁ ποιήσας τὸ ἔλεος μετ’ αὐτοῦ. εἶπεν δὲ αὐτῷ ὁ Ἰησοῦς· πορεύου καὶ σὺ ποίει ὁμοίως.)³⁶⁹

Nochmals muss betont werden, dass die ausgewählten Stellen – sowohl der Gemeinsamkeiten als auch der Unterschiede – subjektiv bleiben (müssen) und eine umfassende Gegenüberstellung einer eigenen Auseinandersetzung bedürfe. Da diese Arbeit sich vorwiegend mit Meditation beschäftigt, soll nun näher auf die christliche Mystik und deren Vertreter sowie gängige christlich-mystische Termini wie *lectio divina*, *unio mystica* oder dem Hohelied eingegangen werden. Mystik (μυστικός) steht einerseits lediglich für etwas ‚Geheimnisvolles‘; andererseits kann Mystik (μύω) im ursprünglichen Sinne auch für ‚die Augen und den Mund (ver)schließen‘ bedeuten, wodurch auch gedeutet werden kann, dass man den Geist von allen äußeren sinnlichen Einflüssen abwendet, um denselben im Inneren zu erforschen, was so gesehen wiederum viel mit Meditation gemein hat. Im allgemeinen Sprachgebrauch und vor allem in Verbindung mit Religion sind mit Mystik spirituelle Erlebnisse gemeint, in dem eine Art göttliche oder absolute Wirklichkeit erfahren werden kann, welche allerdings empirisch nicht objektivierbar ist.

Sowohl eine zeitliche Einordnung im Sinne einer Epoche als auch die Begriffsbestimmung der christlichen Mystik fällt schwer, wodurch weniger darauf eingegangen werden soll, sondern eher einzelne Beispiele christlicher Mystiker in Verbindung mit christlicher Meditation aufgezeigt werden sollen. In der göttlichen Lesung (*lectio divina*) – einer Methode der betenden Meditation –, die der Kartäusermönch Guigo II. in seiner Schrift *Scala claustralium* im Jahre 1150 systematisch dargestellt hat, kommt ausdrücklich die Meditation als eine von vier

³⁶⁹ Lk. 10:36

Stufen vor. Da keine Ausgabe im lateinischen Original gefunden werden konnte, muss auf die deutsche Übersetzung von Daniel Tibi zurückgegriffen werden. Darin heißt es:

„Als ich eines Tages mit Handarbeit beschäftigt war und über die geistlichen Übungen der Menschen nachzudenken begann, kamen mir mit einem Male vier geistliche Stufen in den Sinn, nämlich lectio (Lesung), meditatio (Meditation), oratio (Gebet) und contemplatio (Kontemplation).“³⁷⁰

Im Abschnitt, in dem die vier Stufen genauer beschrieben werden, werden viele Bibelstellen zitiert, die die Methode der göttlichen Lesung untermauern sollen, u. a.: „Selig, die ein reines Herz haben.“³⁷¹ Interessanter scheint jedoch, die Beschreibung der Meditation: „Die Seele schreitet also zur Meditation, sie verharrt nicht an der Oberfläche, verweilt nicht abseits. Sie dringt ins Innere ein, erfasst die Einzelheiten.“³⁷² Demnach ist die Meditation im Gegensatz zur Lesung (lectio) keine äußerliche Übung, sondern eine innere Tätigkeit des Verstandes. Bis hierhin scheint die christliche Meditation der buddhistischen Meditation ähnlich zu sein, allerdings betont Guigo II., dass die Meditation nicht ohne Gebet (oratio) bleiben kann, denn die Meditation sei nichts wert, wenn vermitteltst des Gebets nicht um Gottes Gnade gebeten würde. Hier wird wieder auf Bibelstellen verwiesen, denn letztlich käme alles Gute von oben, respektive Gott.³⁷³ So soll vor falscher oder eitler Meditation und dem Glauben gewarnt werden, man könne *eo ipso* zu einer spirituellen Erkenntnis bzw. zu Gott gelangen. Hierbei besteht ein wesentlicher Unterschied zur buddhistischen Meditation, da dieselbe nicht Gott, sondern lediglich den Zustand des Erwachens und die Überwindung der Unwissenheit sucht. Laut Maupin sei das kontemplative Gebet in der christlichen Tradition die einzige anerkannte Form der Meditation gewesen.³⁷⁴

Ein weiterer bekannter Mystiker ist Meister Eckhart. Ohne auf das umfassende Werk desselben näher eingehen zu können, scheint es dennoch einige Anknüpfungspunkte zur buddhistischen Mystik zu geben. Auch bei Meister Eckhart finden sich Hinweise auf veränderte Bewusstseinszustände und eine Art Verschmelzung mit dem Göttlichen, die bei mystischen Erfahrungen beschrieben werden. In der Übersetzung der *Predigt 39* von Quint heißt es:

„Wisset nun, alle unsere Vollkommenheit und alle unsere Seligkeit hängt daran, daß der Mensch durchschreite und hinausschreite über alle Geschaffenheit und alle Zeitlichkeit und alles Sein und

³⁷⁰ Daniel Tibi, *Scala claustralium*, Nordhausen 2011, 5.

³⁷¹ Mt. 5:8

³⁷² Tibi, *Scala claustralium*, 6.

³⁷³ Vgl. ibd., 11f.

³⁷⁴ Vgl. Edward Maupin, *„Meditation“*. *Ways of Growth*, New York 1968, 200f.

eingehet in den Grund, der grundlos ist. [Denn dann ist der Mensch] entbildet und überbildet von Gottes Ewigkeit und gelangt zu gänzlich vollkommenem Vergessen vergänglichem und zeitlichen Lebens und wird gezogen und hinüberverwandelt in ein göttliches Bild. Darüber hinaus und noch höher gibt es keine Stufe, und dort ist ewige Ruhe und Seeligkeit, denn das Endziel des inneren Menschen und des neuen Menschen ist: ewiges Leben.³⁷⁵

In den *Erfurter Reden* bzw. Reden der Unterweisung (ursprünglich Reden der Unterscheidungen), die von 1294–1298 entstanden, gibt Meister Eckhart auch an, wie diese mystische Erfahrung erreicht werden kann; indem man sich äußerlich wie auch innerlich zurückzieht. Im Kapitel *Von den inneren und äußeren Werken* steht geschrieben:

„Ein Mensch, nehmen wir an, ziehe sich in sich zurück mit allen seinen Kräften, inneren wie äußeren. Damit befindet er sich in einer Verfassung, wo es in ihm kein Vorstellen noch sonst eine Einengung mehr gibt. Zugleich aber steht er ohne jede Betätigung innerlich und äußerlich. [...] Wo denn doch auf einen eher die Bezeichnung paßt, man *werde getan*, als: man *tue*. Auf daß man hier ein Mittun lerne mit seinem Gott. (Ein mensche wölte sich in sich selber ziehen mit allen sînen kreften, inwendic und ûzwendic, und in dem selben stât er doch alsô, daz in im kein bilde noch getwanc enist, und stât alsô âne einic werk, inwendic und ûzwendic. [...] daz man mêr mac nemen, daz der mensche dâ werde geworht dan daz er wûrke, daz der mensche dâ lerne mitewûrken mit sînem gote.³⁷⁶³⁷⁷

In bemerkenswerter Weise ähnelt diese Darstellung Meister Eckharts buddhistischen Auffassungen von der Fähigkeit, sich selbst von einem bedingten in einen unbedingten Zustand zu versetzen, in einen Grund, der grundlos ist, einzugehen, über alle Geschaffenheit und Zeitlichkeit hinaus, was allerdings gängigen metaphysischen Annahmen über Ursache und Wirkung oder einer Kausalitätskette widersprechen mag. Das Vergessen bzw. sich Loslösen von Phänomenen wie Zeit und Raum, um Seeligkeit zu erreichen, mag in buddhistischer Mystik gelesen werden als Erwachen bzw. Bodhi, einem Zustand des Nicht-Anhaftens bzw. des Erkennen von Vergänglichkeit und Nicht-Selbst. Die Seeligkeit und das ewige Leben wären wiederum Nirvana bzw. Verlöschen, was auch als das größte Glück beschrieben wird, wobei gesagt werden muss, dass im Buddhismus kein ewiges Leben als Subjekt – sei es in, mit oder aus Gott –, sondern vielmehr ein ewiger Kreislauf aus sich immer wieder wechselnden Gestaltungen bzw. Karmaformationen, die schließlich Bewusstsein und Körper erschaffen, gemeint ist. Meister Eckhart führt den mystischen Zustand als ein *Mittun* mit Gott an, wodurch man wieder sehen kann, dass christliche Mystik unweigerlich mit einer personalen Gottheit verbunden ist, während buddhistische Mystik eher eine Art immanente Metaphysik repräsentiert. Da nicht

³⁷⁵ Josef Quint, *Deutsche Predigten und Traktate*, München 1978, 342.

³⁷⁶ Hermann Büttner, *Schriften*, Jena 1938, 201.

³⁷⁷ Holger Kaffka, *Erfurter Reden*, Erfurt 2013, 49.

detailliert auf Meister Eckhart und seine mystischen Ausarbeitungen inkl. einer Gegenüberstellung mit buddhistischen Vorstellungen eingegangen werden kann, sei weiterführend auf Ueda (2018), Suzuki (1960) und Otto (1926) verwiesen.

Einen Unterschied zu bisherigen christlichen Mystikern und ihren Vorstellungen von einer spirituellen bzw. mystischen Erfahrung als Vereinigung von Mensch und Gott (*unio mystica*) stellt der Mystiker Johannes Tauler aus dem 14. Jahrhundert dar. Während die *unio mystica* herkömmlich als eine Verschmelzung mit Gott, ein Bewusstsein der unmittelbaren Gegenwart Gottes sowie mitunter auch als Verlobung mit Jesus in den Auslegungen um das Hohelied beschrieben wird, spricht Tauler in seinen Predigten, respektive den Predigten 38, 40 und 41, hingegen von der Erkenntnis des eigenen Nichts und von einem Versinken des geschaffenen Nichts in ein ungeschaffenes Nichts, was wiederum eher an buddhistische Termini von Nicht-Selbst und Leerheit erinnern mag. Ebenso wie für Guigo II. und Meister Eckhart beginnt der spirituelle Weg mit einer Umkehr (*kêr*), d. i. eine Veränderung ethischen Verhaltens, fokussiert schließlich jedoch die Einkehr (*inkêr*), also die Schau nach innen. Tauler unterscheidet drei Grade (*grat*), d. i. Haltungen oder Lebensformen, auf dem Weg zur Selbst- bzw. Gotteserkenntnis. Der erste Grad beginnt mit einem tugendhaften Leben (*inwendigen tugentlichen lebens*), wodurch eine große Freude (*jubilacio*) über die Wunder Gottes ausgelöst werde. Wie in buddhistischen Praktiken davor gewarnt wird, sich in den Jhanas, also freudvollen höheren Bewusstseinszuständen, zu verlieren, und sich vom Weg abzulenken, mahnt auch Tauler, sich von der inneren Freude überwältigen zu lassen. Denn der zweite Grad, in der der Mensch nunmehr kein Kind mehr ist, sondern zum Mann geworden ist, wird ihm nun die harte Wirklichkeit zugemutet. Diese Stufe ist von einem Zustand der geistigen Umnachtung (*armûte des geistes*) gekennzeichnet, eine quälende Beraubung des Geistes (*qwelender beröbunge des geistes*), eine Phase von Bedrängnis und Leid (*getrenge*). Alle Freuden werden dem Menschen genommen, die ihm gegeben wurden, und er wird auf sich selbst zurückgeworfen:

„Und da wird der Mensch sich so sehr selbst überlassen, daß er von Gott gar nichts mehr weiß; und er gerät in solche Drangsal, daß er nicht weiß, ob er je auf dem rechten Weg gewesen ist, ob es einen Gott für ihn gebe oder nicht, ob er (selbst) lebe oder nicht, und darum wird ihm so seltsam wehe, so wehe, daß ihm diese ganze weite Welt zu enge wird. (Und al do wirt der mensche als gar ze mole zû im selber gelossen das er von Gotte al zemole nût enweis, und kumet in alsolich getrenge das er nût enweis ob im ie recht wart und ob er einen Got habe oder nût habe und ob er es

si oder nût si, und wirt im do so wunderlichen we und we das im alle dise wite welt ze enge wirt.“³⁷⁸³⁷⁹

Der zweite Grad stellt allerdings lediglich eine Vorstufe zur wahren Erkenntnis dar, zur dritten Stufe des Durchbruchs oder der Überfahrt (úbertart), auf der der Mensch von seinen Nöten erlöst wird:

„das überschreitet (all), was man in Wahrheit mit den Sinnen erfassen kann. Hier nämlich haben wir die allerwahrste Erkenntnis des eigenen Nichts. (den man mit sinnen nût begriffen enmag in der worheit. Wan in disem ist das aller worsteste bekentnisse sines eigenen nichtes.“³⁸⁰³⁸¹

Schließlich wird er eins mit Gott, *vergottet*. Aus der Emanation Gottes kehrt der Mensch auf dieser Stufe von der Schöpfung wieder zum Ursprung zurück und wird erlöst:

„Dem Menschen ist da Wort und Begriff entfallen. Das ist das eine; das andere ist, daß der Mensch hierbei in sein grundloses Nichts fällt, er wird so klein, so gar nichts, daß er all dem entfällt, was er je und je von Gott empfangt, und das gänzlich wieder Gott zurückgibt, dem es (ja) auch gehört, als wenn er es nie erhalten hätte; und er wird mit all dem so nichts und bloß, ebenso wie das, was nichts ist und nie irgend etwas empfängt. Da versinkt das geschaffene Nichts in das ungeschaffene Nichts: aber das ist etwas, was man weder verstehen noch in Worten auszusprechen vermag. (Dem menschen sint enpfallen wort und wise. Das ist ein sache. Die ander sache ist das der mensche in disem also velt in sin grundelos nût und wirt also ze mole klein und also gar nût das er allem dem enpfelt das er von Gotte ie oder ie enpfing, und wirft das al ze mole luterlichen wider in Got, des es och ist, als er es nie gewünne, und wirt mit allem dem nût und also blos als das nût en ist und nie nût engewan, und al do versinkt das geschaffen nût in das ungeschaffen nût: das ist nit was man verstan oder geworten mag.“³⁸²³⁸³

Tauler sieht wie Meister Eckhart die Erlösung oder Seligkeit in einem Loslösen von allem Körperlichen wie auch Geistigen. In buddhistischen Termini gesprochen, könnte eine Art geistige Leere erzeugt werden, um Gelassenheit zu erlangen. Insbesondere der Ausdruck des Nichts bei Tauler mag an die buddhistische Anatta-Lehre und das Nicht-Selbst erinnern. Des Weiteren ähneln die Stufen als Hindernisse zur Seligkeit buddhistischen Schwierigkeiten beim Meditationsprozess, wie sie u. a. bei Culadasa (2017) zu finden sind. Insgesamt scheint Tauler und sein apophatischer Gottesbegriff wie z. B. Gott als das ungeschaffene Nichts ein fruchtbarer Boden für weitere komparative Untersuchungen zwischen westlicher und östlicher Mystik zu sein.

³⁷⁸ Georg Hofmann, *Predigten*, Einsiedeln 1979a, 305.

³⁷⁹ Ferdinand Vetter, *Die Predigten Taulers aus der Engelberger und der Freiburger Handschrift sowie aus Schmidts Abschriften der ehemaligen Straßburger Handschriften*, Berlin 1910, 161.

³⁸⁰ Hofmann, *Predigten*, 306.

³⁸¹ Vetter, *Die Predigten Taulers*, 162.

³⁸² Hofmann, *Predigten*, 314.

³⁸³ Vetter, *Die Predigten Taulers*, 175.

Zuletzt soll noch auf Teresa von Avila eingegangen werden, die vor allem mit mystischen Ausdrücken wie der *unio mystica*, dem Hohelied oder der Transverberation in Verbindung gebracht wird. In ihren Hauptwerken *Das Buch meines Lebens* und *Wohnungen der Inneren Burg* finden sich ebenfalls Gedanken zur Meditation. Ohne auf die sieben Burgen oder Wohnungen detailliert eingehen zu wollen, beschreiben dieselben verschiedene Stufen der mystischen Reise, die als Anleitung auf dem Weg zur Vereinigung mit Gott angesehen werden können. So schreibt sie zu Beginn der sechsten Wohnungen: „Es spricht davon, wie es um so größere Prüfungen zu bestehen gibt, je größere Gnaden der Herr zu gewähren beginnt.“³⁸⁴ Wiederum scheinen hier wie in der buddhistischen Literatur zu Meditation Schwierigkeiten bei der Suche – sei es nach Erleuchtung, sei es nach der Vereinigung mit Gott oder sei es ein höherer Bewusstseinszustand – erläutert zu werden.

Teresa von Avila spricht auch dezidiert von Meditation als einer von vier Stufen des inneren Betens (*grados de oración*). Die erste Stufe stellt das betrachtende innere Beten (Meditation) dar, wobei mit Meditation eine ‚diskursive Betrachtungsweise‘ gemeint ist, bei der der Mensch aktiv einer nachdenkenden Tätigkeit nachgeht.³⁸⁵ Der Begriff Meditation wird in diesem Sinne in der ursprünglichen Bedeutung von ‚Nachdenken‘ oder ‚Nachsinnen‘ verwendet. Ziel der Meditation sei wiederum Gott zu begegnen oder besser kennenzulernen.³⁸⁶

Die nächste Stufe wird Gebet der Ruhe (*oración de quietud*) genannt und beschreibt erste mystische Erlebnisse, die mitunter auch als kontemplativ oder übernatürlich geschildert werden.³⁸⁷ Im Wesentlichen ist damit ein Wandel vom aktiven Zutun des Meditierenden hin zu einem passiven Empfangen von der Gegenwart Gottes gemeint, das einhergeht mit innerer Ruhe und Sammlung. Des Öfteren werden die Glücksempfindungen, die mit dem Gebet der Ruhe einkehren, Wonnen (*gusto*) genannt.³⁸⁸ Teresa von Avila hat in ihren Schriften einen differenzierten Glücksbegriff (*contento*), der von weltlichen Freuden, die vergänglich bleiben, über die Befriedigung durch die Beschäftigung mit geistigen Themen bis hin zu den eben erwähnten Wonnen, die bei der Kontemplation eintreten, jedoch allein von Gott gegeben werden, reichen kann.³⁸⁹ Auch Denken und Verstand, worin sie einen großen Unterschied sieht, splittet sie begrifflich auf. Demnach sei das Erkenntnisvermögen (*entendimiento*) ein

³⁸⁴ Ulrich Dobhan, *Wohnungen der Inneren Burg*, Freiburg 2005, 215.

³⁸⁵ Vgl. Ulrich Dobhan, *Das Buch meines Lebens*, Freiburg 2001, 196f und 643f.

³⁸⁶ Vgl. ibd. *Wohnungen der Inneren Burg*, 286f.

³⁸⁷ Vgl. ibd. *Das Buch meines Lebens*, 220f.

³⁸⁸ Vgl. ibd. *Wohnungen der Inneren Burg*, 389.

³⁸⁹ Vgl. ibd. *Das Buch meines Lebens*, 631.

Vermögen der Seele, wodurch dem Menschen rationale oder intuitive Fähigkeiten innewohnen, durch die er seine Umwelt erkennen und verstehen kann. Während dies eine aktive, diskursive Art des Erkenntnisvermögens darstellt, ist jenes in Verbindung mit Kontemplation eine passive, rezeptive Auffassung von der Gegenwart Gottes.³⁹⁰

Als nächste Stufe nennt Teresa von Avila das Gebet der Gotteinung (*oración de unión*) als eine tiefe kontemplative (Gebets-)Erfahrung.³⁹¹ Hierbei findet eine intensive Begegnung mit Gott statt, die ohne eigenes Zutun geschieht. Dies soll mit allen Seelenvermögen (*potencias*) geschehen, wobei damit Erkenntnis-, Empfindungs- und Erinnerungsvermögen nach der Darstellung des hl. Augustinus gemeint sind.³⁹² Auf dieser Stufe könne es bereits zu ekstatischen Phänomenen wie Entrückungen, Verzückungen oder Visionen kommen. Demnach scheint bei zunehmender Konzentration im Sinne des Betens wie bei buddhistischer Meditation eine Art Fokussierung oder Zuspitzung des Geistes zu erfolgen, die unter Umständen zu einem höheren Bewusstseinszustand oder ekstatischen Phänomenen führen, die im Buddhismus als *Jhanas* beschrieben werden.

Die letzte Stufe stellt die ekstatische Gotteinung dar, wobei darauf hingewiesen werden sollte, dass die Übergänge fließend sind und aus vielen Zwischenstufen bestehen.³⁹³ Mit Ekstase meint Teresa von Avila eine Erfahrung, die durch die vollkommene Konzentration aller geistigen Kräfte ausgelöst wird. Wichtig zu betonen ist, dass sie nicht aktiv angestrebt wird, sondern von Gott gegeben ist, also dem Betenden durch die Gegenwart Gottes überkommen kann.³⁹⁴

Teresa von Avila ist bekannt für eben solche ekstatischen Erfahrungen vermitteltst Kontemplation. Am berühmtesten dürfte die Vision der *Transverberation* bzw. Durchbohrung (des Herzens) sein, die sie im *Buch meines Lebens* beschreibt:

„Ich sah einen Engel neben mir, an meiner linken Seite, und zwar in leiblicher Gestalt, was ich sonst kaum einmal sehe. Auch wenn Engel mir öfter dargestellt werden, geschieht das doch, ohne daß ich sie sehe, sondern wie bei der vorigen Vision, von der ich zuerst gesprochen habe. In dieser Vision nun wollte der Herr, daß ich ihn wie folgt sah: Er war nicht groß, eher klein, sehr schön, mit einem so leuchtenden Antlitz, daß er allem Anschein nach zu den ganz erhabenen Engeln gehörte, die so aussehen, als stünden sie ganz in Flammen. Es müssen wohl die sein, die man Cherubim nennt; ihre Namen sagen sie mir nämlich nicht; ich sehe aber sehr wohl, daß es im Himmel zwischen den einen und den anderen Engeln, und diesen und wieder anderen einen so großen Unterschied gibt, daß ich es nicht sagen könnte. Ich sah in seinen Händen einen langen goldenen Pfeil,

³⁹⁰ Vgl. Dobhan, *Das Buch meines Lebens*, 633.

³⁹¹ Vgl. ibd., 244f.

³⁹² Vgl. ibd., 643.

³⁹³ Vgl. ibd., 262f.

³⁹⁴ Vgl. ibd., 632.

und an der Spitze dieses Eisens schien ein wenig Feuer zu züngeln. Mir war, als stieße er es mir einige Male ins Herz, und als würde es mir bis in die Eingeweide vordringen. Als er es herauszog, war mir, als würde er sie mit herausreißen und mich ganz und gar brennend vor starker Gottesliebe zurücklassen.“³⁹⁵

Weitere Beschreibungen wie z. B. zum Hohelied finden sich in ihrem Werk *Gedanken zum Hohen Lied, Gedichte und kleinere Schriften*. Es ist zu beachten, dass Teresa von Avila viele Fachausdrücke von anderen geistlichen Autoren übernimmt und eine detaillierte Darstellung derselben eine eigene Arbeit wert wäre.

Schließlich bleibt noch zu betonen, dass in der christlichen Mystik mystische Zustände – sei es Verückung, Vision, die Gegenwart Gottes, die Verschmelzung mit Gott etc. – stets auf die Gnade eines personalen Gottes angewiesen ist, wodurch sie lediglich passiv erreicht werden können. In Buddhismus, respektive der buddhistischen Mystik, scheint der mystische Zustand, die Erfahrung einer absoluten Wirklichkeit nicht auf einen personalen Gott, sondern vielmehr aktiv, vermitteltst Meditation durch die Auflösung des Ichs, d. i. die Auflösung der phänomenalen Erfahrung durch ein getrenntes Subjekt und Objekt, erreichbar zu sein. In diesem Sinne hat christliche Mystik mitunter mehr mit Bhakti Yoga gemein als mit buddhistischer Meditation.

4.2.3. Schopenhauer und der Buddhismus

Da über Schopenhauers Einfluss auf die Verbreitung des Buddhismus im deutschsprachigen Raum bereits geschrieben wurde, soll nun näher auf die philosophische Auseinandersetzung desselben mit dem Buddhismus eingegangen werden. App spricht in Verbindung mit der Forschung von Schopenhauer und Buddhismus von zwei wesentlichen Stolpersteinen. Einerseits scheint die Aufarbeitung von Schopenhauers Schriften in Bezug auf den Buddhismus lückenhaft; so sei bisher nicht eruiert, welche Schriften Schopenhauer über den Buddhismus zur Verfügung standen. Ein Problem dabei ist auch, dass Schopenhauer sich in verschiedenen Sprachen und in einem Zeitraum von über fünf Jahrzehnten über den Buddhismus äußerte. Des Weiteren müssten die Schriften, die Schopenhauer als Einblick in die buddhistische Philosophie dienten, ebenfalls studiert werden, um zu verstehen, von welcher Art, Schule oder Strömung des Buddhismus überhaupt gesprochen wird. Schließlich steht bis dato auch noch keine zeitliche Ordnung der Aussagen Schopenhauers über den Buddhismus zur Verfügung.³⁹⁶

³⁹⁵ Dobhan, *Das Buch meines Lebens*, 426.

³⁹⁶ Vgl. Urs App, „Schopenhauers Begegnung mit dem Buddhismus“, in: *Schopenhauer-Jahrbuch* 79, 1998, 36f.

Abseits des Problems des lückenhaften Forschungsstandes zu Schopenhauer scheint der zweite Stolperstein nicht weniger wichtig; von welcher Art des Buddhismus spricht Schopenhauer eigentlich? Da der Buddhismus viele Ausprägungen hat und zur Zeit Schopenhauers der Buddhismus in Europa kaum bekannt war, kann die Antwort demnach nur lauten: von keinem.³⁹⁷ Schopenhauer scheint lediglich alle Informationen, die er zum Buddhismus finden konnte, gesammelt und in seine Philosophie integriert zu haben. In *Die Welt als Wille und Vorstellung* schreibt er Folgendes:

„Wollte ich die Resultate meiner Philosophie zum Maaßstabe der Wahrheit nehmen, so müßte ich dem Buddhismus den Vorzug vor den andern [Religionen] zugestehn. Jeden Falls muß es mich freuen, meine Lehre in so großer Übereinstimmung mit einer Religion zu sehn, welche auch die Majorität auf Erden für sich hat, da sie viel mehr Bekenner zählt, als irgend eine andere.“³⁹⁸

Da der Buddhismus mit Sicherheit nie die größte Weltreligion darstellte, meinte Schopenhauer mitunter den Hinduismus oder Brahmanismus, allerdings bedarf es einer Studie seiner Informationsquellen wie z. B. dem bereits erwähnten Isaak Jakob Schmidt, wollte man seine Aussagen genauer prüfen. So schreibt Schmidt u. a. in seinem Vortrag *Über das Mahâjâna und Pradschnâ-Pâramita der Bauddhen*:

„Es erhellet nämlich [...], daß das Mahâjâna [...] dahin geht, alles Daseyende der Natur, jedes einzelne Seyn oder Wesen in derselben, Alles, was eine Form oder einen Namen hat, mit einem Worte Alles was die Idee einer Ichheit darstellt, als nichtig zu erkennen und nur die große Einheit außerhalb aller Grenzen der Natur, in welcher jedes Ich verschwindet, dieses Jenseits aller Erkenntniß als das wahrhafte untrügliche Seyn anzunehmen.“³⁹⁹

Dies zeigt bereits, dass Schopenhauer, wenn er vom Buddhismus spricht, sich auf die Große Lehre bzw. das Große Fahrzeug des Mahayana-Buddhismus stützt. *Pradschnâ-Pâramita* (pañña pāramitā), das ebenfalls einen Terminus aus dem Mahayana-Buddhismus darstellt und so viel bedeutet wie ‚Transzendenz‘, ‚Vollkommenheit‘ oder ‚vollkommene Weisheit‘, beschreibt Schmidt wie folgt:

„Hier, in diesem Jenseits spiegelt sich nichts, hier gibt es nichts mehr zu erkennen, hier gibt es keine Beziehung zu irgend einem Object, hier gibt es folglich auch kein Ich, kein Subject, hier ist das wahre

³⁹⁷ Vgl. App, „Schopenhauers Begegnung mit dem Buddhismus“, 37.

³⁹⁸ Arthur Schopenhauer, „Die Welt als Wille und Vorstellung 2“, in: Ders.: *Arthur Schopenhauers Sämtliche Werke* 3, Leipzig 1877c, 186.

³⁹⁹ Isaak Schmidt, „Über das Mahâjâna und Pradschnâ-Pâramita der Bauddhen“, in: *Mémoires de l'Académie Impériale des Sciences de St. Pétersbourg* VI:4, St. Petersburg 1840, 212f.

unwandelbare Seyn im Gegensatz zu dem scheinbaren Seyn der Formen und Gestalten in der Welt der Erscheinungen.“⁴⁰⁰

Aufbauend auf Schmidts Vortrag schließt Schopenhauer sein Hauptwerk *Die Welt als Wille und Vorstellung* mit den Worten: „Dieses ist eben auch das Pratschna-Paramita der Buddhaisten, das "Jenseit aller Erkenntniß", d. h. der Punkt, wo Subjekt und Objekt nicht mehr sind.“⁴⁰¹ Auch wenn Schopenhauers Ansichten über den Buddhismus aus dem Mahayana-Buddhismus beeinflusst sind, finden sich viele Ansichten auch im Theravada-Buddhismus wieder. So finden sich Ideen zur Wiedergeburt oder Seelenwanderung, zu Samsara, Karma, Leid, Nirvana und zu einem gewissen Atheismus bzw. dem Fehlen eines personalen Schöpfergottes sowie zu der buddhistischen Ethik wieder, worauf im Folgenden eingegangen werden soll.

Schopenhauers Hauptwerk *Die Welt als Wille und Vorstellung* besteht aus vier Bänden und beschäftigt sich je nach Band mit unterschiedlichen philosophischen Disziplinen wie Erkenntnistheorie, Ästhetik, Metaphysik und Ethik. In seiner Erkenntnistheorie baut er zwar auf den zu dieser Zeit vorherrschenden deutschen Idealismus eines Kantens und Hegels auf, distanziert sich aber von spekulativen Systemen durch einen empirischen Realismus. Ohne auf die erkenntnistheoretischen Probleme näher eingehen zu wollen, die wahrscheinlich bis zum Universalienstreit zurückreichen dürften, sei gesagt, dass für Schopenhauer die Welt Vorstellung ist, d. i. ein Objekt ist stets ein Objekt für ein Subjekt, was seinem Verständnis nach aber nicht bedeuten mag, dass es als Vorstellung nicht real ist. Die Welt ist Vorstellung, und zwar eine Objektivation des Willens. So gesehen wäre der Wille das einzige *Noumenon*, alles andere bloß *Phaenomena*. Mit dem Willen kommt Schopenhauer zur Metaphysik, denn derselbe ist nicht bedingt, steht außerhalb von Raum und Zeit, nicht erkennbar und ohne Ziel. Den Willen sieht Schopenhauer als Ursache für das Leid in der Welt, wodurch bereits ein markanter Anknüpfungspunkt zur buddhistischen Philosophie gegeben ist. Obzwar dem Leid vermitteltst Ästhetik und Kunst – wenn auch bloß temporär – entflohen werden kann, vermag lediglich die Willensverneinung, die Entsagung des Daseins das Leid zu mindern. Die Erkenntnis über das Individuationsprinzip, d. i. die Illusion über ein Selbst und über ein beständiges Wesen, was wiederum an die buddhistische Anatta- und Anicca-Lehre erinnert, führt zu einer Mitleidsethik und hat in der Philosophie Schopenhauers die Überwindung des Leids als Ziel.⁴⁰²

⁴⁰⁰ Schmidt, „Über das Mahâjâna und Pradschnâ-Pâramita der Bauddhen“, 220.

⁴⁰¹ Arthur Schopenhauer, „Die Welt als Wille und Vorstellung“, in: Ders.: *Arthur Schopenhauers Sämtliche Werke 2*, Leipzig 1977b, 487.

⁴⁰² Vgl. Oliver Hallich, „Einleitung in Schopenhauers Welt als Wille und Vorstellung“, in: Ders.: *Die Welt als Wille und Vorstellung*, Berlin 2014, 6f.

Schopenhauers Philosophie hat augenscheinlich viel mit buddhistischer Philosophie gemein. In seiner Welt als Vorstellung gibt es keine Beständigkeit oder Substanz, wie im Samsara sind alle Objekte stets Illusionen, die einem steten Wandel unterworfen sind. Dieser Wandel ist wiederum dem Gesetz des bedingten Entstehens geschuldet, der bei Schopenhauer in seiner vierfachen Wurzel des zureichenden Grundes dargelegt wird.⁴⁰³ Der *Schleier der Māyā*, den Schopenhauer aus der indischen Philosophie übernimmt, und mit der Welt als Vorstellung gleichsetzt, verhindert den Blick auf die Wahrheit, was wiederum an die Unwissenheit aus dem Pali-Kanon erinnern mag. Schopenhauer schreibt:

„Es ist die Maja, der Schleier des Truges, welcher die Augen des Sterblichen umhüllt und sie eine Welt sehn läßt, von der man weder sagen kann, daß sie sei, noch auch, daß sie nicht sei: denn sie gleicht dem Traume, gleicht dem Sonnenglanz auf dem Sande, welchen der Wanderer von ferne für ein Wasser hält, oder auch dem hingeworfenen Strick, den er für eine Schlange ansieht.« [...] Was Alle diese aber meinten und wovon sie reden, ist nichts Anderes, als was auch wir jetzt eben betrachten: die Welt als Vorstellung, unterworfen dem Satz des Grundes.“⁴⁰⁴

Ein Unterschied zwischen Schopenhauer und buddhistischen Vorstellungen besteht in der Annahme, dass ersterer den Willen als ein metaphysisches Ding an sich betrachtet, wohingegen Wille und Vorstellung in die buddhistische Philosophie übertragen auf einer Ebene stünden, und zwar in der Welt als Vorstellung.⁴⁰⁵ Der Wille als metaphysisches Konzept entspricht hierbei eher der indischen Philosophie und dem darin enthaltenen Brahman. Brahman stellt demnach einen unpersonalen Gott dar, eine unveränderliche, unendliche, immanente und transzendente Realität, die als ewiger Urgrund dient.⁴⁰⁶ Auf den Buddhismus übertragen stünde das Nirvana als nicht-bedingte allumfassende Einheit – dem schopenhauerschen Willen – zwar dem Samsara und seinen Ausprägungen von individualisierter Existenz – den Objektivationen des Willens, d. i. die Vorstellung – gegenüber, Nirvana ist in dem Sinne aber nicht für das Leid in der Welt verantwortlich, wie der Wille bei Schopenhauer. Im Buddhismus bleibt die Unwissenheit (avijjā) als Ursache für das Leid in der empirischen Welt erhalten, während bei Schopenhauer das Leid als Ausprägung des Willens ins Metaphysische transzendiert wird. Unwissenheit ist im Samsara bloß eine weitere vergängliche Eigenschaft, an der wir anhaften, bei Schopenhauer ist der Wille wesentlich. Trotz ontologischer Unterschiede gleicht der Wille in

⁴⁰³ Vgl. Arthur Schopenhauer, „Über die vierfache Wurzel des Satzes vom zureichenden Grunde“, in: Ders.: *Arthur Schopenhauers Sämtliche Werke 1*, Leipzig 1877a.

⁴⁰⁴ Ibid., „Die Welt als Wille und Vorstellung“, 1877b, 9.

⁴⁰⁵ Vgl. Dieter Birnbacher, „Metaphysik des Willens“, in: Oliver Hallich: *Die Welt als Wille und Vorstellung*, Berlin 2008, 71f.

⁴⁰⁶ Vgl. Robert Charles Zaehner, *Der Hinduismus*, München 1986, 52.

dem Sinne dem buddhistischen Samsara, da er aus denselben Quellen stammt. So lässt sich sagen, dass der lebensbejahende Wille bei Schopenhauer der Gier, dem Begehren oder dem Durst (tanhā) und dem Anhaften (upādāna) entspricht, was als Grundlage für das Leid in der Welt angesehen werden kann.⁴⁰⁷

Dass alles Leben Leid bedeutet, entnimmt Schopenhauer aus der ersten der vier edlen Wahrheiten und führt unmittelbar zur Frage, wie dasselbe überwunden werden kann. In der Ursache des Leids z. B. als falsche Vorstellungen über das Selbst oder dem Begehren nach Beständigkeit geht Schopenhauer mit buddhistischen Annahmen konform. Allerdings stellt das Leid für ihn etwas Unausweichliches dar, da der metaphysische Wille sich in allen Wesen manifestiert, was wiederum im Buddhismus nicht der Fall ist, da Leid nicht als metaphysisches Ding an sich verstanden wird, sondern lediglich in Abhängigkeit des bedingten Entstehens entsteht und demnach zumindest theoretisch vermeidbar ist. Schopenhauers Philosophie erscheint demnach wesentlich pessimistischer. Die Vergänglichkeit allen Seins (anicca) als eine weitere Leidensquelle ähnelt wiederum dem Wandeln der Welt bei Schopenhauer, wonach der Wunsch, die Welt zu stabilisieren, aufgrund der sich ständig ändernden Objektivationen des Willens als Vorstellung der Welt immer wieder misslingt und zu Leid führt. Das Leid kann nur mit der Überwindung der Unwissenheit oder bei Schopenhauer durch die Einsicht zum besseren Bewusstsein überwunden werden, wobei gesagt werden muss, dass Schopenhauer sich nie näher mit Meditation beschäftigt hat, um die Unwissenheit zu überwinden bzw. zu einem besseren Bewusstsein zu gelangen.⁴⁰⁸

Auch in Bezug auf Wiedergeburt oder Seelenwanderung weist Schopenhauer Ähnlichkeiten zu buddhistischen Annahmen auf. So nimmt Schopenhauer an, dass es sowohl vor der Geburt als auch nach dem Tod weitere Existenzen gibt, aber nicht im Sinne einer substantiellen, reinkarnierenden Seele, sondern dem Buddhismus konform im Sinne eines neuen individuellen Bewusstseins. Während für Schopenhauer der lebensbejahende Wille für neues Leben verantwortlich ist, bringt im Buddhismus aufgrund des bedingten Entstehens die Unwissenheit und das damit verbundene Karma neue Gestaltungen, respektive Leben, hervor. Auch bei Schopenhauer herrscht eine Sicht von Nicht-Selbst und Vergänglichkeit vor, wonach es kein selbstständiges inhärentes Wesen gäbe, das wiedergeboren werden könnte; lediglich der Wille als metaphysisches Ding an sich bleibt bei Schopenhauer unzerstörbar.⁴⁰⁹

⁴⁰⁷ Vgl. Tran, *Asiatische Philosophie*, 63f.

⁴⁰⁸ Vgl. *ibd.*, 69f.

⁴⁰⁹ Vgl. *ibd.*, 81f.

Aus den Ansichten über das Leid, die Leidentstehung und die -erlösung ergeben sich Fragen die Ethik betreffend.⁴¹⁰ Wie im Buddhismus ist auch bei Schopenhauer Mitleid oder Mitgefühl ein zentraler Bestandteil, weshalb Schopenhauers Ethik auch Mitleidsethik genannt wird. Demnach seien lediglich Taten aus Mitleid moralisch, das Ziel sei, das Individuationsprinzip bzw. die Unwissenheit als Grundlage für Leid zu verringern. Obwohl sich die ethischen Überlegungen Schopenhauers gegen eine Ethik Kantens richten, bleiben sie im Grunde deontologisch. Eine moralisch gute Tat aus Egoismus bringe demnach trotzdem negative Konsequenzen mit sich, was an das buddhistische Konzept von Karma erinnern mag.⁴¹¹

Auch soteriologische Überlegungen bei Schopenhauer über die endgültige Erlösung aus dem Leid ähneln buddhistischen Annahmen.⁴¹² Durch Verneinung der Willensakte, d. i. das Versiegen des Begehrens und der Anhaftung, kann der Wille zum Leben bzw. das bedingte Entstehen und Samsara überwunden werden, wodurch man ins Nichts oder Nirvana eingeht. Vermittelst besseren Bewusstseins könne man sich von illusionären Vorstellungen wie dem Individuationsprinzip oder dem Nicht-Selbst lösen, wobei dasselbe wohl an die Jhanas und die höheren Versenkungs- oder Bewusstseinsstadien im Buddhismus erinnert. Schopenhauer verfolgt in diesem Sinne einen quietistisch-asketischen Ansatz, wobei die durch Kontemplation herbeigeführte Erleuchtung und die Erlösung vom Leid jedoch der Launenhaftigkeit des Willens unterworfen ist, wohingegen im Buddhismus das Erwachen *eo ipso* erreicht werden kann. So gesehen könne man annehmen, dass Erleuchtung bei Schopenhauer passiv geschieht und man eher erleuchtet wird, als die Erleuchtung erlangt, was wiederum eher den Darstellungen christlicher Mystiker entspricht.⁴¹³

Sowohl im Buddhismus als auch bei Schopenhauer stellt das Ziel letztlich Nirvana bzw. das Nichts dar: „Kein Wille: keine Vorstellung, keine Welt. Vor uns bleibt nur das Nichts.“⁴¹⁴ Dabei scheint Schopenhauer in seiner ontologischen Auffassung nicht immer klar zu bleiben. So tendiert er gemeinhin eher zu einem dualistischen, dem Mahayana-Buddhismus ähnelndem System, in der die Welt als Vorstellung bzw. Samsara und die Welt als Wille bzw. Nirvana zwei getrennte Sphären darstellen; bisweilen nimmt er auch eine monistische, eher der hinayanischen Form eines Theravada-Buddhismus gleichende Auffassung an, wonach Vorstellung und

⁴¹⁰ Vgl. Michael Hauskeller, „Schopenhauers Leidensethik“, in: Oliver Hallich: *Die Welt als Wille und Vorstellung*, Berlin 2008, 137f.

⁴¹¹ Vgl. Tran, *Asiatische Philosophie*, 91f.

⁴¹² Vgl. Matthias Koszler, „Schopenhauers Soteriologie“, in: Oliver Hallich: *Die Welt als Wille und Vorstellung*, Berlin 2008, 171f.

⁴¹³ Vgl. Tran, *Asiatische Philosophie*, 104f.

⁴¹⁴ Schopenhauer, „Die Welt als Wille und Vorstellung“, 486.

Wille nicht ontologisch getrennt wären, sondern lediglich zwei Aspekte eines übergeordneten Dinges an sich.⁴¹⁵ So mag es nicht verwundern, dass es unterschiedliche Auffassungen zum Nichts bei Schopenhauer gibt. Während Lee eine formale Übereinstimmung bei der Konzeption des Nichts bzw. Nirvana zugesteht, spricht Welbon von einer bloßen Transformation indischen Gedankenguts über das Nichts in die Philosophie Kantens.⁴¹⁶⁴¹⁷

Letztendlich können trotz der unterschiedlichen Auffassungen die Gemeinsamkeiten zwischen Schopenhauer und dem Buddhismus nicht geleugnet werden. Die Philosophie Schopenhauers kann demnach im Gegensatz zur Universitätsphilosophie als eine Philosophie der Erlösung (von Leid) angesehen werden. Da im Rahmen der Arbeit nicht umfassend auf Schopenhauer und seiner Nähe zum Buddhismus eingegangen werden kann, sei auf Tran (2007) verwiesen.

4.2.4. Die Philosophie des Geistes und das Leib-Seele-Problem

Schließlich scheint für eine komparative Untersuchung zwischen östlicher und westlicher Meditation die Philosophie des Geistes, respektive das Leib-Seele-Problem, und sich etwaige daraus ergebende Folgen für Begriffe wie Freiheit oder Selbst unumgänglich zu sein. Da dieselbe ein weites Feld aufmacht, worauf unmöglich eingegangen werden kann, werden in diesem Sinne lediglich Positionen herangezogen, die für eine Gegenüberstellung mit der buddhistischen Philosophie interessant sein könnten. Einführungen zur Philosophie des Geistes gibt es zur Genüge, es sei auf Beckermann (2011), Vosgerau (2021) oder Pauen (2001) verwiesen.

Die Philosophie des Geistes, die sich als Teilgebiet der Philosophie vorwiegend mit dem Verhältnis von körperlichen und mentalen Zuständen und weiterführend mit der Beschaffung des Bewusstseins beschäftigt, hat ihren Ursprung im klassischen Leib-Seele-Problem. Obzwar eine erste systematische Abhandlung darüber erst bei René Descartes, u. a. in der *sechsten Meditation*, geschehen ist, können die Problematik und die unterschiedlichen Positionierungen bis in die Antike zurückverfolgt werden.⁴¹⁸ In Platons *Philebos* steht:

„Sokrates: Unser Leib, wollen wir nicht sagen, der habe eine Seele? Protarchos: Offenbar wollen wir das. Sokrates: Woher aber, o lieber Protarchos, sollte er sie erhalten haben, wenn nicht auch des Ganzen Leib beseelt wäre, dasselbe habend wie er und noch in jeder Hinsicht trefflicher? (ΣΩ.

⁴¹⁵ Vgl. Werner Scholz, *Arthur Schopenhauer – ein Philosoph zwischen westlicher und östlicher Tradition*, Frankfurt 1996, 77.

⁴¹⁶ Vgl. Ahn-Hee Lee, *Die Verneinung des Willens bei Schopenhauer im Vergleich mit der ostasiatischen Philosophie*, Würzburg 1983, 107.

⁴¹⁷ Vgl. Guy Richard Welbon, *The buddhist nirvana and its western interpreters*, Chicago 1968, 165.

⁴¹⁸ Vgl. René Descartes, *Meditationen über die Erste Philosophie*, Stuttgart 1986, 176f.

Τὸ παρ' ἡμῖν σῶμα ἄρ' οὐ ψυχὴν φήσομεν ἔχειν; ΠΡΩ. Δῆλον ὅτι φήσομεν. ΣΩ. Πόθεν, ὦ φίλε Πρώταρχε, λαβόν, εἴπερ μὴ τό γε τοῦ παντὸς σῶμα ἔμψυχον ὄν ἐτύγχανε, ταῦτά γε ἔχον τούτῳ καὶ ἔτι πάντῃ καλλίονα;)⁴¹⁹

Hierin ist bereits die Grundproblematik enthalten, ob es sich bei Leib und Seele, in neuerer Formulierung auch Körper und Geist, um ein oder zwei Substanzen handelt, woraus sich immer neue Fragen ergeben, die bis dato ungelöst bleiben. Obwohl lange Zeit dualistische Positionen in der Philosophie vorherrschten – mitunter aufgrund explizit dualistischer Positionen bei Platon und vor allem in der christlichen Scholastik des Mittelalters – scheinen heute monistische Argumentationen zu überwiegen. Für eine tiefergehende Auseinandersetzung mit der Geschichte der Philosophie des Geistes wird auf Meixner (2003) hingewiesen; da das Leib-Seele-Problem ein klassisches Dilemma der europäischen Philosophiegeschichte darstellt und die buddhistische Philosophie von gänzlich verschiedenen metaphysischen Annahmen ausgeht, wonach Körper und Geist lediglich illusionäre unbeständige Gebilde, d. i. leer, wären, wird lediglich auf monistische Antworten das Leib-Seele-Problem betreffend eingegangen. Prinzipiell lässt sich das Leib-Seele-Problem auf drei Arten denken; da die dualistische Position, also die Aussage, dass Materie und Geist nebeneinanderstünden, in dieser Arbeit keine nähere Beachtung findet, bleiben demnach zwei monistische Antworten auf das Dilemma – eine materialistische und eine idealistische. Der idealistische Monismus, also die Behauptung, dass es lediglich einen Geist gäbe, kämpft wiederum mit dem Problem, dass verschiedene Menschen sich einander deckende Eindrücke von der materiellen Welt haben. Hierzu werden verschiedene Antworten gegeben, wobei jede wiederum mit ihren eigenen Schwierigkeiten zu kämpfen hat. Während George Berkeley in seinem subjektiven Idealismus auf das metaphysische Wirken eines Gottes zurückgreift und der Panpsychismus mit dem Kombinationsproblem kämpft, scheint der Solipsismus, wonach jegliche Phänomene lediglich in meinem Geist existieren, auch keine bessere Lösung darzustellen, da er sich gänzlich der empirischen Untersuchung entzieht und so ein reiner Akt des Glaubens bleiben muss. Insgesamt bleiben die Ansätze eines idealistischen Monismus im wissenschaftlichen Diskurs in der Unterzahl; denselben kann lediglich im 18. Jahrhundert aufgrund der Philosophie eines Berkeley oder Leibnizens ein Einfluss nachgesagt werden.⁴²⁰

Dem idealistischen Monismus steht der materialistische Monismus, in neuerer Literatur auch Physikalismus genannt, entgegen. Der Physikalismus postuliert, dass alle Daseinsformen

⁴¹⁹ Karlheinz Hülsner, *Philebos, Timaios, Kritias*, Frankfurt 1991, 74f.

⁴²⁰ Vgl. Franz Kutschera, *Die Philosophie des Geistes*, Paderborn 2009, 138.

der Welt lediglich auf Materie basieren. Hieraus ergeben sich wiederum schwerwiegende Konsequenzen wie z. B. das Problem der Qualia und der Intentionen. Auch materialistische Ansätze lassen sich bis in die Antike zurückverfolgen, wie z. B. bei dem Atomismus eines Demokrit.⁴²¹ Es ist zu beachten, dass Materialisten psychische Phänomene nicht leugnen, sondern sie vielmehr auf Materie reduzieren – es handelt sich demnach um eine Art Reduktionismus. Für die folgenden Darstellungen werden die Ausarbeitungen von Ravenscroft (2008) herangezogen.

Eine klassische Position eines materialistischen Monismus stellt der logische oder analytische Behaviorismus dar, der mit dem methodologischen Behaviorismus aus der Psychologie wie z. B. von Watson und Skinner verwandt ist. Es handelt sich im Wesentlichen um ein Reiz-Reaktion-Schema (stimulus-response), das von den 1910er bis in die 1940er Jahre populär war. Vertretern wie Carl Hempel und Rudolf Carnap aus dem Wiener Kreis, die maßgeblich von Ludwig Wittgenstein beeinflusst waren, und dem Primat der Naturwissenschaft ist es geschuldet, dass der Behaviorismus mentale Zustände lediglich als nachweisbare Verhaltensdispositionen ansieht. Ein Problem besteht dabei, dass ein mentaler Zustand keine hinreichende Bedingung für ein bestimmtes Verhalten ist. So wird ein Soldat oder ein Shaolin-Mönch ein anderes Schmerzempfinden haben als herkömmliche Personen und dadurch auf Schmerzen anders reagieren. Im Gegenzug dazu ist Schmerzverhalten aber auch keine notwendige Bedingung für Schmerzen, da man dieselben auch bloß simulieren könnte.⁴²²

Ein anderer Ansatz eines materialistischen Monismus ist die Identitätstheorie, die besagt, dass der Geist mit dem Gehirn gleichzusetzen ist, oder anders gesagt, dass ein mentaler Zustand gleichermaßen einem *physischen* Zustand im Gehirn entspricht, d. i. mit ihm ident ist. Die Betonung auf einen physischen Zustand scheint deshalb wichtig, da ansonsten auch von einem Eigenschaftsdualismus gesprochen werden könnte – einem interaktionistischen Ansatz, wonach es zwar lediglich Materie gebe, d. i. Monismus, dieselbe sich allerdings in zwei unterschiedlichen Ausprägungen oder Eigenschaften zeigen könne, wobei mentale Zustände nach einem Eigenschaftsdualismus im Gegensatz zur Identitätstheorie superveniente, nicht physische Eigenschaften des Gehirns seien. Obzwar erste Anzeichen für eine Identitätstheorie schon bei Thomas Hobbes zu finden sind, folgte eine ausgearbeitete Formulierung erst in den 1950er Jahren von Smart als Antwort auf den scheiternden Behaviorismus. Für die

⁴²¹ Vgl. Kutschera, *Die Philosophie des Geistes*, 136.

⁴²² Vgl. Ian Ravenscroft, *Philosophie des Geistes*, Stuttgart 2008, 49f.

Behauptung, mentale Zustände sind nicht lediglich Verhaltensdispositionen wie beim Behaviorismus, sondern mit physischen Zuständen des Gehirns ident, wird die Unterscheidung zwischen Token- und Typenidentität getroffen. Demnach ist ein Token ein konkretes Exemplar eines Typs; Typen wiederum sind die Menge von Exemplaren mit denselben Eigenschaften, d. i. Tokens. Token-Identität zielt nach diesem Beispiel auf ein und dasselbe Exemplar ab; wenn man beispielsweise im Jahr 2007 von Präsident G. W. Bush ins Weiße Haus eingeladen wird, dann sind G. W. Bush und der Präsident in diesem Fall token-ident. Typen-ident wiederum zielt auf die Identität der Menge von bestimmten Exemplaren ab; so wären z. B. Wasser und H₂O typen-ident, da sie dieselben Eigenschaften besitzen. Angewandt auf mentale Zustände besagt die Identitätstheorie, dass der mentale Zustand Schmerz als Token – um beim Beispiel des Behaviorismus zu bleiben – einen entsprechenden physischen Zustand im Gehirn als Type haben muss. Naturwissenschaftlich gesprochen ist Schmerz demnach das Feuern von C-Fasern. Die Identitätstheorie hat dabei mit dem Problem der multiplen Realisierung von Hilary Putnam zu kämpfen. Es stellt sich die Frage, wie unterschiedliche Wesen mit verschiedenen Gehirnen, d. i. unterschiedlichen Typen, denselben mentalen Zustand, d. i. Token haben können. Wenn nun beispielsweise ein Fisch Schmerzen empfindet, obwohl er keine C-Fasern besitzt, kann demnach das Token Schmerz nicht mit dem Typen des Feuerns von C-Fasern ident sein.⁴²³

Als Weiterentwicklung der Identitätstheorie kann der Funktionalismus von Hilary Putnam angesehen werden, der seit den 1960er Jahren eine klassische Position in der Philosophie des Geistes einnimmt. Der Funktionalismus besagt, dass mentale Zustände nichts anderes als ein funktionaler Zustand seien bzw. eine (kausale) funktionale Rolle hätten. Sie sind durch Inputs, Outputs und Verbindungen zu anderen mentalen Zuständen bestimmt. Zu beachten ist, dass mentale Zustände unterschiedlicher Gehirne, dennoch dieselbe Rolle oder Funktion haben können, wodurch ein Fisch und ein Mensch bei gegebenem Input in Verbindung mit anderen mentalen Zuständen zu einem Output kommen können, der als Schmerz bezeichnet werden könnte. Nach einem anderen Beispiel, um den Unterschied zur Identitätstheorie zu verdeutlichen, kann ein Auto mit einem Vergaser aus Messing, jedoch auch mit einem Vergaser aus Hightech-Plastik fahren; beide haben die Funktion das richtige Luft-Kraftstoff-Gemisch in den Motor zu leiten, die Vergaser sind dabei lediglich unterschiedlich realisiert. Obzwar es Argumente wie z. B. das Gedankenexperiment *China-Gehirn* gegen den Funktionalismus gibt,

⁴²³ Vgl. Ravenscroft, *Philosophie des Geistes*, 75f.

nimmt der Funktionalismus heute eine zentrale Rolle in der Philosophie des Geistes ein, wobei er hauptsächlich mit dem Problem des Bewusstseins zu kämpfen hat. So bleibt im Funktionalismus das Qualia-Problem ungelöst; demnach wird lediglich auf die Funktionalisierung mentaler Zustände eingegangen, das Erleben, d. i. das Quale, wird dabei außer Acht gelassen. Wenn beispielsweise ein Computer gebaut würde, der nach derselben Struktur wie der Mensch programmiert wäre, mit der Funktion Schmerz zu empfinden, erlebte der Computer den Schmerz bzw. hätte er Schmerzqualia? Es scheint bis dato nicht geklärt, ob die Funktionalität auch eine hinreichende Bedingung für das Erleben darstellt.⁴²⁴

Das Qualia-Problem, d. i. der subjektive Erlebnisgehalt eines durch einen physiologischen Reiz ausgelösten mentalen Zustands, stellt ein zentrales Problem der Philosophie des Geistes dar, das bis dato ungelöst bleibt. Weder nicht-reduktionistische dualistische Theorien, noch repräsentationalistische monistische Theorien bieten eine geeignete Lösung. Eliminative Theorien gestehen Qualia als bloßen leeren Worthülsen keinerlei Wirklichkeit zu. Einige Philosophen wie z. B. McGinn meinen, dass das Qualia-Problem für die Menschheit noch nicht lösbar bzw. gänzlich unlösbar sei.⁴²⁵ Bisweilen werden Qualia wie z. B. von Lewis (1991) als Universalien angenommen. Da der Buddhismus im Sinne der Anatta- und Anicca-Lehre einen sich ständig ändernden Kreislauf (Samsara) postuliert, würden Qualia lediglich als vorübergehende Manifestationen im Geist und nicht als feste unveränderliche Entitäten gesehen werden. Aus diesem Grund soll nicht näher darauf eingegangen werden; es sei auf Heckmann (2015) und Pauen (2007) verwiesen.

Ähnlich wie mit dem Qualia-Problem verhält es sich auch mit der Intentionalität, die ebenfalls ein Problem für materialistische monistische Ansätze darstellt. Es scheint bis dato unklar, wie Intentionalität, d. i. Gerichtetheit von mentalen Zuständen, auf physische Zustände zurückzuführen sei. Wenn mentale und physische Zustände einander entsprechen, stellt sich die Frage, ob physische Zustände nicht ebenfalls intentional sein müssten. Des Weiteren spielt die Intentionalität eine Rolle bei der Beurteilung der Wahrheit und Falschheit von Aussagen. Intentionale Zustände können offenbar richtig oder falsch sein; wenn mentale und physische Zustände ident sind, hieße das auch, dass physische Zustände bzw. Naturprozesse nicht einfach nur geschehen, sondern richtig oder falsch sein können. Die Intentionalität als philosophisches Konzept wurde maßgeblich von der Phänomenologie Husserls (2011) beeinflusst,

⁴²⁴ Vgl. Ravenscroft, *Philosophie des Geistes*, 97f.

⁴²⁵ Vgl. Colin McGinn, *The mysterious flame*, New York 1999, XI.

worauf allerdings nicht näher eingegangen werden kann. Für eine detaillierte Auseinandersetzung mit der Intentionalität wird auf Searle (1996) verwiesen. Nichtsdestotrotz scheint das Konzept der Intentionalität auch in der Gegenüberstellung zum Buddhismus interessant zu sein. Intentionalität könnte in buddhistischer Terminologie dem Wort *Citta* entsprechen, wobei der Begriff vielschichtig ist und gemeinhin mit ‚Geist‘, ‚Bewusstsein‘ oder ‚Bewusstseinszustand‘ übersetzt wird. Der Geist ist gemäß der Anatta- und Anicca-Lehre eine Abfolge von Erfahrungen, die Intentionalität desselben könnte mit Konzepten wie Begehren oder Durst (*tanhā*) sowie dem Anhaften (*upādāna*) verbunden werden. Ziel wäre es dann im Buddhismus, sich vermittelt Meditation von der Intentionalität, in buddhistischer Terminologie von der karmaproduzierten Bedingtheit, zu befreien, um Leid zu verringern. Achtsamkeit oder Sati wird in diesem Sinne auch als intentionslos beschrieben. Andererseits könnte in einer radikaleren Lesart die Idee einer Intentionalität im Buddhismus gänzlich abgesprochen werden. Wenn der Theravada-Buddhismus im Pali-Kanon als deterministisch im Sinne einer karmabedingten Kausalkette aufgefasst wird, Intentionalität allerdings als aktive Ausrichtung des Geistes auf ein Objekt – sei es mental oder körperlich – definiert wird, könnte dieselbe als bloße Illusion abgetan werden. Ob Intentionalität als Form des Bewusstseins auch in einem deterministischen Rahmen vorstellbar ist, müsse näher untersucht werden.

Zurückkommend zur Philosophie des Geistes sei gesagt, dass es selbstredend viele weitere Ausprägungen des materiellen Monismus gibt, und auch die bereits dargestellten Ansätze wiederum viele Verzweigungen haben, auf die nicht näher eingegangen werden kann. Es scheinen heute vor allem materialistische Ansätze zu dominieren, wobei allesamt mit dem Problem des Reduktionismus zu kämpfen haben. Aus diesem Grund gibt es auch andere Richtungen wie den anomalen Monismus, der an den dualistischen Ansatz des Epiphänomenalismus erinnern mag. Eine extreme Positionierung als Gegenstück zum Solipsismus stellt der Eliminativismus bzw. eliminative Materialismus dar, wonach es mentale Zustände nicht gäbe, dieselben lediglich eine Produktion der Alltagspsychologie wären und demnach alle Alltagsbegriffe über mentale Zustände aus wissenschaftlichen und philosophischen Diskursen verbannt werden müssten.⁴²⁶ Ein gänzlich anderer Ansatz ist der Neutrale Monismus, der vom psychophysischen Parallelismus Baruch Spinozas beeinflusst wurde, wonach eine neutrale Substanz postuliert wird, der sowohl geistige als auch körperliche Eigenschaften inhärent sind. Demgegenüber gibt es auch Philosophen, auf Überlegungen Wittgensteins aufbauend, die das Leib-Seele-Problem als

⁴²⁶ Vgl. Ravenscroft, *Philosophie des Geistes*, 122f.

sprachphilosophisches Scheinproblem zurückweisen. Darüber hinaus gibt es viele Berührungspunkte der Philosophie des Geistes mit anderen Wissenschaften wie Physik oder Neurowissenschaften, die eine eigene Arbeit wert wären.

Abgesehen von dem klassischen Leib-Seele-Problem und den verschiedenen Ansätzen in der Philosophie des Geistes scheinen die Folgen aus den Ergebnissen derselben entscheidend, wobei insbesondere die Freiheit und das Selbst Erwähnung finden sollen, da sie nicht nur in der Philosophie des Geistes, sondern auch im Buddhismus und im schulischen Kontext des Philosophieunterrichts interessant sein dürften. Dabei sollen lediglich die Grundpositionen in einem Rahmen erläutert werden, der für eine schulische Unterrichtssequenz angemessen scheint.

Im Wesentlichen ist die Debatte der Willensfreiheit auf wenige Grundpositionen zurückzuführen, die sich in unterschiedlichen Ausprägungen zeigen. Der folgende Abschnitt bezieht sich dabei auf Keil (2017). Der Determinismus behauptet, dass alle Vorgänge durch die Vergangenheit bedingt vorherbestimmt sind, wodurch auch zukünftige Ereignisse bereits festgelegt seien. Im Gegensatz dazu geht der Indeterminismus davon aus, dass bestimmte Variablen unbestimmt, d. i. indeterminiert, sind. Nun stellt sich die Frage, wie die beiden Ansätze mit der Freiheit des Willens zu verbinden sind.⁴²⁷ Im Kompatibilismus wird davon ausgegangen, dass das Konzept des Freien Willens mit einem deterministischen Universum vereinbar ist, während der Inkompatibilismus die Unvereinbarkeit von Determinismus und Willensfreiheit postuliert.⁴²⁸ Eine deterministische Sicht der Welt in Verbindung mit dem Inkompatibilismus führt demnach zur Leugnung des freien Willens und wird auch als harter Determinismus bezeichnet. Determinismus in Verbindung mit dem Kompatibilismus lässt – zumindest teilweise – freien Willen zu. Libertarismus oder Libertarianismus postuliert wiederum einen freien Willen, ist allerdings nicht mit Indeterminismus gleichzusetzen, obwohl die beiden Konzepte sich nahestehen.⁴²⁹ Während Indeterminismus zu Ursache-Wirkungs-Verhältnissen bzw. Kausalität Stellung nimmt, bezieht Libertarismus zur Debatte um die Willensfreiheit Position. Für eine genaue Darstellung der unterschiedlichen Positionen zur Willensfreiheit und im weiteren Sinne auch zur Unterscheidung von Handlungs- und Willensfreiheit sei auf Walter (2018) und Kiesel (2019) verwiesen.

⁴²⁷ Vgl. Geert Keil, *Willensfreiheit*, Berlin 2017, 17f.

⁴²⁸ Vgl. *ibd.*, 59f.

⁴²⁹ Vgl. Keil, *Willensfreiheit*, 99f.

In Bezug auf den Buddhismus und die unterschiedlichen Lesarten scheinen unterschiedliche Positionen denkbar. In einer harten Lesart – gemäß dem harten Determinismus – sind Menschen der karmabedingten Kausalitätskette unterworfen und freier Wille sowie Bewusstsein stellen bloß vorübergehende Erscheinungen in einem sich ständig ändernden Kreislauf dar. In einer weichen Lesart könnte dem Menschen durchaus ein freier Wille zugestanden werden, nämlich durch Meditation und Achtsamkeit, welche bewusste Entscheidungen im Hier und Jetzt ermöglichen sollen.

Neben der Freiheitsproblematik hat die Philosophie des Geistes auch einen Einfluss auf die Betrachtung des Selbst, wobei gesagt werden muss, dass wohl die meisten Vertreter derselben heute nicht mehr von einem unveränderlichen Wesenskern im Sinne einer Seele, wie sie z. B. im christlichen Glauben verankert ist, sprechen. Aufgrund der Dominanz des materialistischen Monismus scheint eine ewig währende geistige Substanz implausibel. Desgleichen verhält es sich mit der Ansicht über einen unveränderlichen materiellen Wesenskern; vielmehr geht man aufgrund naturwissenschaftlicher Ergebnisse von einer Neuroplastizität aus. Während radikale Positionen vorschlagen, fürder nicht mehr von einem Selbst zu sprechen, postulieren Philosophen wie Metzinger ein sich ständig im Wandel befindliches Selbst.⁴³⁰ Diese Ansicht geht auch mit der buddhistischen Philosophie konform, die das Selbst eher als eine durch Gier und Anhaftung verursachte Illusion darstellt, aus der es sich zu befreien gilt. Das zentrale Konzept *Anatta* heißt eben so viel wie ‚Nicht-Selbst‘, ‚Selbstlosigkeit‘ oder ‚Unpersönlichkeit‘, wodurch buddhistische Vorstellungen mit einem Selbst als unveränderlichen Wesenskern unvereinbar scheinen.

Nach der exemplarischen Darstellung westlicher Philosophie wie Aristoteles und seine Mesotes-Lehre, das Christentum und die christliche Mystik, Schopenhauer und seine Mitleidsethik sowie die Philosophie des Geistes in ihren unterschiedlichen Ausprägungen als Gegenüberstellung zum Theravada-Buddhismus und dem Pali-Kanon soll nun auf die Meditation im schulischen Kontext eingegangen werden.

⁴³⁰ Vgl. Thomas Metzinger, *Subjekt und Selbstmodell*, Paderborn 1999, 271.

5. Meditation im schulischen Kontext

In diesem Kapitel soll geklärt werden, ob Meditation in den Lehrplan passt, wie dieselbe integriert werden könnte und worauf man achten sollte. Hierzu wird der AHS-Lehrplan herangezogen, da Philosophie vor allem in Gymnasien als Unterrichtsfach üblich ist.

Der Lehrplan gliedert sich in fünf Teile, wobei den didaktischen Grundsätzen, der Schul- und Unterrichtsplanung sowie den Stundentafeln keine nähere Beachtung geschenkt wird. Neben den Lehrplänen für die einzelnen Unterrichtsgegenstände scheinen ebenfalls die allgemeinen Bildungsziele interessant zu sein. In den Leitvorstellungen der allgemeinen Bildungsziele werden u. a. Weltoffenheit, interkulturelles Lernen und eine vorurteilsfreie Begegnung der Kulturen auf der Grundlage der offenen und respektvollen Auseinandersetzung postuliert. Des Weiteren scheint folgendes Zitat ein Argument für eine nähere Auseinandersetzung mit Meditation und Buddhismus im Kontext des Philosophieunterrichts darzustellen:

„Den Fragen und dem Verlangen nach einem sinnerfüllten Leben in einer menschenwürdigen Zukunft hat der Unterricht mit einer auf ausreichende Information und Wissen aufbauenden Auseinandersetzung mit ethischen und moralischen Werten und der religiösen Dimension des Lebens zu begegnen.“⁴³¹

Darüber fällt in die Aufgabenbereiche der Schule die ‚religiös-ethisch-philosophische Bildungsdimension‘, die einen eigenen Punkt in denselben darstellt. Darin heißt es:

„Bei der Suche nach Orientierung bieten Religionen und Weltanschauungen ihre Antworten und Erklärungsmuster für eine eigenständige Auseinandersetzung an. In den Unterrichtsgegenständen ist auf philosophische und religiöse Erklärungs- und Begründungsversuche über Ursprung und Sinn der eigenen Existenz und der Welt einzugehen. Junge Menschen sollen Angebote zum Erwerb von Urteils- und Entscheidungskompetenz erhalten, um ihr Leben sinnerfüllt zu gestalten. Orientierungen.“⁴³² (9)

Im Abschnitt über die Bildungsbereiche, respektive im Bildungsbereich *Sprache und Kommunikation*, wird postuliert, dass Weltsicht und Denkstrukturen in besonderer Weise sprachlich und kulturell geprägt seien und eine Auseinandersetzung mit anderen Kulturen und Sprachen zu Offenheit und gegenseitiger Achtung führten:

⁴³¹ Lehrplan, 8 <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung/Bundesnormen/10008568/Lehrplan%3a4ne%20e2%80%93%20allgemeinbildende%20h%c3%b6here%20Schulen%2c%20Fassung%20vom%2010.07.2024.pdf> Anm.: Da die Arbeit berufsbegleitend und deshalb über einen längeren Zeitraum erstellt wurde, beziehen sich die Zitate auf die Fassung des Lehrplans vom 03.08.2023.

⁴³² Lehrplan, 9

„Wenn die Begegnung mit anderen Kulturen und Generationen sowie die sprachliche und kulturelle Vielfalt in unserer eigenen Gesellschaft als bereichernd erfahren werden, ist auch ein Grundstein für Offenheit und gegenseitige Achtung gelegt.“⁴³³ (10)

Zuletzt steht im Bildungsbereich *Mensch und Gesellschaft*: „Die Auseinandersetzung mit religiösen und philosophischen Erklärungs- und Begründungsversuchen über Ursprung und Sinn der eigenen Existenz und der Existenz der Welt ist eine wichtige Aufgabe der Schule.“⁴³⁴

Schon in den allgemeinen Bildungszielen wird klar, dass der interkulturelle Austausch – sei derselbe religiös oder philosophisch – eine wertvolle Ressource darstellt, der zu mehr Offenheit, Toleranz, aber auch zu einer Verbesserung der eigenen Weltsicht führen kann. Im Lehrplan für Philosophie, respektive den Bildungs- und Lehraufgaben, wird zudem auf den Stellenwert der Selbstreflexion hingewiesen, der zu einem besseren Verständnis der Mitmenschen führen soll. Im Beitrag zum Bildungsbereich *Mensch und Gesellschaft* wird nochmals eine tolerante Grundhaltung und interkulturelles Verständnis betont.⁴³⁵ Im Lehrplan für Philosophie scheinen vor allem zwei Punkte wichtig für diese Arbeit zu sein: einerseits die *Aspekte der Erkenntnis- und Wissenschaftstheorie*, andererseits die *Grundfragen der Ethik*. Die Aspekte der Erkenntnis- und Wissenschaftstheorie sind wiederum in die Punkte *Zugänge zur Wirklichkeit und ihre Interpretationsmöglichkeiten analysieren und reflektieren* und *Erkenntnis- und wissenschaftstheoretische Fragestellungen bearbeiten* aufgeteilt. Im Abschnitt *Grundfragen zu Ethik* scheinen die Punkte *Ethische Grundpositionen erklären und kritisch hinterfragen* und *Differenzen in ethischen Konzepten herausarbeiten* interessant zu sein. Damit ist allerdings die Lehrplanvorgabe beendet; alles Weitere wird dem Lehrer durch Lehrbücher vorgegeben, an die er sich halten kann, aber nicht muss.

In gängigen Philosophie-Lehrbüchern scheint Buddhismus und Meditation nicht vorhanden zu sein; während bei Fischill (2017) keine Hinweise gefunden werden konnten, dass dieselben irgendeine Rolle im Lehrbuch spielen, ist bei Lahmer eine Geschichte Buddhas enthalten, allerdings ohne näher auf die Person Buddha oder seine Lehren – sei es erkenntnistheoretisch oder ethisch – einzugehen.⁴³⁶ Da keine Hinweise auf die Beachtung von Buddhismus und Meditation im Philosophieunterricht gefunden werden konnte, stellt sich die Frage, wo dieselben integriert werden könnten. Dabei zeigt sich, dass auch die Schulbücher ihre Probleme mit der Einordnung gewisser Themenbereiche in den Lehrplan haben. Während das

⁴³³ Lehrplan, 10

⁴³⁴ ibd., 11

⁴³⁵ Vgl. ibd., 210f

⁴³⁶ Vgl. Karl Lahmer, *Kernbereich der Philosophie*, Wien 2018, 45f.

Thema Willensfreiheit oder Freiheit des Willens in den Bereich *Grundfragen der Ethik* fällt, wird bei Lahmer dieselbe als spezifisch menschliches Problem betrachtet und fällt unter den Punkt *Anthropologische Entwürfe*.⁴³⁷⁴³⁸ Ungeachtet der Einordnung in den Lehrplan scheint die Freiheitsproblematik ein geeigneter Anknüpfungspunkt für eine interkulturelle Betrachtung und eine Einordnung von buddhistischer Philosophie und dem bedingten Entstehen in Konzepte wie Determinismus, Kompatibilismus und Indeterminismus zu sein. Des Weiteren ist in beiden Schulbüchern das Leib-Seele-Problem enthalten, wobei dasselbe wiederum unterschiedlichen Punkten im Lehrplan zugeordnet ist. So fasst nun Fischill das Leib-Seele-Problem als spezifisch menschliches Problem auf und ordnet es dem Punkt *Anthropologische Entwürfe* zu, während Lahmer dasselbe im Bereich Aspekte der *Erkenntnis- und Wissenschaftstheorie* verortet.⁴³⁹⁴⁴⁰ Insbesondere aufgrund aktuell vorherrschender monistischer Ansätze scheint eine Bearbeitung buddhistischer Philosophie besonders lohnenswert. Letztlich ist Aristoteles Tugendethik immer noch ein Klassiker in Philosophie-Lehrbüchern, weshalb hier ebenfalls ein interkultureller Unterricht und ein Ausblick auf buddhistische Ethik als Weg der Mitte ausgearbeitet werden könnte.⁴⁴¹⁴⁴²

Abseits von den offensichtlichen Anknüpfungspunkten wie dem Leib-Seele-Problem, der Willensfreiheit oder Ethik scheinen allerdings noch weitere Verbindungen möglich. So ist der Tod ein gängiges Thema im Philosophie-Unterricht; immerhin soll Montaigne gesagt haben: „Philosophieren heißt sterben lernen.“ Fischill gesteht dem Tod sogar ein eigenes Kapitel zu.⁴⁴³ Dem Credo folgend, dass interkulturelles Verständnis zu Weltoffenheit und Achtung führt, wäre eine Integration buddhistischer Ansichten zum Tod inkl. Wiedergeburt als Gegenüberstellung zu den sich in aktuellen Lehrbüchern befindlichen Vorstellungen von Epikur, Seneca oder Platon wünschenswert. Auch das Thema Glück fehlt in keinem Philosophie-Lehrbuch, wobei sich insbesondere die Gegenüberstellung zur aristotelischen Eudaimonia anbietet.⁴⁴⁴⁴⁴⁵ Zuletzt scheint noch das Thema Identität in Verbindung mit dem Gedankenexperiment *Schiff*

⁴³⁷ Vgl. Christian Fischill, *Philosophie*, Linz 2017, 125f.

⁴³⁸ Vgl. Lahmer, *Kernbereich der Philosophie*, 124f.

⁴³⁹ Vgl. Fischill, *Philosophie*, 125f.

⁴⁴⁰ Vgl. Lahmer, *Kernbereich der Philosophie*, 58f.

⁴⁴¹ Vgl. Fischill, *Philosophie*, 70f.

⁴⁴² Vgl. Lahmer, *Kernbereich der Philosophie*, 210f.

⁴⁴³ Vgl. Fischill, *Philosophie*, 176f.

⁴⁴⁴ Vgl. ibd., 198f.

⁴⁴⁵ Vgl. Lahmer, *Kernbereich der Philosophie*, 210f.

des *Theseus* interessant für eine Gegenüberstellung mit buddhistischen Vorstellungen von Samsara zu sein.⁴⁴⁶

Obzwar sicher noch weitere Anknüpfungspunkte gefunden werden könnten, soll im Sinne eines fächer- und kompetenzübergreifenden Psychologie- und Philosophieunterrichts auch kurz auf den Psychologielehrplan eingegangen werden. Schließlich steht im Lehrplan unter dem Punkt *Betonung und Vernetzung*: „Psychologie + Philosophie: Hier ergeben sich vielfältige Möglichkeiten, zB Wahrnehmung mit erkenntnistheoretischen Fragestellungen zu verknüpfen etc.“⁴⁴⁷ Im Psychologie-Lehrplan gibt es zwei interessante Punkte, worin sich buddhistische Philosophie und Meditation einordnen lassen könnte: einerseits *Phänomene der Wahrnehmung und Wahrnehmungsprozesse*, andererseits *Aspekte der Persönlichkeit*.⁴⁴⁸ Unter *Phänomene der Wahrnehmung und Wahrnehmungsprozesse* fallen wiederum *Wahrnehmung als aktiven und zweckvollen Prozess beschreiben, Fehler in der Wahrnehmung erkennen und sich bewusst machen, Selektive Prozesse der Wahrnehmung erfassen und analysieren und Wahrnehmungsbeeinflussungen erörtern. Aspekte der Persönlichkeit* beinhaltet *Menschliches Erleben und Verhalten aus Sicht der Persönlichkeitspsychologie beschreiben, Die Bedeutung von Emotionen erfassen und Seelische Gesundheit und deren Beeinträchtigung diskutieren*.⁴⁴⁹ Wie in anderen Fächern auch bleibt es den Schulbuchverlagen selbst überlassen, die Gestaltung dieses vagen Umrisses vorzunehmen. Rettenwender hat für beide Lehrplan-Punkte im Schulbuch eigene Kapitel vorgesehen. Das Kapitel *Wahrnehmung* beinhaltet den Unterpunkt *Parapsychologie und außersinnliche Wahrnehmung*, der für die Ausarbeitung einer Unterrichtssequenz mit Meditation vorstellbar wäre.⁴⁵⁰ Des Weiteren beinhaltet das Schulbuch von Rettenwender ein Kapitel über Emotionen, was ebenfalls für eine Unterrichtssequenz mit Meditation dienen könnte. Auch im Rahmen des Kapitels *Seelische Gesundheit und Krankheit* könnte eine Meditationssitzung durchgenommen werden. Hierbei soll nochmals betont werden, dass Meditation für psychisch kranke Menschen etwaige Gefahren beinhalten kann, was vor Beginn der Sitzung mit den Schülern unbedingt abgesprochen werden sollte. Das Kapitel *Persönlichkeit*, respektive die Darstellung des Selbstkonzepts, scheint wiederum geeignet für eine Auseinandersetzung mit buddhistischen Vorstellungen von Selbst und Nicht-Selbst.⁴⁵¹ Auch im

⁴⁴⁶ Vgl. Lahmer, *Kernbereich der Philosophie*, 134f.

⁴⁴⁷ Lehrplan, 212

⁴⁴⁸ Vgl. ibd., 213

⁴⁴⁹ Vgl. ibd.

⁴⁵⁰ Vgl. Elisabeth Rettenwender, *Psychologie*, Linz 2016, 48f.

⁴⁵¹ Vgl. ibd., 151f.

Psychologie-Unterricht gäbe es sicher noch mehr Anknüpfungspunkte; diese subjektive Auswahl stellt lediglich eine erste Annäherung dar.

Da Ethik als praktische Philosophie einen Teilbereich der Philosophie darstellt, soll auch kurz auf den Lehrplan in Ethik eingegangen werden. Wie im Einzelnen an die Lehrinhalte des Ethik-Unterrichts angeknüpft werden kann, scheint klar zu sein bzw. kann aus den Angaben zum Philosophie-Unterricht entnommen werden. Im relativ neuen Ethik-Lehrplan sind etwas präzisere Angaben zu Lehrinhalten gemacht worden, da allerdings lediglich zur neunten und zehnten Schulstufe Ethik-Schulbücher publiziert wurden, kann auf die einzelnen Punkte nicht genauer eingegangen werden. Unter dem Punkt *Grundbegriffe und Perspektiven der Ethik* steht dezidiert die Auseinandersetzung mit *Freiheit und Verantwortung*, wobei auch Selbstbestimmung ein interessanter Anknüpfungspunkt sein könnte. Das Thema *Glück* inkl. Glücksvorstellungen, Glücksethiken und Glücksforschung stellt sogar einen eigenen Abschnitt dar. Darüber hinaus gibt es auch einen Punkt *Religion und Weltanschauung*. Falls Buddhismus in diesem Kapitel durchgemacht werden sollte, scheint wichtig zu betonen, dass Buddhismus eine Religion darstellt, auch wenn derselbe einen philosophischen oder ethischen Unterbau haben mag. Dazu gehören Glaube, persönliche Relevanz, ein Moralsystem und spezielle Riten, die mit herkömmlicher Philosophie nichts gemein haben.⁴⁵² Auch die Möglichkeit von Spiritualität abseits religiöser Institutionen mag hier diskutiert werden. Unter dem Punkt *Grundkonzepte der Ethik* ist im Lehrplan wiederum direkt die *Tugendethik* aufgelistet. Schließlich gibt es noch ein Kapitel *Fernöstliche Religionen und Weltanschauungen*, worunter auch Glaubensgrundlagen und moralische Richtlinien im Buddhismus aufgelistet sind. Hierbei kann im Prinzip alles zum Thema Buddhismus von den vier edlen Wahrheiten und den edlen achtfachen Pfad über das bedingte Entstehen bis hin zum Meditieren durchgenommen werden; da – wie bereits erwähnt – noch keine Schulbücher auf dieser Schulstufe publiziert wurden, kann nicht gesagt werden, wie dieser Lehrplan-Punkt umgesetzt werden wird. Es wäre bei einer intensiveren Auseinandersetzung mit dem Buddhismus auch wünschenswert, über beliebte Vorurteile über denselben zu sprechen – wie z. B. darüber, dass der Buddhismus keine Religion darstellt und es nicht um Glauben, sondern lediglich um Meditation und Erfahrung geht, oder dass Buddhismus eine Religion der Gewaltlosigkeit ist, nicht missioniert und Buddhisten kein Fleisch essen, sowie dass Buddhismus keinen Gottesbegriff kennt.⁴⁵³ Darüber hinaus scheint

⁴⁵² Vgl. Katharina Lacina, *Ethik 1. Diskurs und Orientierung*, Wien 2021, 94.

⁴⁵³ Vgl. Freiburger, *Buddhismus*, 461f.

hier die Möglichkeit gegeben, über den falschen, vereinheitlichten Begriff des Buddhismus, wie er im Westen benutzt wird, hinauszugehen und auf die unterschiedlichen Strömungen wie Theravada, Mahayana und Vajrayana einzugehen. Sollte auf die Geschichte des historischen Buddhas eingegangen werden, sei es ebenfalls wichtig, zu erwähnen, dass Siddharta Gautama keine neue Religion geschaffen hat, sondern ein Kind seiner Zeit war und der Buddhismus vor allem eine Weiterentwicklung des damaligen Brahmanismus darstellt. Schließlich scheint noch der Punkt *Religions- Moralkritik, Humanismus* interessant zu sein, worin dezidiert von der säkularen Gesellschaft gesprochen wird, die im Rahmen des Lehrplans durchgenommen werden sollte. Darunter könnte auch die säkularisierte Meditation, wie sie gemeinhin im Westen praktiziert wird, erörtert werden.

In den allgemeinen Bildungszielen wird ein fächerübergreifender Unterricht postuliert. So steht geschrieben:

„Im Sinne der gemeinsamen Bildungswirkung aller Unterrichtsgegenstände hat der Unterricht die fachspezifischen Aspekte der einzelnen Unterrichtsgegenstände und damit vernetzt fächerübergreifende und fächerverbindende Aspekte zu berücksichtigen.“⁴⁵⁴

Aus diesem Grund soll letztlich noch auf den Religionsunterricht eingegangen werden. Im Lehrplan für den katholischen Religionsunterricht, der im Gegensatz zu anderen Fächern nicht im herkömmlichen Lehrplan integriert ist, sondern einen separaten Lehrplan darstellt, werden u. a. folgende Punkte aufgezählt, die für eine Gegenüberstellung mit dem Buddhismus interessant sein könnten: *Mystische und spirituelle Traditionen kennen und mit der persönlichen Religiosität konfrontieren können, Welt- und Menschenbild der Religionen indischen und chinesischen Ursprungs skizzieren und mit dem christlichen Glauben in Beziehung setzen können und den Wahrheitsanspruch von Weltanschauungen und Religionen beurteilen können.*⁴⁵⁵ Die Umsetzung in aktuellen Lehrbüchern wie z. B. bei Vitovec scheint dabei gelungen; so wird sowohl auf Buddhismus und die unterschiedlichen Strömungen als auch auf die Lehren wie die vier edlen Wahrheiten oder den edlen achtfachen Pfad sowie Meditation eingegangen.⁴⁵⁶ Ebenfalls kommt Mystik als universaltes Phänomen von Religionen vor, wodurch sich eine mögliche Gegenüberstellung von buddhistischer und christlicher Mystik bzw. Meditation

⁴⁵⁴ Lehrplan, 9

⁴⁵⁵ Vgl. Lehrplan für den katholischen Religionsunterricht, 8f https://www.schulamt.at/wp-content/uploads/2023/09/AHS_Oberstufe_LP_kompetenzorientiert_Layout.pdf

⁴⁵⁶ Vgl. Barbara Vitovec, *Religion 5. Entscheidungen*, Wien 2020, 42f.

ergibt.⁴⁵⁷ Insgesamt scheint im Religionsunterricht mehr auf Buddhismus eingegangen zu werden als im Philosophieunterricht. Auch der Ethikunterricht bietet durch einen präziseren Lehrplan eindeutige Anknüpfungspunkte zum Buddhismus. Die relativ freie Gestaltung des Philosophie-Lehrplans scheint allerdings dahin zu führen, dass die Schulbuchverlage frei über die Ausarbeitung der Themen walten können, was dazu führt, dass buddhistische Philosophie, respektive erkenntnistheoretische und metaphysische Überlegungen, in heimischen Schulen nicht vorhanden sind, während der Buddhismus als Religion und buddhistische Ethik durchaus einen Stellenwert in Österreichs Schulen haben. Aus diesem Grund wäre vor allem eine tiefergehende philosophische Auseinandersetzung mit dem Buddhismus wünschenswert, wobei nichtsdestotrotz drauf geachtet werden sollte, dass Buddhismus ungeachtet seines philosophischen Unterbaus eine Religion darstellt, die bisweilen auf logische Argumentation z. B. über die Entstehung und das Ende der Welt verzichtet und dem Glauben verhaftet bleibt, wodurch sie schwer mit westlicher universitärer Philosophie vergleichbar ist.

Zuletzt sei gesagt, dass nebst buddhistischer Philosophie auch die Meditation – sei dieselbe christlich oder buddhistisch – eine stärkere Beachtung im schulischen Kontext finden sollte. Die Ergebnisse der Meditationsforschung legen dies nahe. Der Lehrer stellt in der Schule eine zentrale Rolle dar; Hattie spricht u. a. davon, dass es beim Lernerfolg von Schülern vor allem auf den Lehrer, respektive seiner Haltung, ankommt.⁴⁵⁸ Van Manen behauptet wiederum, dass inspirierende Lehrer eine Art pädagogischen Takt, d. i. Einfühlungsvermögen, Empathie etc., hätten.⁴⁵⁹ In Verbindung mit Meditation und den Ergebnissen aus der Meditationsforschung ließe sich nun behaupten, dass Lehrer, die meditieren, ihren pädagogischen Takt verbessern und zu mehr Lernerfolg in der Schule führen könnten. Dabei muss aber nicht beim Lehrer als Meditierenden stehen geblieben werden. Dewey behauptet, dass (Aus-)Bildung (education) vor allem auch bedeutet, zu lernen, wie man denkt: „Learning is learning to think.“⁴⁶⁰ Im Gegensatz kann Bildung auch zu mehr Achtsamkeit führen, z. B. im Sinne kritischer Reflexion. In Verbindung mit Meditation und den Meditationsergebnissen könnte das auch bedeuten, dass Meditation mit Schülern zu besseren Lernerfolgen führen könnte. Schließlich ließe sich auch behaupten, dass nicht nur Lehrer und Schüler, sondern alle im schulischen Kontext befindlichen Akteure mehr Achtsamkeit an den Tag legen könnten. Ergas

⁴⁵⁷ Vgl. Vitovec, *Religion 5. Entscheidungen*, 38f.

⁴⁵⁸ Vgl. Klaus Prange, *Kernbotschaften aus John Hatties Visible Learning*, Sankt Augustin 2014, 6.

⁴⁵⁹ Vgl. Max van Manen, *The tone of teaching*, Ontario 2002, 19f.

⁴⁶⁰ Vgl. Klaus Prange, *Schlüsselwerke der Pädagogik 2. Von Fröbel bis Luhmann*, Stuttgart 2009, 148f.

merkt dies in seinem Konzept von *Mindfulness In, As and Of Education* an.⁴⁶¹ Für alle, die sich mit Meditation im schulischen Kontext befassen möchten, sei abschließend noch gesagt, dass es bereits erste Achtsamkeitscurricula inkl. Unterrichtssequenzen gibt.⁴⁶²

6. Fazit und Ausblick

Was ist abschließend noch zum Theravada-Buddhismus und zur Meditation zu sagen? Die Ergebnisse aus der interdisziplinären Meditationsforschung zeigen, dass Meditation – mit gewissen Einschränkungen im Hinblick auf psychisch kranke Personen – gut im schulischen Kontext durchführbar wäre und es zu vielversprechenden Ergebnissen kommen könnte. Obgleich der im Titel und zu anfangs geprägte Terminus Vipassana-Meditation im schulischen Kontext verworfen werden sollte, da dieselbe eine fortgeschrittene Technik der Achtsamkeitsmeditation darstellt, die in einzelnen Unterrichtssequenzen unmöglich umgesetzt werden kann. Der Fokus sollte eher auf einführende Samatha-Meditation, d. i. Konzentrationsmeditation, wie die Atemmeditation oder Körperrouen gelegt werden. Auch im Hinblick auf die mit Meditation verbundene buddhistische Philosophie, respektive Theravada-Buddhismus, scheinen interessante Anknüpfungspunkte für schulischen Unterricht zu geben. Es hat sich gezeigt, dass eine Auseinandersetzung mit dem Buddhismus bisher eher im Ethik- und Religionsunterricht stattgefunden hat. Für die Zukunft wäre eine Integration von Meditation im Psychologieunterricht und eine Umsetzung buddhistischer Philosophie und Ethik im Philosophieunterricht wünschenswert. Themen für eine komparative Gegenüberstellung von westlicher und östlicher Philosophie gäbe es zur Genüge, wie z. B. das Leib-Seele-Problem, Willensfreiheit oder das Selbst. Obzwar oder vielleicht gerade weil die buddhistische Philosophie von gänzlich anderen metaphysischen Annahmen ausgeht, scheint ein Vergleich wünschenswert, vor allem wenn es sich um bis dato ungelöste Probleme handelt, denen man sich lediglich annähern kann. Die buddhistische Philosophie hat mit ihrer immanenten Metaphysik bisweilen mehr mit westlicher Philosophie gemein als die christliche Mystik, die von einem personalen Gott ausgeht. Des Weiteren scheint der aktuell in der Philosophie des Geistes vorherrschende materialistische Monismus mehr mit buddhistischen Konzepten wie der Anatta- und Anicca-Lehre gemein zu haben als die christliche Annahme eines unveränderlichen geistigen

⁴⁶¹ Vgl. Oren Ergas, „Mindfulness In, As and Of Education“, in: *Journal of Philosophy of Education* 53(2), 2019, 340f.

⁴⁶² Vgl. Rechtschaffen, *The way of mindful education*, 149f.

Wesenskerns, d. i. Seele. Andere metaphysischen Annahmen wiederum scheinen mit westlichen Vorstellungen inkompatibel. Das Konzept von Samsara und die Möglichkeit vermittelt Meditation in einen Zustand des Erwachens und folglich ins Nirvana überzugehen, d. i. aus einem bedingten in einen unbedingten Zustand, scheint mit einem westlichen Ursache-Wirkungs-Verständnis bzw. einer Kausalkette, wie es schon beim ersten unbewegten Beweger von Aristoteles im siebten Kapitel seines zwölften Buches zur Metaphysik postuliert wurde, unvereinbar.⁴⁶³

Abschließend sei gesagt, dass die Arbeit lediglich einen kleinen Teil vom Pali-Kanon und der buddhistischen Philosophie bearbeiten konnte. Für eine intensive Auseinandersetzung wird vor allem auf den Mönch und Universitätsprofessoren Bhikkhu Analayo verwiesen, der sich mit vergleichenden Studien früher buddhistischer Texte und deren unterschiedlichen Strömungen beschäftigt. Auf ein im Vorfeld geplantes Interview mit dem Leiter des Projekts *Pädagogik der Achtsamkeit* Karlheinz Valtl musste leider aufgrund der Tatsache, dass der komparative Teil der Arbeit den Rahmen derselben überstieg, verzichtet werden. Für einen Einblick in seinen Forschungsbereich wird auf seine kommentierte Literaturliste verwiesen. (s. Internetquellen) Aus der vorliegenden Arbeit scheinen sich viele weitere Forschungsfelder zu ergeben, wozu ein kleiner Ausblick gegeben werden soll. So hat die komparative Auseinandersetzung mit der buddhistischen und der christlichen Mystik gezeigt, dass sowohl sich übereinstimmende aber auch sich widersprechende Beschreibungen mystischer Erfahrungen vorherrschen. Die Tatsache, dass christliche Mystiker die Kontemplation oder höhere Bewusstseinszustände als eine Begegnung mit Gott erfahren, ist mit buddhistischer Philosophie nicht zu vereinen und zeigt eher eine Nähe zu meditativen Praktiken aus dem Hinduismus, respektive Bhakti-Yoga. Eine komparative Arbeit von christlicher Mystik und Bhakti-Yoga scheint vielversprechend. Ebenso könnte man die Philosophie Schopenhauers mit christlicher Mystik, respektive Meister Eckhart, vergleichen, immerhin schreibt Schopenhauer selbst: „Buddha, Eckhart und ich lehren im Wesentlichen das Selbe.“⁴⁶⁴ Es sei gesagt, dass auch die komparative Gegenüberstellung Meister Eckharts mit Buddhismus lediglich eine erste Auseinandersetzung darstellt und hierbei noch Potential für weiterführende Arbeiten besteht. Um bei der christlichen Mystik zu bleiben; es wäre auch eine komparative Arbeit zwischen christlich-katholischer und christliche-orthodoxer Mystik und Meditation vorstellbar. In der orthodoxen Tradition ist

⁴⁶³ Vgl. Horst Seidl, *Aristoteles' Metaphysik*, Hamburg 2009, 250f.

⁴⁶⁴ Tran, *Asiatische Philosophie*, 127.

insbesondere das Herzens- oder Jesusgebet als Meditationsform bekannt. Die subjektive Auswahl christlicher Mystiker in dieser Arbeit stellt ohnehin lediglich einen dem Rahmen der Arbeit geschuldeten kleinen Teil von untersuchbarem Material dar; weitere Mystiker, die in Zusammenhang mit Meditation erwähnenswert scheinen, sind Mechthild von Magdeburg, Heinrich Seuse oder Johannes vom Kreuz. Des Weiteren scheint eine Auseinandersetzung mit Ignatius von Loyola vielversprechend, auch wenn derselbe gemeinhin nicht zu den Mystikern gezählt wird. Benz schreibt u. a., dass von zahlreichen im Mittelalter vorhandenen christlichen Meditationsformen heute lediglich die ignatianischen Exerzitien übriggeblieben seien.⁴⁶⁵

Weitere komparative Arbeiten mit westlicher Philosophie und dem Buddhismus scheinen nicht nur im Kontext der Philosophie des Geistes spannend. Insbesondere die Phänomenologie Husserls, aber auch die Arbeiten Spinozas, die den modernen neutralen Monismus im Sinne eines psychophysischen Parallelismus vorwegnahmen, bieten Potential für weiterführende Arbeiten. Des Weiteren wird insbesondere die Diskussion um die Willensfreiheit in Verbindung mit dem Buddhismus als gewinnbringend erachtet, da letztere auch keine eindeutige Antwort darauf gibt und unterschiedliche Lesarten von einem harten Determinismus bis zu einer eingeschränkten Willensfreiheit vermittelt Meditation existieren. Die Ansicht, dass man bedingten Konditionen aus der Vergangenheit – mitunter auch unbewusst – ausgeliefert ist und lediglich durch eine bewusste Handlung im Hier und Jetzt, d. i. Achtsamkeit, der Willkür des Zufalls entflohen werden kann und die Zukunft dadurch zumindest indirekt beeinflussbar ist, bleibt ein tröstlicher Gedanke, mit dem diese Arbeit enden soll.

⁴⁶⁵ Vgl. Shizutera Ueda, *Die Gottesgeburt in der Seele und der Durchbruch zur Gottheit*, Freiburg 2018, 16.

7. Siglenverzeichnis

Die im Pali-Kanon enthaltenen Bücher wurden mit folgenden Siglen versehen, wobei die Erstellung der besseren Lesbarkeit dienen soll. Die Titulierung der einzelnen Siglen wurde dabei willkürlich vorgenommen, da eine einheitliche Zitierweise – wahrscheinlich aufgrund mangelnder Forschungsarbeit zum Buddhismus in Europa – nicht gefunden werden konnte.

AN	<i>Aṅguttara Nikāya</i> , die angereihten Lehrreden
AP	<i>Abhidhamma Pitaka</i> , der Korb der höheren Lehrreden
DN	<i>Dīgha Nikāya</i> , die längeren Lehrreden
KN	<i>Khuddaka Nikāya</i> , die kurzen Texte
MN	<i>Majjhima Nikāya</i> , die mittleren Lehrreden
MP	<i>Milindapañha</i> , Die Fragen des Königs Milinda
SN	<i>Saṃyutta Nikāya</i> , die gruppierten Lehrreden
VM	<i>Visuddhi Magga</i> , Der Weg zur Reinheit

8. Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Wissenschaftliche Artikel zum Thema Meditation	S. 23
Abb. 2: Effektgrößen für die Auswirkung von Meditation	S. 28
Abb. 3: Effektgrößen für Achtsamkeitsmeditation mit Patienten und unspezifischen Kontrollgruppen	S. 30
Abb. 4: Effektgrößen für Achtsamkeitsmeditation mit Patienten und spezifischen aktiven Kontrollgruppen	S. 31
Abb. 5: Bildungs- und Erziehungswissenschaft als interdisziplinäre Fachrichtung	S. 35
Abb. 6: Wirkmodell der Achtsamkeitsmeditation, visualisiert von Sedlmeier nach der Beschreibung in Hölzel	S. 54
Abb. 7: Modell der «Meditationsfamilien» und ihren Auswirkungen, visualisiert von Sedlmeier nach der Beschreibung in Dahl	S. 55
Abb. 8: : PROMISE-Modell: ein integrierendes Modell über die Wirkmechanismen von Meditation	S. 57
Abb. 9: Einteilung des Pali-Kanons	S. 65
Abb. 10: Der edle achtfache Pfad	S. 75
Abb. 11: Das „Rad des Werdens“ (bhavacakra) in tibetischer Darstellung	S. 84

9. Literaturverzeichnis

Altner, Nils: *Achtsamkeit und Gesundheit. Auf dem Weg zu einer achtsamen Pädagogik*. Immenhausen bei Kassel: Prolog 2006.

Andresen, Jensine: „Meditation meets behavioural medicine. The story of experimental research on meditation“, in: *Journal of Consciousness Studies* 7(11–12), 2000, 17–73.

App, Urs: „Schopenhauers Begegnung mit dem Buddhismus“, in: *Schopenhauer-Jahrbuch* 79, 1998, 35–57.

Awasthi, Bhuvanesh: „Issues and perspectives in meditation research: In search for a definition“, in: *Frontiers in Psychology* 3, Article 613, 2013, 1–9.

Baer, Ruth A.; Smith, Gregory T.; Hopkins, Jaclyn: „Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness“, in: *Assessment* 13(1), 2006, 27–45.

Beckermann, Ansgar: *Das Leib-Seele-Problem. Eine Einführung in die Philosophie des Geistes*. Paderborn: Wilhelm Fink 2011.

Birnbacher, Dieter: „Metaphysik des Willens“, in: Hallich, Oliver; Koszler, Matthias: *Die Welt als Wille und Vorstellung*. Berlin: De Gruyter 2008.

Boccia, Maddalena; Piccardi, Laura; Guariglia, Paola: „The Meditative Mind: A comprehensive meta-analysis of MRI studies“, in: *BioMed Research International*, 2015, 1–11.

Bond, Kenneth; Ospina, Maria B.; Hooton, Nicola: „Defining a complex intervention: The development of demarcation criteria for “meditation”“, in: *Psychology of Religion and Spirituality* 1(2), 2009, 129–137.

Bourdieu, Pierre: *Die verborgenen Mechanismen der Macht*. Hamburg: VSA 1992.

Bowker, John (Hrsg.): *Das Oxford Lexikon der Weltreligionen*. Düsseldorf: Patmos 1999.

Brenner, Mark J.: „Zen practice: A training method to enhance the skills of clinical social workers“, in: *Social Work in Health Care* 48(4), 2009, 462–470.

Brezinka, Wolfgang: *Metatheorie der Erziehung. Eine Einführung in die Grundlagen der Erziehungswissenschaft, der Philosophie der Erziehung und der praktischen Pädagogik*. München: Reinhardt 1978.

Broadie, Sarah: *Ethics with Aristotle*. New York: Oxford University Press 1991.

Brown, Daniel B. (1977): „A model for the levels of concentrative meditation“, in: *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* 25(4), 1977, 236–273.

Brown, Kirk Warren; Ryan, Richard M.: „The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being“, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 84, 2003, 822–848.

Bryan, David B.: *A Western way of meditation: The rosary revisited*. Chicago: Loyola University Press 1991.

Butler, Lisa D.; Waelde, Lynn C.; Hastings, Andrew T.: „Meditation with Yoga, group therapy with hypnosis, and psychoeducation for long-term depressed mood: A randomized pilot trial“, in: *Journal of Clinical Psychology* 64(7), 2008, 806–820.

Büttner, Hermann; Meister Eckhart: *Schriften*. Jena: Eugen Diederich 1938.

Cahn, B. Rael; Polich, John: „Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies“, in: *Psychological Bulletin* 132(2), 2006, 180–211.

Cardoso, Roberto; De Souza, Eduardo; Camano, Luiz: „Meditation in health: An operational definition“, in: *Brain Research Protocols* 13, 2004, 58–60.

Cardoso, Roberto.; Sales, Elaine; Centurione, Liliana: „Operational Definition: The "Achilles Heel" of Meditation“, in: *Neuro Quantology* 14(2), 2016, 433–438.

Chu, Li-Chuan: „The benefits of meditation vis-à-vis emotional intelligence, perceived stress and negative mental health“, in: *Stress and Health* 26(2), 2009, 169–180.

Cioran, Emil: *Die verfehlte Schöpfung*. Frankfurt am Main: Suhrkamp 1979.

Craven, John L.: „Meditation and Psychotherapy“, in: *Canadian Journal of Psychiatry* 34, 1989, 648–653.

Crisp, Jackie; Pelletier, Dianne; Duffield, Christine: „The Delphi method?“, in: *Nursing Research* 46, 1997, 116–118.

Culadasa, John Yates: *Handbuch Meditation*. München: Arkana 2017.

Dahl, Cortland J.; Lutz, Antoine; Davidson, Richard J.: „Reconstructing and deconstructing the self: Cognitive mechanisms in meditation practice“, in: *Trends in Cognitive Sciences* 19, 2015, 515–523.

Dahlke, Paul; Bonin, Dieter (Hg.): *Buddhismus als Erlebnis. Einsichten des Dr. Paul Dahlke (1865–1928)*. Eigenverlag 2016.

Deikman, Arthur J.: „Deautomatization and the mystic experience“, in: *Psychiatry* 29, 1966a, 324–348.

Deikman, Arthur J.: „Implications of experimentally induced contemplative meditation“, in: *Journal of Nervous and Mental Disease* 142, 1966b, 101–116.

Descartes, René: *Meditationen über die Erste Philosophie*. Stuttgart: Reclam 1986.

Dobhan, Ulrich (Hg.); Theresa von Avila: *Das Buch meines Lebens. Gesammelte Werke Band 1*. Freiburg: Herder 2001.

Dobhan, Ulrich (Hg.); Theresa von Avila: *Wohnungen der Inneren Burg. Gesammelte Werke Band 4*. Freiburg: Herder 2005.

Durkheim, Emile: *Erziehung, Moral und Gesellschaft*. Frankfurt am Main: Suhrkamp 1984.

Eberth, Juliane; Sedlmeier, Peter: „The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis“, in: *Mindfulness* 3, 2012, 174–189

Eberth, Juliane: *Wirkungen und Wirkmechanismen achtsamkeitsbasierter Meditation: Entwicklung eines Modells über die durch buddhistische Meditation ausgelösten psychischen Veränderungen im Alltag*. Dissertation: Universität Chemnitz 2016.

Ergas, Oren: „Mindfulness In, As and Of Education: Three Roles of Mindfulness in Education“, in: *Journal of Philosophy of Education* 53(2), 2019, 340–358.

Erlinghagen, Mara; Körber, Daniela; Dobos, Gustav: „Achtsamkeit in den Grundschulen einer ganzen Stadt fördern – ein NRW-Landesmodellprojekt“, in: *Gruppe. Interaktion. Organisation. Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie (GIO)* 49(2), 2018, 157–166.

Fischill, Christian: *Philosophie*. Linz: Veritas 2017.

Flener, Irene: *Vipassana Meditation im Westen: eine kultur- und sozialanthropologische Untersuchung deren heilsamer Wirkung*. Diplomarbeit: Universität Wien 2012.

Foucault, Michel: *Wahnsinn und Gesellschaft. Eine Geschichte des Wahns im Zeitalter der Vernunft*. Berlin: Suhrkamp 2022.

Fox, Kieran C. R.; Dixon, Matthew L.; Nijeboer, Savannah: „Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations“, in: *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 65, 2016, 208–228.

Fox, Kieran C. R.; Nijeboer, Savannah; Dixon, Matthew L.: „Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners“, in: *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 43, 2014, 48–73.

Frede, Dorothea; Aristoteles: *Nikomachische Ethik*. Berlin: De Gruyter 2020.

Freiberger, Oliver; Kleine, Christoph: *Buddhismus. Handbuch und kritische Einführung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2015.

Freud, Sigmund; Lohmann, Hans-Martin (Hg.): *Jenseits des Lustprinzips*. Ditzingen: Reclam 2013.

Gill, Merton M.; Brenman, Margaret: „Hypnosis and related states: psychoanalytic studies in regression“, in: *International Universities Press* 1959.

Giluk, Tamara. L.: „Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis“, in: *Personality and Individual Differences* 47, 2009, 805–811.

Gombrich, Richard F.: *Theravada-Buddhism. A social history from ancient Benares to modern Colombo*. London: Routledge 2006.

Gotink, Rinske A.; Chu, Paula; Busschbach, Jan J. V.: „Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: An overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs“, in: *PLoS ONE* 10(4), 2015, 1–17.

Govinda, Lama Anagarika: *A living buddhism for the west*. Boston: Shambhala 1990.

Goyal, Madhav; Singh, Sonal; Sibinga, Erica M.: „Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis“, in: *JAMA Internal Medicine* 174, 2014, 357–368.

Gross, James J.: „The emerging field of emotion regulation: An integrative review“, in: *Review of General Psychology* 2(3), 1998, 271–299.

Grossman, Paul; Niemann, Ludger; Schmidt, Stefan: „Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis“, in: *Journal of Psychosomatic Research* 57, 2004, 35–43.

Gruber, Hans: *Kursbuch Vipassana. Wege und Lehre der Einsichtsmeditation*. Frankfurt am Main: Fischer 1999.

Gunaratana, Henepola: *Mindfulness in plain English*. Boston: Wisdom Publications 1992.

Hallich, Oliver; Koszler, Matthias: „Einleitung in Schopenhauers Welt als Wille und Vorstellung“, in: Hallich, Oliver; Koszler, Matthias: *Die Welt als Wille und Vorstellung*. Berlin: De Gruyter 2014.

Hart, William: *The Art of Living. Vipassana Meditation as taught by S. N. Goenka*. Washington: Pariyatti 1987.

Hartigan, Barbara F.: „Mindfulness in Teacher Education: A Constructivist Approach to Stress Reduction for Teacher Candidates and Their Students“, in: *Childhood Education* 93(2), 2017, 153–158.

Hauskeller, Michael: „Schopenhauers Leidensethik“, in: Hallich, Oliver; Koszler, Matthias: *Die Welt als Wille und Vorstellung*. Berlin: De Gruyter 2008.

Heckmann, Heinz-Dieter; Walter, Sven: *Qualia. Ausgewählte Beiträge*. Paderborn: Mentis 2015.

Herbart, Johann Friedrich: „Die ersten Vorlesungen über Pädagogik“, in: Asmus, Walter: *Pädagogische Schriften 1. Kleinere pädagogische Schriften*. Stuttgart: Klett-Cotta, 1982, 121–131.

Hofmann, Georg (Hg.); Tauler, Johannes: *Predigten: Band 1*. Einsiedeln: Johannes 1979a.

Hofmann, Georg (Hg.); Tauler, Johannes: *Predigten: Band 2*. Einsiedeln: Johannes 1979b.

Hölzel, Britta K.; Lazar, Sara W.; Gard, Tim: „How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective“, in: *Perspectives on Psychological Science* 6, 2011, 537–559.

Horkheimer, Max: „Begriff der Bildung“, in: Horkheimer, Max; Schmidt, Alfred (Hrsg.): *Gesammelte Schriften in 19 Bänden. Band 8: Vorträge und Aufzeichnungen 1949–1973*. Frankfurt am Main: Fischer, 1985, 409–419.

Humboldt, Wilhelm von: „Ideen zu einem Versuch, die Grenzen der Wirksamkeit des Staats zu bestimmen“, in: Humboldt, Wilhelm von; Flitner, Andreas (Hrsg.); Giel, Klaus (Hrsg.): *Werke in fünf Bänden. Band 1: Schriften zur Anthropologie und Geschichte*. Stuttgart: Klett-Cotta, 1980a, 56–233.

Humboldt, Wilhelm von: „Theorie der Bildung“, in: Humboldt, Wilhelm von; Flitner, Andreas (Hrsg.); Giel, Klaus (Hrsg.): *Werke in fünf Bänden. Band 1: Schriften zur Anthropologie und Geschichte*. Stuttgart: Klett-Cotta, 1980b, 234–61.

Hülser, Karlheinz; Platon: *Philebos, Timaios, Kritias. Griechisch und Deutsch. Sämtliche Werke VIII*. Frankfurt: Insel 1991.

Husserl, Edmund: *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Allgemeine Einführung in die reine Phänomenologie*. Berlin: De Gruyter 2011.

Jaseja, Harinder: „Definition of meditation: Seeking a consensus“, in: *Correspondence / Medical Hypotheses* 72, 2009, 473–483.

Kabat-Zinn, Jon: „An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results“, in: *General Hospital Psychiatry* 4, 1982, 33–47.

Kabat-Zinn, Jon: *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta 1990.

Kaffka, Holger (Hg.); Meister Eckhart: *Erfurter Reden. Mittelhochdeutscher Text*. Erfurt: Evangelische Predigergemeinde 2013.

Kant, Immanuel: „Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung?“, in: Kant, Immanuel; Weischedel, Wilhelm (Hrsg.): *Werke in 10 Bänden. Band 9: Schriften zur Anthropologie, Geschichtsphilosophie, Politik und Pädagogik 1*. Darmstadt: WBG, 1983a, 53–61.

Kant, Immanuel: „Über Pädagogik“, in: Kant, Immanuel; Weischedel, Wilhelm (Hrsg.): *Werke in 10 Bänden. Band 10: Schriften zur Anthropologie, Geschichtsphilosophie, Politik und Pädagogik 2*. Darmstadt: WBG, 1983b, 693–761.

Keil, Geert: *Willensfreiheit*. Berlin: De Gruyter 2017.

Kemeny, Margaret E.; Cullen, Margaret; Foltz, Carol: „Contemplative/Emotion Training Reduces Negative Emotional Behavior and Promotes Prosocial Responses“, in: *Emotion* 12(2), 2012, 338–350.

Kiesel, Dagmar; Ferraris, Cleophea: *Willensfreiheit*. Frankfurt: Klostermann 2019.

Klafki, Wolfgang: *Neue Studien zur Bildungstheorie und Didaktik. Zeitgemäße Allgemeinbildung und kritisch-konstruktive Didaktik*. Weinheim: Beltz 2007.

Klingbeil, David; Renshaw, Tyler L.: „Mindfulness-Based Interventions for Teachers: A Meta-Analysis of the Emerging Evidence-Base“, in: *School psychology quarterly* 33(4), 2018, 501–511.

Klingbeil, David; Renshaw, Tyler; Willenbrink, Jessica: „Mindfulness-based interventions with youth: A comprehensive meta-analysis of group-design studies“, in: *Journal of school psychology* 63, 2017, 77–103.

Kobusch, Adriana Bettina: „Achtsamkeit in der Schule durch ein professionsbezogenes Achtsamkeitstraining für LehrerInnen“, in: *Gruppendynamik und Organisationsberatung* 45(3), 2014, 253–271.

Koller, Hans-Christoph: *Grundbegriffe, Theorien und Methoden der Erziehungswissenschaft*. Stuttgart: Kohlhammer 2014.

Kornfield, Jack: „Intensive insight meditation. A phenomenological study“, in: *Journal of Transpersonal Psychology* 11, 1979, 41–58.

Kornfield, Jack: *The Wise Heart. A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology*. New York: Bantam 2008.

Koszler, Matthias: „Schopenhauers Soteriologie“, in: Hallich, Oliver; Koszler, Matthias: *Die Welt als Wille und Vorstellung*. Berlin: De Gruyter 2008.

Krapinger, Gernot; Aristoteles: *Nikomachische Ethik*. Ditzingen: Reclam 2020.

Kron, Friedrich: *Grundwissen Pädagogik*. München: Reinhardt 1996.

Kutschera, Franz: *Die Philosophie des Geistes*. Paderborn: Mentis 2009.

Lacina, Katharina; Kitzberger, Anita; Höller, Andreas: *Ethik 1. Diskurs und Orientierung*. Wien: HPT 2021.

Lahmer, Karl: *Kernbereich der Philosophie. Anleitungen zum Verstehen – Anregungen zum Denken*. Wien: Dorner 2018.

László, Stephan (Hg.): *Lobgesang. Gebet- und Gesangbuch der Diözese Eisenstadt*. Eisenstadt: Sankt Martin 1960.

Lazarus, Richard S.; Folkman, Susan: *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer 1984.

Lee, Ahn-Hee (1983): *Die Verneinung des Willens bei Schopenhauer im Vergleich mit der ost-asiatischen Philosophie*. Würzburg: Dissertation 1983.

Lewis, Clarence Irving: *Mind and the world-order. Outline of a theory of knowledge*. New York: Dover 1991.

Lomas, Tim; Cartwright, Tina; Edginton, Trudi: „A qualitative analysis of experiential challenges associated with meditation practice“, in: *Mindfulness* 6, 2015, 848–860.

Lomas, Tim; Medina, Juan C.; Ivztan, Itai: „The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literature“, in: *Teaching and Teacher Education* 61(1), 2017, 132–141.

Manocha, Ramesh: „Why meditation?“, in: *Australian Family Physician* 29, 2000, 1135–1138.

Maupin, Edward M.: *“Meditation”. Ways of Growth: Approaches to expanding awareness*. New York: Grossman 1968.

McGinn, Colin: *The mysterious flame. Conscious minds in a material world*. New York: Basic Books 1999.

McKeering, Phillipa; Hwang, Yoon-Suk: „A Systematic Review of Mindfulness-Based School Interventions with Early Adolescents“, in: *Mindfulness* 10, 2019, 593–610.

Meixner, Uwe; Newen, Albert: *Seele, Denken, Bewusstsein: Zur Geschichte der Philosophie des Geistes*. Berlin: De Gruyter 2003.

Metzinger, Thomas: *Subjekt und Selbstmodell. Die Perspektivität phänomenalen Bewußtseins vor dem Hintergrund einer naturalistischen Theorie mentaler Repräsentation*. Paderborn: Mentis 1999.

Mittelberger, Lukas: *Die Hauptströmungen der modernen Vipassanā-Meditation: historische Hintergründe, bedeutende Vertreter und Charakteristik einer globalen Achtsamkeitsbewegung und populären Meditationspraxis*. Diplomarbeit: Universität Wien 2015.

Mockrauer, Franz: „Schopenhauer und Indien“, in: *Jahrbuch der Schopenhauer-Gesellschaft* 15, 1928, 3–26.

Molleur, Joseph: „A Hindu monk’s appreciation of eastern orthodoxy’s Jesus prayer: The «inner senses» of hearing, seeing, and feeling in comparative perspective“, in: *Religion, East & West* 9, 2009, 67–76.

Moy, Theresa: *Die unterschiedlichen Effekte verschiedener Meditationsarten und -stile auf Achtsamkeitserleben, psychische Gesundheit und Persönlichkeit*. Diplomarbeit: Universität Wien 2012.

Murphy, Michael; Donovan, Steven; Taylor, Eugene: *The physical and psychological effects of meditation: A review of contemporary research with a comprehensive bibliography 1931–1996*. Sausalito: Institute of Noetic Science 1997.

Nyklicek, Ivan; Kuijpers, Karlijn F.: „Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention on psychological well-being and quality of life: Is increased mindfulness indeed the mechanism?“, in: *Annals of Behavioral Medicine* 35(3), 2008, 331–340.

Orenstein, Robert: „The techniques of meditation and their implications for modern psychology“, in: Naranjo, Claudio; Orenstein Robert (Hg.): *On the psychology of meditation*. New York: Viking Press, 1971, 133–246.

Ospina, Maria B.; Bond, Kenneth; Karkhaneh, Mohammad: „Clinical Trials of Meditation Practices in Health Care: Characteristics and Quality“, in: *The Journal of Alternative and Contemporary Medicine* 14(10), 2008, 1199–1213.

Ott, Ulrich: *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. München: O. W. Barth 2010.

Otto, Rudolf: *West-östliche Mystik*. Gotha: Leopold Klotz 1926.

Pakaluk, Michael: *Aristotle's Nicomachean Ethics*. Oxford: Cambridge University Press 2005.

Pauen, Michael: *Grundprobleme der Philosophie des Geistes. Eine Einführung*. Frankfurt: Fischer 2001.

Pauen, Michael; Staudacher, Alexander; Schütte, Michael: *Begriff, Erklärung, Bewusstsein. Neue Beiträge zum Qualia-Problem*. Paderborn: Mentis 2007.

Pennington, Basil: „Centering prayer: An ancient Christian way of meditation“, in: Shear, Jon (Hrsg.): *The experience of meditation: Experts introduce major traditions*. St. Paul: Paragon House, 2006, 245–257.

Plessner, Helmuth: *Die Stufen des Organischen und der Mensch. Einleitung in die philosophische Anthropologie*. Berlin: De Gruyter 1975.

Prange, Klaus: *Schlüsselwerke der Pädagogik 2. Von Fröbel bis Luhmann*. Stuttgart: Kohlhammer 2009.

Prange, Klaus: *Kernbotschaften aus John Hatties Visible Learning*. Sankt Augustin: Konrad-Adenauer-Stiftung 2014.

Prilleltensky, Isaac; Neff, Marilyn; Bessell, Ann: „Teacher Stress: What it is, Why it's important, How it can be alleviated“, in: *Theory into practice* 55(2), 2016, 104–111.

Quint, Josef: *Deutsche Predigten und Traktate*. München: Carl Hanser 1978.

Raichle, Marcus E.; Macleod, Ann Mary; Snyder, Abraham Z.: „A default mode of brain function“, in: *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA* 98(2), 2001, 676–682.

Rammel, Björn: *Die Schule von Moment zu Moment – Ein Plädoyer, der Zeit in der Schule mehr Wert(e) zu verleihen*. Diplomarbeit: Universität Wien 2019.

Rapp, Christof: *Aristoteles zur Einführung*. München: Junius 2012.

Ravenscroft, Ian: *Philosophie des Geistes. Eine Einführung*. Stuttgart: Reclam 2008.

Rechtschaffen, Daniel: *The way of mindful education. Cultivating well-being in teachers and students*. New York: Norton & Company 2014.

Rettenwender, Elisabeth: *Psychologie*. Linz: Veritas 2016.

Rubin, Bruce K.: „A Scientific Koan: What is the cause of cystic fibrosis?“, in: *Chest* 123, 2003, 1792–1793.

Salomon, Paul; Lush, Elizabeth; Jablonski, Megan: „Yoga and mindfulness: clinical aspects of an ancient mind/body practice“, in: *Cognitive and Behavioral Practice* 16(1), 2009, 59–72.

Salzberg, Sharon: *Metta Meditation. Buddhas revolutionärer Weg zum Glück*. Freiamt: Arbor 2003.

Scharfetter, Christian: „Meditation in der Psychotherapie“, in: Dittrich, Adolf; Scharfetter, Christian (Hg.): *Ethnopsychotherapie: Psychotherapie mittels außergewöhnlicher Bewusstseinszustände in westlichen und indigenen Kulturen*. Stuttgart: Enke, 1987, 215–226.

Schmidt, Isaak Jacob: „Über das Mahâjâna und Pradschnâ-Pâramita der Bauddhen“, in: *Mémoires de l'Académie Impériale des Sciences de St. Pétersbourg* VI:4. St. Petersburg: L'Académie Impériale des Sciences, 1840, 123–228.

Schmidt, Stefan: „Was ist Achtsamkeit? Herkunft, Praxis und Konzeption“, in: *Sucht* 60(1), 2014, 13–19.

Scholz, Werner: *Arthur Schopenhauer – ein Philosoph zwischen westlicher und östlicher Tradition*. Frankfurt: Peter Lang 1996.

Schopenhauer, Arthur: „Über die vierfache Wurzel des Satzes vom zureichenden Grunde“, in: *Arthur Schopenhauers Sämtliche Werke 1*. Leipzig: Brockhaus 1877a.

Schopenhauer, Arthur: „Die Welt als Wille und Vorstellung“, in: *Arthur Schopenhauers Sämtliche Werke 2*. Leipzig: Brockhaus 1877b.

Schopenhauer, Arthur: „Die Welt als Wille und Vorstellung 2“, in: *Arthur Schopenhauers Sämtliche Werke 3*. Leipzig: Brockhaus 1877c.

Schwab, Gallus (Hg.); Theresa von Avila: *Die sämtlichen Schriften der heiligen Theresia von Jesu. Band 4: Gedanken über die Liebe Gottes, die Seelenburg, Ruf der Seele zu Gott und die geistlichen Lieder der heiligen Theresia von Jesu*. Regensburg: Pustet 1869.

Searle, John R.: *Intentionalität. Eine Abhandlung zur Philosophie des Geistes*. Frankfurt: Suhrkamp 1996.

Sedlmeier, Peter; Eberth, Juliane; Schwarz, Marcus: „The psychological effects of meditation: A meta-analysis“, in: *Psychological Bulletin* 138, 2012, 1139–1171.

Sedlmeier, Peter: *Die Kraft der Meditation: Was die Wissenschaft darüber weiß*. Reinbek: Rowohlt 2016.

Seidl, Horst (Hg.); Bonitz, Hermann (Hg.); Aristoteles: *Aristoteles' Metaphysik: griechisch-deutsch. 2. Halbband, Bücher VII (Z)–XIV (N)*. Hamburg: Felix Meiner 1991.

Shapiro, Deane H.: „Adverse effects of meditation: a preliminary investigation of long-term meditators“, in: *International Journal of Psychosomatics* 39, 1992, 62–67.

Shapiro, Shauna L.; Walsh, Roger: „An analysis of recent meditation research and suggestions for future directions“, in: *Journal for Meditation and Meditation Research* 31, 2003, 86–114.

Shapiro, Shauna L.; Brown, Kirk Warren; Biegel, Gina M.: „Teaching self-care to caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the mental health of therapists in training“, in: *Training and Education in Professional Psychology* 1(2), 2007, 105–115.

Shonin, Edo; van Gordon, William; Griffiths, Mark D.: „Cognitive behavioral therapy (CBT) and meditation awareness training (MAT) for the treatment of co-occurring schizophrenia and pathological gambling: a case study“, in: *International Journal of Mental Health and Addiction* 12, 2014, 181–196.

Skuban, Ralph; Patanjali: *Patanjalis Yogasutra. Der Königsweg zu einem weisen Leben*. München: Arkana 2011.

Soeffner, Hans-Georg: „Zen und der >Kategorische Konjunktiv<“, in: Müller, Michael R.; Raab, Jürgen; Soeffner, Hans-Georg (Hrsg.): *Grenzen der Bildinterpretation*. Wiesbaden: Springer, 2014, 55–75.

Subhadra, Bhikschu: *Buddhistischer Katechismus zur Einführung in die Lehre des Buddha Gotama*. Braunschweig: Schwetschke 1888.

Suzuki, Daisetz T.: *Der westliche und der östliche Weg. Essays über christliche und buddhistische Mystik*. Berlin: Ullstein 1960.

Theumer, Jan; Sedlmeier, Peter: „Why Do People Begin to Meditate and Why Do They Continue?“, in: *Mindfulness* 11(6), 2020, 1527–1545.

Thich Nhat Hanh: *The heart of the buddha's teaching. Transforming suffering into peace, joy and liberation*. New York: Broadway Books 1998.

Thich Nhat Hanh: *Das Wunder der Achtsamkeit*. Berlin: Theseus 2009.

Tibi, Daniel; Guigo der Kartäuser: *Scala claustralium. Die Leiter der Mönche zu Gott*. Nordhausen: Traugott Bautz 2011.

Tomasino, Barbara; Chiesa, Alberto; Fabbro, Franco: „Disentangling the neural mechanisms involved in Hinduism- and Buddhism-related meditations“, in: *Brain and Cognition* 90, 2014, 32–40.

Tran, Tuan: *Asiatische Philosophie. Schopenhauer und Buddhismus*. Nordhausen: Traugott Bautz 2007.

Ueda, Shizuteru: *Die Gottesgeburt in der Seele und der Durchbruch zur Gottheit. Die mystische Anthropologie Meister Eckharts und ihre Konfrontation mit der Mystik des Zen-Buddhismus*. Freiburg: Karl Alber 2018.

Utterback, Kristine T.: „Teaching medieval Christian contemplation: An ethical dilemma?“, in: *Buddhist-Christian Studies* 33, 2013, 53–61.

Van Manen, Max: *The tone of teaching*. Ontario: The Althouse Press 2002.

Van Quekelberghe, Renaud: *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*. Frankfurt am Main: Dietmar Klotz 2005.

Van Quekelberghe, Renaud: *Grundzüge der spirituellen Psychotherapie*. Frankfurt am Main: Dietmar Klotz 2007.

Vetter, Ferdinand (Hg.); Tauler, Johannes: *Die Predigten Taulers aus der Engelberger und der Freiburger Handschrift sowie aus Schmidts Abschriften der ehemaligen Straßburger Handschriften*. Berlin: Weidmann 1910.

Vitovec, Barbara; Deutsch, Martin; Ertl, Leo: *Religion 5. Entscheidungen*. Wien: Interdiözesaner Katechetischer Fonds 2020.

Vosgerau, Gottfried; Lindner, Nicolas: *Philosophie des Geistes und der Kognition. Eine Einführung*. Stuttgart: Metzler 2021.

Walach, Harald: „Narcissism – The shadow of transpersonal psychology“, in: *Transpersonal Psychology Review* 12, 2008, 47–59.

Wallace, Allan B.: *The attention revolution: Unlocking the power of the focused mind*. Somerville: Wisdom 2006.

Walsh, Roger; Shapiro, Shauna L.: „The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue“, in: *American Psychologist* 61, 2006, 227–239.

Walter, Sven: *Grundkurs Willensfreiheit*. Paderborn: Mentis 2018.

Waters, Lea; Barsky, Adam; Ridd, Amanda: „Contemplative Education: A Systematic, Evidence-Based Review of the effect of Meditation Interventions in Schools“, in: *Educational Psychology Review* 27, 2014, 103–134.

Welbon, Guy Richard: *The buddhist nirvana and its western interpreters*. Chicago: University Press 1968.

West, Michael A.: „Meditation and the EEG“, in: *Psychological Medicine* 10, 1980, 369–375.

West, Michael A.: *The psychology of meditation. Research and Practice*. Oxford: University Press 2016.

Whitaker, Robert C.; Dearth-Wesley, Tracy; Gooze, Rachel A.: „Workplace stress and the quality of teacher-children relationships in Head Start“, in: *Early Childhood Research Quarterly* 30, 2014, 57–69.

Wolff, Tom John: *Was bewirkt Achtsamkeitsmeditation? Altbuddhistische Meditation im Blick der Psychologie*. Hamburg: Diplomica 2012.

Zaehner, Robert Charles: *Der Hinduismus. Seine Geschichte und seine Lehre*. München: Goldmann 1986.

Zarate, Kary; Maggin, Daniel M.; Passmore, Amanda: „Meta-analysis of mindfulness training on teacher well-being“, in: *Psychology in the school* 56(10), 2019, 1700–1715.

10. Internetquellen

Die Sichtung der Internetquellen erfolgte zuletzt am 10.07.2024.

Das Neue Testament:

<https://www.die-bibel.de/bibel/EUE,NA28/MAT.1>

Freie Universität Berlin:

https://www.fu-berlin.de/studium/studienangebot/grundstaendige/bildungs_und_erziehungswissenschaft_mono/index.html

Kommentierte Literaturliste: Pädagogik der Achtsamkeit:

DOI:10.13140/RG.2.2.18238.56643

Lehrplan AHS:

<https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung/Bundesnormen/10008568/Lehrpl%c3%a4ne%20%e2%80%93%20allgemeinbildende%20h%c3%b6here%20Schulen%2c%20Fassung%20vom%2010.07.2024.pdf>

Lehrplan für den katholischen Religionsunterricht:

https://www.schulamt.at/wp-content/uploads/2023/09/AHS_Oberstufe_LP_kompetenzorientiert_Layout.pdf

Pali-Kanon:

<https://www.palikanon.com/>

Stanford Encyclopedia of Philosophy:

<https://plato.stanford.edu/entries/aristotle-ethics/>

Statistik Austria:

<https://www.momentum-institut.at/news/stillstand-bei-den-bildungsausgaben/>

11. Anhang

Abstract Deutsch:

Die Masterarbeit beschäftigt sich mit dem Thema Achtsamkeit und Meditation, respektive Vipassana-Meditation aus dem Theravada-Buddhismus, und der Brauchbarkeit derselben als ethische Praxis in der Schule. Der Hype, der in den letzten Jahren hierzu entstanden ist, soll dabei kritisch überprüft werden; es geziemt sich, zuallererst den Meditationsbegriff selbst zu analysieren. So werden nicht nur etwaige Definitionsversuche von Meditation vorgestellt, sondern darüber hinaus auch verschiedene Meditationsarten und -techniken verglichen. Zusätzlich wird auf den aktuellen Diskurs der interdisziplinären Meditationsforschung eingegangen und Ergebnisse der angeblich positiven Wirkungen von Meditation seitens der Neurowissenschaft, Psychologie sowie Bildungswissenschaft präsentiert.

Der Fokus der Arbeit liegt allerdings im Bereich der komparativen Philosophie, da zwar Meditationsforschung und Ergebnisse empirischer Studien zuhauf publiziert werden, eine tiefergehende philosophische Auseinandersetzung jedoch ein Desiderat der Forschung darstellt. Das Ziel liegt dabei in der Analyse des Theravada-Buddhismus, der ältesten Schultradition des Buddhismus, und – nach einer kurzen historischen Einführung zu demselben – in der Untersuchung seiner philosophischen Konzepte und den dahinterliegenden metaphysischen Annahmen in Zusammenhang mit Meditation. Hierzu wird mit Primärliteratur, respektive dem Pali-Kanon, gearbeitet, der eine der ältesten Sammlungen der Lehrreden Buddhas darstellt, worin ein komplexes philosophisches System von erkenntnistheoretischen über phänomenologischen bis hin zu ethischen Überlegungen zu finden ist. So sollen bekannte buddhistische Begriffe wie Die vier edlen Wahrheiten, Der edle achtfache Pfad, und deren inhärente Vorstellungen von bedingtem Entstehen, Ursache und Wirkung bzw. Karma, oder der Kreislauf des Lebens bzw. Samsara, aber auch daraus resultierende philosophische Probleme wie die Illusion des Selbst, der Freiheit des Willens oder das klassische Leib-Seele-Problem aus Sicht eines philosophischen Monismus auf Basis der Texte des Pali-Kanons herausgearbeitet werden. Da es hierbei um eine komparative Arbeit handelt, wird anschließend die buddhistische Philosophie der westlichen Philosophie des Abendlandes gegenübergestellt. Dem Rahmen der Arbeit entsprechend kann hierbei lediglich auf eine subjektive Auswahl philosophischer Konzepte wie z. B. der Mesotes-Lehre eines Aristoteles, der christlichen Mystik und ihren Meditationsformen als westliches Pendant zum Buddhismus, Schopenhauer als einen der ersten

Philosophen, die sich mit dem Buddhismus befasst haben, sowie der relativ modernen Disziplin der Philosophie des Geistes eingegangen werden.

Abschließend wird die Meditation als ethische Praxis im schulischen Kontext beleuchtet, da es sich hierbei um eine Masterarbeit im Bereich des Lehramtsstudiums handelt. So soll der AHS-Lehrplan, respektive die allgemeinen Bildungsziele aus dem allgemeinen Teil des Lehrplans wie auch der Philosophie-Lehrplan, auf die Brauchbarkeit und etwaige Integration von Meditation überprüft werden. Darüber hinaus wird auch eine Untersuchung von verwandten Fächern wie Psychologie oder Religion für einen allfälligen fächerübergreifenden Unterricht vorgenommen, wobei sich gezeigt hat, dass Meditation bis dato kaum einen Gegenstand schulischen Unterrichts darstellt.

Abstract Englisch:

This master's thesis deals with the topic of mindfulness and meditation, or rather Vipassana meditation from Theravada Buddhism, and its usefulness as an ethical practice in schools. The hype that has arisen in recent years in this regard will be critically examined; it is appropriate to first analyse the concept of meditation itself. Not only will any attempts to define meditation be presented, but various types and techniques of meditation will also be compared. In addition, the current discourse of interdisciplinary meditation research is discussed and the results of the alleged positive effects of meditation on the part of neuro-science, psychology and educational science are presented.

However, the focus of the work lies in the area of comparative philosophy, as meditation research and the results of empirical studies have been published in abundance indeed, an in-depth philosophical discussion is a desideratum of research. The aim is to analyse Theravada Buddhism, the oldest school tradition of Buddhism, and – after a brief historical introduction to it – to examine its philosophical concepts and the underlying metaphysical assumptions in connection with meditation. For this, primary literature is used, specifically the Pali Canon, which is one of the oldest collections of Buddha's teachings, in which a complex philosophical system ranging from epistemological and phenomenological to ethical considerations can be found. Well-known Buddhist concepts such as The Four Noble Truths, The Noble Eightfold Path, and their inherent ideas of conditional origination, cause and effect or Karma, or the cycle of life or Samsara, but also the resulting philosophical problems such as the illusion of the self, the freedom of the will or the classical body-soul problem are to be worked out from

the perspective of a philosophical monism based on the texts of the Pali canon. As this is a comparative work, Buddhist philosophy is then contrasted with Western philosophy. In accordance with the scope of the work, only a subjective selection of philosophical concepts such as Aristotle's mesotes doctrine, Christian mysticism and its forms of meditation as a Western counterpart to Buddhism, Schopenhauer as one of the first philosophers to deal with Buddhism and the relatively modern discipline of the philosophy of mind can be discussed.

Finally, meditation is examined as an ethical practice in a school context, as this is a Master's thesis in the area of teacher training. The AHS curriculum, or rather the general educational objectives from the general part of the curriculum as well as the philosophy curriculum, will be examined for the usefulness and possible integration of meditation. In addition, an examination of related subjects such as psychology or religion for possible cross-curricular teaching will also be carried out, whereby it has been shown that meditation has hardly been a subject of school teaching to date.