

ethik heute

Magazin für achtsames Leben

Ausgabe 00
Deutschland
2013

NULL-
NUMMER

Titelthema:

»Wir brauchen
eine Kultur des
Mitgeföhls«

ethik heute

Magazin für achtsames Leben



ethikheute widmet sich ethischen Fragen unserer Zeit, unabhängig von Religion, Weltanschauung und politischer Überzeugung.

Wir fragen: Was sind die Grundpfeiler einer säkularen Ethik, die alle Menschen einen kann? Wie kann der Einzelne menschliche Werte wie Gewaltlosigkeit, Mitgefühl und Achtsamkeit in sich entwickeln?

Wie wird Ethik gelebt – in der Familie, am Arbeitsplatz, in Wirtschaft und Gesellschaft?

ethikheute versteht sich als Independent-Magazin für einen interdisziplinären, interkulturellen Austausch. Westliche Wissenschaftler, Philosophen, Therapeuten kommen ebenso zu Wort wie Autoren aus Asien und Vertreter kontemplativer Traditionen.



ethikheute

- * spannt den Bogen von der persönlichen zur gesellschaftlichen Entwicklung
- * integriert westliche und östliche Sichtweisen
- * wird von Leserinnen und Lesern mitgestaltet



ethikheute

bietet eine Plattform, um Fragen rund um das Thema Ethik zu diskutieren und neue Erkenntnisse zu gewinnen – jenseits von Religion, frei von Ideologie und Dogmatismus, nah am Menschen und am Puls der Zeit.

www.ethik-heute.org

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten das Musterheft einer neuen Zeitschrift in Ihren Händen. Noch eine Zeitschrift?, werden sich manche fragen. Unsere Antwort ist ein klares Ja: eine Zeitschrift für das Wesentliche. Denn die Probleme, denen wir uns heute gegenüber sehen, können niemanden kalt lassen: Hunger, Armut, Umweltzerstörung und Klimawandel auf globaler Ebene sowie Depression, Burn-out und Stressbelastungen beim Einzelnen. Diese lassen sich nicht von einzelnen Gesellschaftsgruppen lösen, sondern nur durch eine gemeinsame Neuausrichtung und Wertekultur über Parteien, Religionen und gesellschaftliche Gruppen hinweg. Dazu wollen wir mit dieser Zeitschrift einen Beitrag leisten.

„Ethik heute“ – Magazin und Website – möchte eine Diskussionsplattform für ethische Themen sein. Gemeinsam mit Ihnen, unseren Leserinnen und Lesern, möchten wir ein neues, zeitgemäßes Verständnis von Ethik entwickeln. Die Ethik, wie wir sie uns heute vorstellen, könnte eine Kultur des Miteinander, des Mitgefühls, des Dialogs sein.

Wir dürfen wichtige Fragen unseres Lebens nicht der Politik und Wirtschaft überlassen. Daher rufen wir auf zu Mitsprache, Einmischung und Engagement. In jeder Ausgabe stellen wir Menschen vor, die für einen Bewusstseinswandel arbeiten, und präsentieren Projekte, die die Welt verändern. Ein so angestoßenes Ethik-Netzwerk kann nur gelingen, wenn wir auch bereit sind, an uns selbst zu arbeiten. Daher möchten wir Ihnen als Anregung in jedem Heft auch östliche Weisheitslehren vorstellen und Meditationsanleitungen anbieten.

Das Thema der ersten Ausgabe ist Mitgefühl, das in der neurowissenschaftlichen Forschung angekommen ist. Nachdem es auf dem Gebiet der Achtsamkeit schon beeindruckende Forschungsergebnisse gibt, belegen erste Studien nun die heilende Wirkung von Selbstmitgefühl und Mitgefühl.

Lassen Sie uns gemeinsam eine Kultur des Miteinander schaffen! Ihre Meinung interessiert uns! Schreiben Sie Leserbriefe, sagen Sie uns auf unserer Internetseite Ihre Meinung. Diskutieren Sie mit: www.ethik-heute.org

Michaela Doepke und Birgit Stratmann *Redaktion*
Ursula Peters *Grafik*



Das 1. Heft von „Ethik heute“ soll im Frühjahr/Sommer 2014 erscheinen. Bitte tragen Sie sich auf unserer Website in den Newsletter ein. Wir informieren Sie über den Start. www.ethik-heute.org

6 Weisheit
„Wir brauchen eine Kultur des Mitgefühls“
Dalai Lama

10 Wissenschaft
Den Muskel des Selbstmitgefühls trainieren
Michaela Doepke und Andrea Liebers

13 Interview
„Mitgefühl in der Psychologie ist eine Revolution!“
Gespräch mit Paul Grossman
Andrea Liebers

16 Inspiration

18 Auf dem Kissen
Mitgefühl entwickeln
Yesche Udo Regel

20 Porträt
Nicole Stern: Zwischen Kloster und Krisenmanagement
Michaela Doepke

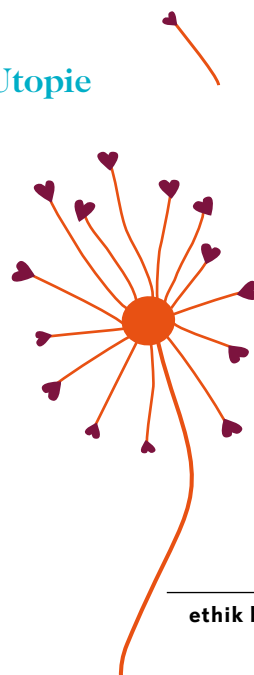
22 Projekte
Circus Waldoni
Birgit Stratmann

24 Denkanstoß
Keine Zukunft ohne Utopie
Sven Precht

28 Impulse
Was beschäftigt Michael Feike, 33?

29 Rezensionen

30 Impressum



18

Mitgefühl ist eine Qualität des menschlichen Geistes, die durch Meditation gestärkt werden kann. Yesche Udo Regel stellt eine von vielen Techniken vor.



Circus Waldoni ist ein Projekt für Kinder und Jugendliche in einem sozialen Brennpunkt in Darmstadt.

22



24

Der Essayist Sven Precht ist überzeugt: Eine Utopie zu entwerfen ist die richtige Antwort auf Krisen und Missstände.



Fotos: Jens Nagels; Waldoni e.V.; Paul Langrock/Greenpeace



ROBERT KESSLER Seine interaktiven Kunstwerke inspirieren zum Nachdenken und Handeln. Die Thematik der Kunstinstallation „Nimm und Gib“ spiegelt das menschliche Zusammenleben ebenso wie die Nachhaltigkeit im Umgang mit Natur, Energie oder Geld. Es konfrontiert den Betrachter mit essenziellen Fragen über das Zusammenwirken von Kräften. Robert Kessler wurde mehrfach für seine innovativen und kreativen Kunstwerke ausgezeichnet. Er lebt und arbeitet in Andechs bei München.
www.robert-kessler.de

...Ein Blick auf die Kunst

Entwurf für ein kinetisches, interaktives Brunnenkunstwerk

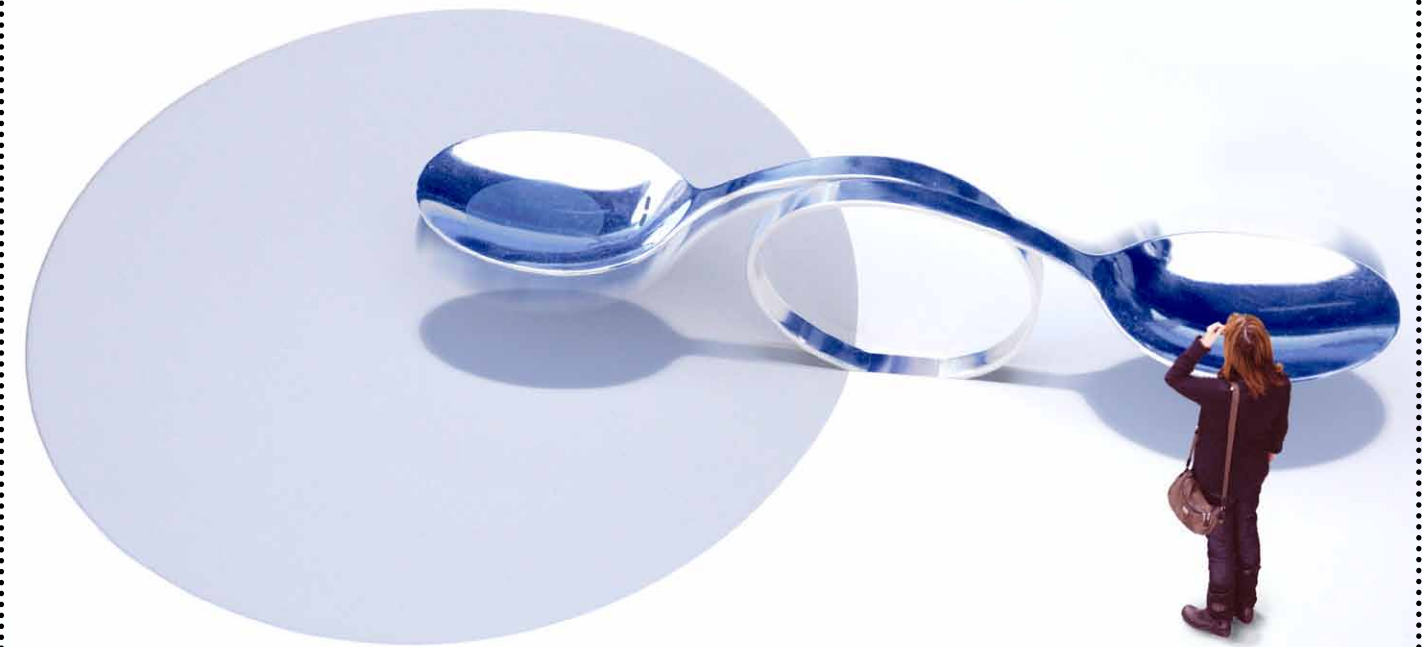


Foto: Robert Kessler, social kinetic art

Nimm und Gib

Die Zeit reif, um aus dem 21. Jahrhundert ein friedvolles, glückliches, mitfühlendes Jahrhundert zu machen. Die Grundlage, um die Probleme in der Welt zu lösen, ist eine säkulare Ethik, unabhängig von Religion.

von S. H. dem Dalai Lama

» Ich möchte darüber sprechen, wie wir ein glückliches Leben führen können, und zwar auf einem säkularen Weg, jenseits von Religion. Meine Freunde, zum Beispiel aus dem Islam oder Christentum, meinen, dass sich der Säkularismus gegen die Religion richte; daher versuchen sie, diesen Begriff zu vermeiden. Sie denken auch, dass jede Form der Ethik auf religiösem Glauben beruhen müsse. Mit beiden Punkten stimme ich nicht überein.

Ich verstehe Säkularismus so, wie der Begriff in Indien gebräuchlich ist und als einer der Grundpfeiler der Verfassung angesehen wird. Es bedeutet hier nicht, dass man keinen Respekt gegenüber Religionen hat. Tatsächlich spielt in Indien die Religion eine große Rolle. Moderne politische Führer Indiens wie Mahatma Gandhi waren religiöse Menschen. Säkularismus nach dem indischen Verständnis heißt, dass man alle Religionen wertschätzt, ohne Unterschied, und dass man auch Nicht-Gläubige respektiert. Der Begriff ist also mit einer Haltung großer Offenheit verbunden, mit Respekt und Toleranz gegenüber Gläubigen und Nicht-Gläubigen gleichermaßen.

Alle Lebewesen, bis hin zu den kleinsten Insekten, haben eine tiefe Sehnsucht nach Frieden und wünschen keine Hindernisse und Störungen. Und jeder hat das Recht, ein glückliches Leben zu führen und Schwierigkeiten zu überwinden. Das ist eine Tatsache, dafür brauchen wir keine Argumente oder Experimente. Die Frage ist, wie wir dieses Ziel erreichen. Aus meiner Sicht sollten die Methoden realistisch sein, denn ein Mittel, das nicht im Einklang mit der Wirklichkeit steht, führt nicht zum Ziel.

Als Menschen sind wir mit dieser wunderbaren Intelligenz ausgestattet. Wir haben die große Fähigkeit, einen Weg einzuschlagen, der mit der Wirklichkeit übereinstimmt. Wir können unsere Situation untersuchen und in einen größeren Zusammenhang stellen. Wir haben die Gabe, kurzfristige Interessen hintanzustellen, um langfristige Ziele zu erreichen, denn es gibt zwei Ebenen von Erfahrungen: die Ebene der Sinneswahrnehmung und eine tiefere geistige Ebene.

Die Sinnesindrücke gehen schnell vorüber. Wenn wir uns beispielsweise einen Film anschauen, Menschen tref-

fen oder umherreisen, so bereitet uns das Vergnügen, allerdings nur kurzfristig. Sobald die Sinneswahrnehmung endet, schwindet auch das Vergnügen; es ist dann nur noch eine Erinnerung. Es gibt aber noch eine andere Dimension unseres Seins: Wenn wir tiefere Erfahrungen auf geistiger Ebene machen, so bleiben diese länger.

In der modernen Gesellschaft heute sind wir völlig absorbiert von den Sinnesindrücken und ganz auf die temporäre Befriedigung durch die Sinne und auf materiellen Wohlstand bedacht. Dabei vernachlässigen wir die tieferen geistigen Erfahrungen.

Den inneren Kosmos erforschen

Störende Emotionen, die uns so viel Leiden bereiten, rühren nicht von den Sinneswahrnehmungen her, sondern von tieferen Ebenen des Geistes. Was wir sehen oder hören, kann eine Emotion auslösen, aber die Ursachen liegen tiefer, in unserem Geist. Um in den wechselhaften Situationen des Lebens einen ruhigen, glücklichen Geist zu bewahren, müssen wir in den Geist schauen. Wir sollten den inneren Werten mehr Aufmerksamkeit schenken. Glück und Leiden beginnen im Geist.

Wir haben mittlerweile sehr viele Informationen über die äußere Welt erworben, die Wissenschaft hat hier viel Wissen erschlossen. Mit unserem Gehirn ist es uns gelungen, den ganzen Kosmos zu erforschen, aber sind wir auch in unseren inneren Kosmos vorgedrungen, um ihn zu verstehen?

Es ist sehr nützlich, mehr über den Geist und die Emotionen nachzudenken – und das können wir auf einer ganz praktischen Ebene tun. Sobald eine negative Emotion aufkommt, beobachten wir sie aus der Ecke unseres Geistes. Schon allein dadurch verringert sich ihre Intensität. Wenn Sie zum Beispiel wütend sind, versuchen Sie, die Wut zu betrachten und Ihren Geist zu beobachten, der unter der Kontrolle der Wut steht. Sobald Sie das tun, verbraucht die negative Energie der Wut allmählich.

Das 20. Jahrhundert war vielleicht eines der wichtigsten in der Menschheitsgeschichte. Wir haben sehr viel Wissen angehäuft, die Technik hat sich enorm entwickelt, unser Lebensstandard ist in Teilen der Welt angehoben worden. Aber richtig ist auch, dass das 20. Jahrhundert ein Jahr-

»Die Religion ist Privatsache, aber die Ethik betrifft die ganze Menschheit.«

»Es ist Zeit für ein Jahrhundert des Mitgefühls«



Als Menschen tragen wir Fürsorge für andere in uns.

hundert des Blutvergießens war. Gerade die Europäer haben unglaublich viel Zerstörung erlebt, Furcht, Schmerzen, Leiden.

Wenn diese Zerstörung eine neue Weltordnung gebracht hätte, so könnte man sagen, das hätte noch einen Sinn gehabt. Aber auch zu Beginn des 21. Jahrhunderts gibt es viele unheilvolle Entwicklungen, etwa im Irak, in Afghanistan. Nehmen Sie den Terrorismus, der erst im 21. Jahrhundert so stark geworden ist. Das ist ein Resultat vergangener Versäumnisse. Auch unter den Jugendlichen gibt es Gewalt, das ist ein Symptom von Fehlern, die wir in der Vergangenheit gemacht haben. Die Hauptursache für all das ist, dass wir die äußeren Dinge zu stark betonen.

Nun muss es darum gehen, eine umfassendere Sichtweise zu entwickeln, die nicht nur auf Äußerlichkeiten beschränkt ist. Materieller Wohlstand ist zwar hilfreich, aber nun ist es an der Zeit, die inneren Werte stärker zu berücksichtigen.

Mit Ethik die Probleme der Welt lösen

Die Kluft zwischen Arm und Reich wird immer größer – und zwar in vielen Ländern der Welt. Die Korruption scheint zuzunehm-

en, sogar in demokratischen Ländern wie Indien. Warum ist das so? Es liegt an einem Mangel an Selbstdisziplin und moralischen Prinzipien. Die Inder sind allgemein religiös ausgerichtete Menschen. In ihren Häusern stehen Statuen von Göttern, jeden Morgen bringen die Gläubigen vor ihrem Altar Blumen und Räucherwerk dar und sprechen Gebete. Aber wofür beten sie eigentlich? Vielleicht dafür, dass die Korruptionsversuche erfolgreich sind? Diese Leute beten zu Gott, aber sie sind nicht aufrichtig. Wären sie ernsthaft, sollten sie ihr ganzes Leben an Gott ausrichten, an Liebe, Genügsamkeit, Selbstdisziplin.

Die große Kluft zwischen Arm und Reich, die rücksichtslose Ausbeutung der Natur für unseren Konsum – dies sind klare Anzeichen dafür, dass wir uns viel mehr um die Ethik bemühen sollten. Mit ethischem Verhalten kommt auch die Selbstdisziplin. Das bedeutet, freiwillig bestimmte Dinge nicht zu tun, die man tun könnte – und zwar nicht aus Furcht oder Zwang, sondern aus innerer Überzeugung: Unmoralische Handlungen stehen nicht im Einklang mit meiner Lebensweise, sie verstoßen gegen die ethischen Prinzipien, und deshalb unterlasse ich sie – aus freien Stücken, aus innerer Überzeugung in den Wert ethischen Handelns.

Wir brauchen mehr Anstrengung für moralisches Handeln. Sonst wird die Situation immer schlimmer werden. Die Bevölkerung wächst, die natürlichen Ressourcen schwinden, es wird noch mehr Probleme geben. Die Zeit ist gekommen, um aus dem 21. Jahrhundert ein friedvolles, glückliches, mitfühlendes Jahrhundert zu machen. Die Basis dafür ist die Ethik, und mit Ethik können wir die Probleme in der Welt lösen.

Die anderen als Brüder und Schwestern sehen

Ethik hängt für mich sehr stark mit Warmherzigkeit zusammen, darunter verstehe ich ein Interesse am Wohlergehen anderer. Wir sehen, dass es keinen Unterschied zwischen anderen und mir in der Hinsicht gibt, dass sie fühlende Wesen sind, die sich Glück wünschen und kein Leiden. Die anderen wie unsere Brüder und Schwestern zu sehen, darum geht es bei der Ethik. Wir sind soziale Wesen, und mein Glück hängt maßgeblich von der Gemeinschaft ab. Denn wir sind Teil des Ganzen. Die anderen sind die eigentliche Quelle für unser eigenes glückliches Leben. Wenn wir Fürsorge für andere in uns tragen und ihre Bedürfnisse anerkennen, dann gibt es keinen Raum für Ausbeutung, Schikane, Täuschen, Lügen. Wir übernehmen aus freien Stücken Verantwortung für ihr Wohlergehen.

Warmherzigkeit und Fürsorge für andere sind der Schlüssel. Das müssen wir nicht künstlich hervorbringen, wir tragen sie als Menschen in uns, und zwar seit der Geburt. Denn wir haben, sobald wir auf die Welt kamen, ein Höchstmaß an Liebe und Zuneigung von unserer Mutter empfangen. Dieser biologische Faktor ist von Anfang an da, ja, nur durch die Liebe der Mutter

konnten wir überleben. Diese Erfahrung ist tief in uns, in unserem Körper, unseren Genen, und jeder hat diesen Samen in sich. Die Frage ist, wie wir diesen Samen zum Wachsen bringen können.

Das Denken „Ich, Ich, Ich“ sollte ersetzt werden durch das Denken in größeren Zusammenhängen, größeren Gemeinschaften. Die Europäische Union ist ein gutes Beispiel für diesen Spirit. Wir brauchen das „Große Wir“ („Big We“), ja die ganze Welt, die sieben Milliarden Menschen, müssen als Teil des Ich gesehen werden. Dann gibt es keinen Raum für Kriege und für Ausbeutung. Wir respektieren alle, sie sind unsere Brüder und Schwestern, sie sollten alle die gleichen Rechte haben, ihren Anteil am Wohlstand. Diese Wertschätzung füreinander ist das, was unsere Welt trägt, ob es in der Wirtschaft, in der Religion, in der Erziehung ist. Das ist der Schlüssel.

Die Wertschätzung füreinander, das moralische Verhalten hat im Übrigen nichts mit Religion zu tun. Die Religion ist Privatsache, aber die Ethik betrifft die ganze Menschheit. Wir sind durch dieses Gefühl der Verbundenheit geboren und sollten unser Leben lang dieses Gefühl beibehalten. Dann gedeihen Selbstdisziplin, Respekt vor anderen ganz von allein, und wir würden gar nicht auf die Idee kommen, andere zu täuschen oder auszubeuten.

Ein ausgeglichener Geist als Basis

Selbst für unsere körperliche Gesundheit ist die Warmherzigkeit von Bedeutung. Einige Wissenschaftler sagen: Permanente Angst, Wut und Selbstbezogenheit essen unser Immunsystem auf. Angst entsteht aus extremer Selbstbezogenheit, dem Gedanken „Ich“; wir erleben die anderen als getrennt von uns. Das Ergebnis ist: Furcht in mir, Misstrauen gegenüber anderen, Einsamkeit, Gefühle von Unsicherheit und Distanz.

Wenn man dagegen ein offenes Herz hat und sich um andere sorgt, dann hat man mehr Selbstbewusstsein und kann offen, vertrauensvoll und wahrhaftig sein. Man nimmt die anderen als Brüder und Schwestern wahr. Und dazu ist es gut, wenn wir den ersten Schritt tun und auf andere zugehen. Gelegentlich kann es vorkommen, dass andere unsere Freundlichkeit nicht erwidern. Dann haben

Sie vielleicht das Recht, Maßnahmen zu ergreifen. In den meisten Fällen, wird die Resonanz positiv sein, sogar bei Tieren. In Deutschland ist es mir einmal passiert, dass eine junge Frau mein Lächeln mit großem Misstrauen, mit Argwohn beantwortet hat. Dann kann ich auch nichts mehr machen.

Es ist meine feste Überzeugung, dass es das Beste ist, die Warmherzigkeit, die uns unsere Mutter von Geburt an entgegengebracht hat, in uns selbst zu kultivieren und bis zu unserem Tod beizubehalten. Dadurch werden Sie nicht nur zufriedener sein, sondern sich auch gesünder fühlen.

Darüber hinaus brauchen wir eine Haltung, die mit der Wirklichkeit übereinstimmt. Um aber die Wirklichkeit zu untersuchen, benötigen wir einen friedvollen Geist. Steht der Geist unter der Kontrolle negativer Emotionen, ist er nicht klar und mit vorgefertigten Urteilen beladen. Ein friedlicher, besonnener Geist gedeiht auf der Basis von Liebe, Mitgefühl und Vertrauen. Das gilt auch für junge Menschen! Ein turbulenter, abgelenkter, sorgenvoller Geist ist ein großes Hindernis für das Lernen. Wir kennen es alle selbst: Wenn der Geist ruhig ist, können wir unsere Aufgaben besser ausführen, sei es in der Schule, am Arbeitsplatz, in der Politik.

Unser Glück hängt von einer Haltung ab, die der Wirklichkeit entspricht. Und diese Haltung braucht als Basis einen ausgeglichenen Geist. Dieser wiederum kann nur gedeihen, wenn wir ein offenes Herz haben und uns mit anderen verbunden fühlen. Das ist es, was ich unter „säkularer Ethik“ verstehe. Ob Sie an eine Religion glauben oder nicht, spielt keine Rolle, solange sie sich dieser Zusammenhänge bewusst sind. Das ist die Kunst, glücklich zu sein. Ich finde das für mich überzeugend. Wenn Sie einiges davon sinnvoll finden, setzen Sie es um. Wenn nicht, vergessen Sie es einfach. <<

Auszug aus der Rede S.H. des Dalai Lama am 20. Mai 2012 in Klagenfurt.

Mit freundlicher Genehmigung des Tibet Bureau, Genf. Übersetzt aus dem Englischen von Christof Spitz.

Den Muskel des Selbstmitgefühls trainieren

Achtsamkeit ist heute die am meisten erforschte Meditationsform. Nun erkunden Wissenschaftler auch das Mitgefühl. Ein Kongress in Freiburg trug erste Ergebnisse zusammen.

Andrea Liebers und Michaela Doepke



Wie können wir unser Gehirn gezielt positiv beeinflussen, wie gelingt es, aus einer Endlosschleife negativer Gedanken auszusteigen, und wie können wir uns selbst und anderen mehr Mitgefühl entgegenbringen?

Wissenschaftler aus aller Welt tagten im Juni in Freiburg auf dem internationalen Fachkongress „Achtsamkeit und Mitgefühl in Psychotherapie und Gesundheitsfürsorge“, um Fragen wie diese zu erörtern. Eingeladen hatten Arbor Seminare in Kooperation mit der Universität Freiburg.

Im Zentrum der Veranstaltung standen vor allem die wissenschaftliche Untersuchung des Mitgefühls und der neue Forschungsbe- reich „Selbstmitgefühl“. Pionierin dieser neuen Forschungsrichtung ist die Professorin für Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung an der Universität von Texas in Austin, *Kristin Neff*. Sie stellte ein achtwöchiges Trainingsprogramm vor, das sie gemeinsam mit ihrem Kollegen *Christopher Germer*, Lehrbeauftragter an der Harvard Medical School, nach zehnjähriger Forschungsarbeit ausgearbeitet hatte. Ziel dieses Programms ist die Kultivierung von Selbstmitgefühl (Mindfulness Self-Compassion). Hierbei geht darum, das sogenannte Fürsorge-System in Gang zu setzen, das aktiviert wird, wenn wir jemanden oder uns selbst liebevoll berühren. Dabei werden Oxytocin und Opiate freigesetzt, die bewirken, dass wir uns oder anderen Fürsorge entgegenbringen. Nach Ansicht von Kristin Neff sei es in der heutigen Zeit sehr wichtig, den „Muskel des Selbstmitgefühls“ zu trainieren, da in unserer Gesellschaft die Selbstkritik und negatives Denken extrem stark betont würden.

Veränderung selbst im hohen Alter möglich

Der Neurowissenschaftler und Meditationslehrer *Rick Hanson* macht derzeit mit seinem Bestseller-Buch „Das Gehirn eines Buddha“ von sich reden. Seine Botschaft: Wir können uns jederzeit verändern, selbst im hohen Alter noch. Neurowissenschaftler nennen diese Flexibilität des Gehirns Neuroplastizität. Dies ist die Fähigkeit des Gehirns, sich durch entsprechendes Training zu wandeln. Er äußerte die Überzeugung, dass es Einfluss auf unseren Geist habe,



Tania Singer, Neurowissenschaftlerin aus Berlin/Leipzig
„Wenn wir nicht mehr Fürsorge für uns selbst, die anderen Menschen und die Umwelt entwickeln, dann fahren wir an die Wand. Ganz einfach. Ganz radikal.“



Paul Gilbert, Neurophysiologe aus Derby, Großbritannien
„Wir sollten eine Medienkultur installieren, die anfängt, Werte wie Mitgefühl zu vermitteln anstatt Hass oder Neid.“

wenn wir unser Gehirn auf eine bestimmte Art benutzen. Empfinden wir Mitgefühl, entwickelt sich unser Gehirn anders, als wenn wir keines empfinden. Das Problem sei, dass unser Gehirn durch die Evolution so beschaffen ist, dass es vor allem negative Erfahrungen erin- nert. Unsere Aufgabe sei es daher, dem Gehirn beizubringen, gute Erfahrungen bewusst wahr- zunehmen und daraus zu lernen. Das gesche- he, indem wir uns selbst beobachten, negativen Erfahrungen weniger Gewicht beimessen und positive Erlebnisse bewusst herbeiführen und verstärken. Konkret heißt das: Wenn wir etwas Positives erleben, dann ist es wichtig, diese Er- fahrung zu kultivieren, damit das Gehirn gegen seine Gewohnheit eine neuronale Bahn dafür legen könne. Je mehr der Körper bei dieser Er- fahrung beteiligt sei, desto leichter erfolge die- ser Lernprozess.

Paul Grossman, Direktor für Forschung der Abteilung für Psychosomatische Medizin des Universitätsspitals Basel, erinnerte daran, dass Achtsamkeit und Mitgefühl ursprünglich aus dem buddhistischen Kontext stammten und dort in einen ethischen Rahmen eingebunden seien. Dies werde oft vergessen, wenn wir menschliche Werte wie Achtsamkeit und Mitgefühl in die westliche Wissenschaft übertragen. Realistisch gesehen erfordere es ein intensives, zeitaufwändiges Training, bis der Geist so gut geschult sei, dass er unsere Erleb- nisse wirklich achtsam und nichtwertend erfahre (siehe auch das Interview auf S. 13).

Paul Gilbert gilt als Kapazität in der Be- handlung und Erforschung von Mitgefühl und Depression. Als Professor für Klinische Psychologie an der University of Derby in Großbritannien sowie Gründer und Leiter der Compassionate Mind Foundation behandelt er depressive Patienten, die sich oft in einer End- losschleife von negativen Gedanken gefangen fühlen. Ihnen helfe das Wissen, dass diese Wie- derholungsschleifen, die das Leben für sie zur Qual machen, gelernte Muster in ihrem Gehirn sind, und dass es nicht ihre persönliche Schuld sei, dass sie sich dort festgesetzt haben. Durch derartige Aufklärung werde für die Patienten der Weg frei, negative Glaubenssätze zu reduzieren und sich aus Angst- und Wutkreisläufen zu be- freien. Diese Teufelskreise könnten durch innere Beobachtung – und damit durch Achtsamkeit – wirksam durchbrochen werden. >

Forschung in den „Kinderschuhen“

Britta Hölzel, die als Wissenschaftlerin an der Charité in Berlin die neuronalen Mechanismen der Achtsamkeitsmeditation mittels magnetresonanztomografischer Aufnahmen untersucht, erklärte, dass man erst am Anfang der Achtsamkeits- und Mitgefühlforschung stehe und dämpfte allzu große Erwartungen. Denn auch wenn Studien zeigten, dass sich durch Achtsamkeitsmeditation Areale im Gehirn verändern, wisse man noch nicht ausreichend, was diese Veränderungen eigentlich bedeuten. Um hier eine Lücke zu schließen und bessere Untersuchungsergebnisse zur Verfügung zu haben, hat *Tania Singer*, Professorin am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig, eine einjährige Langzeitstudie über Mitgefühlstraining gestartet. Damit will sie präziser als bei bisherigen Studien erforschen, welcher Faktor für welche Veränderung zuständig ist (www.resource-project.org). Ihr Ziel ist es herauszufinden, welche Rolle jeweils die Gene, die Hirnstruktur, das Verhalten und die biologischen Muster spielen. Dazu werden über einen Zeitraum von elf Monaten ausgewählte Probanden an ein breites Spektrum von mentalen Übungen herangeführt. Diese trainieren dabei Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Körper- und Selbstgewahrsein, eine gesunde Emotionsregulation, Selbstfürsorge, Empathie und Mitgefühl sowie Perspektivübernahme. Insgesamt zielt das Training darauf ab, mentale Gesundheit und soziale Kompetenzen zu verbessern, um z.B. Stress zu verringern, mehr geistige Klarheit zu erlangen, die Lebenszufriedenheit zu steigern sowie sich selbst und andere besser zu verstehen. Ein sehr mutiges und wegweisendes Projekt, das viele dunkle Flecken in der neurowissenschaftlichen Landschaft erhellen wird.

Die Studie von *Tania Singer* ist enorm wichtig, denn es mehrt sich inzwischen die Kritik an der Wissenschaftsgläubigkeit in der Gesellschaft. Je genauer die Untersuchungen sind, um so mehr Klärung über die tatsächliche Wirkung von Meditation wird es geben.

Stefan Schmidt, der an der Universitätsklinik Freiburg mit dem Forschungsschwerpunkt Achtsamkeit, Meditation und Neurophysiologie lehrt: „Früher hat die Kirche gesagt, was richtig und gut ist. Heute hat die Wissenschaft die Rolle der Religion übernommen.“ Neurobiologen würden



Luise Reddemann,
Psychoanalytikerin,
Universität Klagenfurt
„Unsere Aufgabe ist es,
mitfühlend zu helfen,
damit Patienten ein bisschen
Hoffnung entwickeln.“



Paul Grossman,
u. a. Co-Direktor des
Europäischen Zentrums
für Achtsamkeit (EZfA)
aus Basel
„Achtsamkeit ist
ein radikal ethischer Akt.“

von den Medien bei zu vielen Themen befragt, in denen sie nicht Spezialisten sind. Er plädierte dafür, der eigenen Erfahrung künftig mehr zu vertrauen und betonte damit die Perspektive der ersten Person, des Subjekts. Schmidt leitet an der Universität Freiburg u. a. eine Arbeitsgruppe zum Thema Achtsamkeit, darunter eine EEG-Studie mit Meditierenden von liebender Güte. Das ist eine buddhistische Meditation, in der man liebevolle Zuneigung entwickelt. Außerdem werden hier im Rahmen einer Studie über Empathie, Mitgefühl und Achtsamkeitstraining Meditationen von *Yesche Udo Regel* im Palliativzentrum in Bonn durchgeführt (s. auch die Meditationsanleitung auf Seite 18).

Mitgefühl in der Arzt-Patienten-Beziehung

Neben Achtsamkeit wird auch das Thema Mitgefühl zunehmend von Ärzten und Analytikern thematisiert. So integriert *Luise Reddemann*, Nervenärztin und Psychoanalytikerin, den Mitgefühlsansatz bereits seit 20 Jahren in ihre Therapien. „Patienten wünschen sich mitfühlende Ärzte. Für mich als Ärztin ist der ganze Mensch wichtig. Jeder Mensch ist mehr als seine Krankheit.“ In der Psychiatrie sei es lange verpönt gewesen, dass Ärzte Trost spenden. „Es gibt den Mythos von einem angeblich objektiven Wissenschaftler, der ohne Gefühl agiert.“ Reddemann, die seit 40 Jahren meditiert, ist überzeugt, dass stark unter Stress stehende Menschen sich am besten beruhigen, wenn sie liebevoll und sanft behandelt werden. Sie findet es positiv, dass buddhistische Konzepte heute auf so viel Interesse stoßen. Außerdem äußerte sie sich überzeugt, dass behandelnde Analytiker nicht nur Mitgefühl, sondern auch Selbstmitgefühl bräuchten. „Wir müssen uns, wie im Flugzeug, erst selbst die Sauerstoffmaske anlegen, bevor wir sie anderen anlegen.“

In der anschließenden Podiumsdiskussion „Warum brauchen wir Mitgefühl für unsere Gesellschaft?“ antwortete Paul Grossman, dass der einzige Weg, wie wir mehr Mitgefühl in die Gesellschaft bringen könnten, sei, es in uns selbst zu verankern. Reddemann stimmte mit der Einschränkung zu, dass sie dabei die Gefahr sehe, bei sich selbst stehen zu bleiben. „Wir brauchen auch Solidarität, Engagement und moralisches Handeln!“

Weitere Infos unter: www.arbor-seminare.de

Fotos: M. Murat; Andrea Liebers

»Mitgefühl in der Psychologie ist eine Revolution!«

Nach der Erforschung der Achtsamkeit erobert die Wissenschaft nun ein weiteres Feld: das Mitgefühl. Paul Grossman spricht im Interview über die Trendwende und die Verbindung von Mitgefühl und Ethik.



Interview mit Paul Grossman von Andrea Liebers

Andrea Liebers: Dieser Kongress zeigt, dass jetzt auch das Thema Mitgefühl in der Wissenschaft Einzug hält, nachdem „Achtsamkeit“ schon umfassend erforscht wird. Bedeutet das, dass auch das Thema Ethik in den Fokus der Öffentlichkeit geraten wird?

Grossman: Ja, bestimmt. Was wir in der Achtsamkeitsbewegung zurzeit beobachten, ist zweierlei: einerseits eine Kommerzialisierung und Anpassung, das heißt, dass Leute auf den fahrenden Zug aufspringen und an ihrem Erfolg teilhaben wollen. Achtsamkeit ist zurzeit einfach trendy. Auf

der anderen Seite gibt es eine kleine Gruppe, die die Inhalte wirklich ernst nimmt und die Popularität des Themas nutzt, um zurück zu den Wurzeln zu gehen. Als Jon Kabat Zinn zum Beispiel sein Programm Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR, Mindfulness-Based Stress

»Achtsamkeit ist mehr als nur eine Technik, sie ist eine Geisteshaltung.«

Reduction) startete, schraubte er manche Aspekte, die buddhistische Themen stark betonten, herunter. Er legte den Fokus darauf, die Achtsamkeitspraxis so salonfähig wie möglich zu machen, auch wenn diese Qualitäten implizit in dem Programm enthalten waren. Doch jetzt ändert er das und integriert mehr explizit Konzepte wie Mitgefühl, liebende Güte und Gleichmut, das sind wichtige Meditationen im Buddhismus. Wenn wir heute anfangen, über Mitgefühl zu sprechen und zu forschen, dann kommt es ganz natürlich zu einer Öffnung in Richtung Ethik. Und je mehr das wissenschaftlich und psychologisch untermauert sein wird, desto mehr wird es von der Öffentlichkeit aufgenommen. Irgendwann wird es Mainstream sein, über Mitgefühl und liebende Güte zu sprechen.

Das wäre vor zehn oder 15 Jahre noch undenkbar gewesen.

Stimmt, niemand hätte gedacht, dass Hirnforscher und Psychologen sich für die Wirkung von Mitgefühl oder Mitgefühlstraining interessieren würden! Vor einiger Zeit wurde ich zum Beispiel von zwei renommierten Verhaltenstherapeuten gefragt, ob ich Ko-Autor eines Aufsatzes sein wollte, der in einer großen Psychologiezeitschrift publiziert werden sollte. Das Thema war ein Überblick über Liebe und Mitgefühl in der Psychotherapie¹. Dass sie ausgerechnet mich fragten, auch um den buddhistischen Hintergrund zu beleuchten, das zeigt doch einiges.

Die Tatsache, dass Qualitäten wie Mitgefühl, liebende Güte, Großzügigkeit, Offenheit, Akzeptanz, Geduld jetzt relevante Begriffe in der Psychologie sind, allein das ist schon eine Revolution. Diese Eigenschaften sind doch sehr nah an einer ethischen Orientierung. Ich denke, es wird nur ein kleiner Schritt sein, dass bald über Ethik beziehungsweise einen ethischen Bezugsrahmen nachgedacht werden wird.

Gibt es dafür schon Anzeichen?

Ja, ich war zum Beispiel vor Kurzem zusammen mit einer Gruppe von ungefähr 35 Leuten nach Leiden in Holland eingeladen, zu einem interdisziplinären Treffen über das Thema Modelle des Bewusstseins. Geladen waren Philosophen, Schlafforscher, Gehirnforscher und Psychologen. Ich war gebeten worden, über Achtsamkeit zu sprechen. In meinem Vortrag wollte ich die Wissenschaftler mit einer neuen Sichtweise konfrontieren, nämlich dass Achtsamkeit mehr ist als nur eine Technik, sondern eine Geisteshaltung. Mein Vortrag wurde extrem gut aufgenommen. Ein Wissenschaftler vom Karolinska-Institut in Stockholm, ein bekannter Neuropharmazeut, brachte am Ende seinen Wunsch zum Ausdruck, über Ethik in den Wissenschaften zu sprechen. Ich glaube, zumindest in akademischen Kreisen ist eine gewisse Offenheit für das Thema Ethik vorhanden, und viele leiden doch in unserer Gesellschaft unter einer mechanistischen Sichtweise.

Ständig nur über deontologische Ethik zu sprechen, also eine Ethik, die sich an Regeln anlehnt und sich nicht darum kümmert, ob die Taten intrinsisch gut oder schlecht sind, davon haben viele die Nase voll. Aber die Idee, dass man Mitgefühl entwickeln und empfinden kann, sodass du dich auch selbst gut dabei fühlst, ein Wohlfühlgefühl, das du in deinem Körper spüren kannst, das zieht die Menschen an. Wer will denn schon die ganze Zeit kämpfen?

Vielleicht hat es auch damit zu tun, dass Achtsamkeit und Mitgefühl einen wieder mit dem eigenen Herzen verbinden.

Ja, in meiner eigenen Achtsamkeits- und Vipassana-Praxis zum Beispiel merkte ich nach einigen Jahren, dass die einzige Zeit, bei der ich wirklich aufmerksam bin, dann ist, wenn ich diese spezielle Offenheit, Freundlichkeit, Toleranz, Geduld, Großzügigkeit, diesen Mut habe. Wenn

ich wirklich mit dem bin, was gerade ist. Das passiert natürlich nicht oft, aber wenn es geschieht, dann fühlt es sich total gut an – und zwar im Körper, unabhängig davon, ob man in einer schwierigen Situation steckt oder nicht. Es geht einem ja nicht immer blendend. Bei mir war es der Tod meiner Frau vor 16 Monaten, der mich erschüttert hat; für andere ist es der Verlust ihres Jobs oder dass sie krank werden. Wenn man sich dieser schwierigen Situation dann zuwenden kann, ist das für mich ein Akt des Mitgefühls.

Kann man diese Art Mitgefühl allein lernen oder braucht man ein Vorbild? Eine Person, die man imitieren, von der man sich diese spezielle Art des Mitfühlendseins abschauen kann?

Natürlich hilft es, einen Lehrer oder eine Lehrerin zu haben. Denn in der Meditation kannst du allein in Sackgassen kommen. Ich kenne einige Meditierende, die seit Jahren ihre Neurosen auf dem Kissen ausleben. Wenn es zum Beispiel zwanghafte Leute sind, dann sind sie völlig besessen davon, richtig zu meditieren. Deshalb denke ich, dass es sehr hilfreich ist, ein Vorbild zu haben, mit dem du sprechen kannst, von dem du sehen kannst, wie er oder sie es macht.

In Ihrem Vortrag haben Sie gesagt: „Mindfulness is an act of embodied ethics“ – Achtsamkeit ist ein Akt der verkörperten Ethik. Mir gefällt das „verkörpert“ dabei.

Ja, das hat wieder mit meiner eigenen Meditationserfahrung zu tun. Wenn man jeden Tag ein, zwei Stunden meditiert oder zu einem Retreat geht, das Wochen, manchmal Monate dauert, dann versucht man, sehr nahe an der gegenwärtigen Erfahrung zu bleiben. Doch man kann sich nicht die ganze Zeit vollkommen auf die Praxis konzentrieren. Der Geist wandert herum, du musst deine Aufmerksamkeit

Was ist eigentlich Mitgefühl?

Die Begriffe „Mitgefühl“ und „Mitleid“ werden laut Duden ähnlich benutzt. Beiden ist „die Anteilnahme am Leiden, an der Not anderer“ gemein. Bei Mitleid kommt nach westlichem Verständnis „der Impuls zum Helfen, Trösten“ hinzu. In der Umgangssprache verstehen wir unter Mitleid manchmal, dass wir einen anderen bedauern; dabei nehmen wir ihn als getrennt von uns wahr.

Die amerikanische Meditationslehrerin Sharon Salzberg erklärt Mitgefühl anhand buddhistischer Quellen als „den Wunsch, dass ein Wesen oder alle Wesen frei von Schmerzen sein mögen.“ Dabei mache man keinen Unter-

schied zwischen sich selbst und dem anderen. Man sähe die Welt aus der Sicht des anderen und verspüre als Reaktion auf sein Leiden den starken Wunsch, es zu lindern. Wahres Mitgefühl schwäche nicht, sondern aktiviere den Geist und stärke ihn. Mitgefühl ist in der Regel in jedem Menschen natürlicherweise vorhanden. In der Meditation kann es weiter verstärkt und als bedingungsloses Mitgefühl auch auf Menschen angewendet werden, die einem weniger nahe stehen. Anleitungen dazu gibt es im Buch von Sharon Salzberg: „Metta-Meditation. Buddhas revolutionärer Weg zum Glück“, erschienen im Arbor-Verlag.

»Irgendwann wird es Mainstream sein, über Mitgefühl und liebende Güte zu sprechen.«

immer wieder zurückbringen. Du sitzt körperlich da, du atmest und bringst deine Aufmerksamkeit zurück. Die einzige Art, wie du das machen kannst, ist mit Offenheit und Freundlichkeit, in einer freundlichen Art. Du tust das immer und immer wieder. Du spürst genau hin: Was passiert in meinem Körper, wenn ich in meinen Grübeleien versinke, mich in meinen Gedanken und Analysen verfange? Und was passiert in meinem Körper, wenn ich meine Aufmerksamkeit zurück zum Atem bringe? Wenn ich im Kontakt, im Flow mit der Erfahrung bin, die sich von Moment zu Moment verändert? Meine Erfahrung ist, je öfter ich in dieser Art in Kontakt bin, desto besser fühlt es sich für mich an. Meine körperlichen Gefühle, meine körperliche Präsenz ist

eine viel angenehmere Präsenz, wenn ich aufmerksam bin, als wenn ich abdrifte. Ich lerne im Moment, wie ich in diesem Zustand bleiben, diese Erfahrung von Offenheit und Unvoreingenommenheit kultivieren kann. Das alles fühle ich durch den Körper, nicht durch das Gehirn. Mein Körper sagt mir, wie ich mich fühle. Das meine ich mit „verkörpert“. Der ethische Aspekt dabei ist, dass ich diese Qualitäten üben muss, also Mitgefühl, Mut, Freundlichkeit, Geduld, Vertrauen, um mit dem Moment in Verbindung zu bleiben. Die Fähigkeit, achtsam zu sein, ist abhängig von der Fähigkeit, dass ich offen dafür bleiben kann, was immer geschieht. Und umgekehrt: Die Fähigkeit, offen zu bleiben, ist abhängig von der Fähigkeit, aufmerksam sein zu können.

¹ Stefan Hofmann, Paul Grossman, Devon Hinton: Loving-Kindness and Compassion meditation: Potential for psychological interventions, in: Clinical Psychology Review 31 (2011) 1126-1132

Dr. Paul Grossman ist Direktor für Forschung, Abteilung für Psychosomatische Medizin des Universitätsspitals Basel. Er unterrichtet Achtsamkeit und buddhistische Psychologie am Psychologischen Institut der Universität Freiburg i. Br. und ist Co-Direktor des Europäischen Zentrums für Achtsamkeit (EZfA).





» Was immer es
an Freude

gibt auf der Welt,
alles entsteht
aus dem Wunsch
nach dem Glück
der anderen.

Was immer es
an Leiden
gibt auf der Welt,
alles entsteht
aus dem Wunsch
nach dem
eigenen Glück. «

Shantideva (7./8. Jh.)



Meditationsanleitung

Mitgefühl entwickeln

von Yesche Udo Regel

Mitgefühl ist eine geistige Kraft, nicht nur eine Emotion, und geht über das Einfühlungsvermögen, die Empathie, hinaus. Wer Mitgefühl in sich trägt, fühlt nicht nur das Unglück, das jemandem widerfährt, sondern bringt Absichten, Gedanken und Wünsche zur Überwindung von leidvollen Zuständen zum Ausdruck. Mitgefühl schließt Fürsorge für andere mit ein. Ein solches Mitgefühl kann durch Meditation erweckt, verstärkt und ausgedehnt werden. Hierzu benötigt der Meditierende innere Kraftquellen, die zuerst erschlossen werden müssen. Gleichzeitig fördert die Mitgefühlsmeditation das innere Vertrauen in die eigene Geisteskraft. Mitgefühl kann sowohl als altruistische Haltung wie auch zur Selbstfürsorge geübt werden. Die folgende Meditationsanleitung deckt alle diese Punkte ab. Man lese sie langsam und halte dabei immer wieder inne.

* Wenn wir in uns oder bei anderen leidvolle Zustände wahrnehmen, können wir eine Mitgefühlsmeditation ausführen. *Wir nehmen uns etwas Zeit und halten inne.* Dies kann im Sitzen, z.B. in einer für die Meditation geeigneten Körperhaltung, oder in jeder anderen bewusst eingenommenen Position geschehen.

* *Wir vergegenwärtigen uns das Leiden, das wir bei Menschen in unserer Umgebung wahrnehmen* oder erahnen können. Wir betrachten es ruhig, um es uns näher zu bringen. Vielleicht ist es eine reale Situation, und wir sitzen tatsächlich bei jemandem, der leidet. Oder wir vergegenwärtigen uns jemanden, der sich in einer

schwierigen Lage befindet. Vielleicht haben wir auch in den Nachrichten etwas gehört, das uns betroffen gemacht hat. Wenn es wie ein Feld vor uns erscheint, halten wir es achtsam in unserem Gewahrsein.

* *Zu Anfang benötigen wir selbst Kraft.* Je nachdem, was uns als innere Kraftquelle dienen kann, nutzen wir diese. Vielleicht tut es gut, sich zu erinnern, wie es war, als wir selbst in Not oder in einer unglücklichen Lage waren. Wie war es dann, von jemand anderem Mitgefühl empfangen und Hilfe angeboten bekommen zu haben? Möglicherweise fallen uns Situationen ein, die schon sehr lange zurückliegen, bis zurück in die Kindheit. Mit dem Einatmen nehmen wir das Mitgefühl, das uns entgegen gebracht wurde, noch einmal in uns auf. Mit der Ausatmung erwidern wir die Zuwendung mit Dankbarkeit. Wir atmen das uns entgegengebrachte Mitgefühl ein, und wir atmen Dank aus.

* Wir können uns auch eine überpersönliche innere Kraftquelle vorstellen. Dies kann ein schönes Bild sein, das uns gut tut wie eine innere warme Sonne oder eine duftende Blume. Wir könnten uns auch einen guten Ort vorstellen, den wir als unser geistiges Zuhause betrachten, z.B. unseren Lieblingsplatz im Garten. Es könnte auch eine spirituelle Gestalt sein, die Mitgefühl repräsentiert und mit der wir vertraut sind.

* *Aus der inneren Kraftquelle strahlt das Licht des Mitgebühls hervor* und füllt zunächst unseren Körper und Geist an. Es leuchtet zudem über unsere eigenen Grenzen hinaus und erfüllt den uns umgebenden Raum. Es gelangt auf diese Weise zu allen Lebewesen in allen Richtungen, denen wir Mitgefühl zukommen lassen möchten.

* Dabei lassen wir den Atem ruhig fließen. Der Atem wird nicht forciert, vielleicht wird er von selbst ein wenig tiefer und langsamer.


* *Nun wenden wir uns den anderen zu, die leiden:* Mit der Einatmung nehmen wir das Leiden, das wir bei anderen wahrnehmen, erahnen und vielleicht auch spüren können, in unsere innere Kraftquelle hinein. Es ist so, als wollten wir das Leiden in diesem inneren Ort aufnehmen, um es hier mit der Kraft unseres Mitgebühls zu vermindern. Dann atmen wir gelassen und doch mutig aus und stellen uns vor, dass Wärme, Licht, liebevolle Gedanken und Wünsche zu den anderen hingehen und auch bei ihnen ankommen. Wir stellen uns vor, dass alles, was andere auch immer benötigen könnten, aus der inneren Kraftquelle kommt und mit der Ausatmung zu ihnen hinfließt.

* Wir üben dies eine Weile, bis das Mitgefühl stark geworden ist und wir uns mit den anderen verbunden fühlen. Wir entwickeln die Bereitschaft, ihre leidvollen Zustände, seien sie existenzieller, physischer oder seelischer Natur, in uns selbst zu spüren. Wir wünschen uns, ihnen von Herzen das geben zu können, was auch immer sie zur Linderung ihres Leidens benötigen.

* Während wir so meditieren, werden Gedanken, Assoziationen und auch Gefühle auftreten; diese gehören natürlicherweise zu dieser Art der Übung dazu. Wir betrachten sie als die Fülle all dessen, was mit der Wahrnehmung des Leidens und der Entfaltung von Mitgefühl einhergeht. Doch wir versuchen auch, mit der Aufmerksamkeit immer wieder zu den anderen zurückzukehren, denen wir diese Meditation widmen wollen.

* Schließlich schauen wir nach, wie wir uns selbst fühlen. Wir können abschließend auf dieselbe Weise für uns selbst ein- und ausatmen. Mit der Einatmung nehmen wir unseren eigenen Zustand, wie er gerade ist, wahr und erkennen ihn an. Mit der Ausatmung lassen wir uns selbst Liebe und Mitgefühl zugute kommen.

* Am Ende der Meditation lassen wir alle Bilder und Vorstellungen, die entstanden sind, zur Ruhe kommen und *verweilen noch ein paar Augenblicke in Stille.*

Eine Anleitung auf der Grundlage buddhistischer Meditationen mit Einflüssen aus der Focusing-Therapie. 



Yesche Udo Regel war 16 Jahre lang buddhistischer Mönch und am Aufbau des Kamalashila Instituts und eines Meditationshauses beteiligt. Er unterrichtet im gesamten deutschen Sprachraum und leitet das Paramita-Projekt in Bonn: www.paramita-projekt.de

Zwischen Kloster und Krisenmanagement

Nicole Stern schaffte den Sprung vom Zen-Kloster ins Management. Als Trainerin leitet sie heute Achtsamkeitstrainings in führenden Unternehmen Deutschlands.

von Michaela Doepke



Wer Nicole Stern begegnet, der fragt sich, wie diese Frau so viel innere Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen kann. Ihr ungewöhnlicher Weg brachte sie schon im Alter von 17 Jahren mit wesentlichen Lebensfragen in Kontakt, als ihre Mutter ganz plötzlich an Krebs erkrankte und starb. Wie diese befasste sie sich mit Meditation und verschiedenen buddhistischen Übungstechniken. Nach Bankausbildung und Studium der Psychologie war sie zunächst für einige Jahre in der Wirtschaft tätig. Mit Ende Zwanzig entschloss sie sich, die „Karriere“ aufzugeben und sich intensiv mit den buddhistischen Weisheitslehren auseinanderzusetzen. Sie praktizierte einige Jahre Zen-Buddhismus in einem amerikanischen Zen-Kloster und vertiefte ihr Studium in Indien. In den folgenden Jahren wurde sie vom international tätigen Meditationslehrer Christopher Titmuss zur Meditationslehrerin ausgebildet und leitete weltweit Retreats.

2007 entschied sie sich, nach Deutschland zurückzukehren. Ihr Anliegen war es, zu einer bewussten und mitfühlenden Lebenskultur beizutragen. Sie nahm ihren ursprünglichen Beruf als Organisationsberaterin wieder auf und arbeitete wenig später als Führungskraft in einem internationalen Beratungsunternehmen für Risiko- und Krisenmanagement. Plötzlich wurde sie mit hochbrisanten Themen wie Entführungs- und Erpressungsfällen in High-Risk-Regionen, Katastrophenschutz und Maritime Sicherheit konfrontiert. Doch ihre jahrelange Meditationspraxis ermöglichte es ihr, inmitten dieser beruflichen Herausforderungen Gelassenheit zu bewahren und scheinbar gegensätzliche Welten wie Kloster und Krisenmanagement zu verbinden. Besonders interessant war

es für sie, dass die Themen Achtsamkeit und Bewusstheit für die Unternehmenskultur ebenfalls hohe Bedeutung hatten, wenn auch auf andere Weise als im Klosterleben. Der Schutz von Menschenleben stand hier im Mittelpunkt. Sie erlebte, wie heilsam sich die Kraft der Achtsamkeit in extremen Druck- und Anspannungssituationen auswirkte, die in Hochleistungsunternehmen üblich sind. Durch ihre Präsenz, das Einbringen von Perspektivwechseln, Reflektionen und achtsamer Anleitung ihres Teams, veränderten sich die Haltung und das Verhalten in dem Unternehmen bald spürbar. 2010 lernte sie das Netzwerk Achtsame Wirtschaft kennen und engagierte sich zusätzlich als Regionalleiterin in München.

Seit 2011 leitet Nicole Stern auf Einladung Achtsamkeitstrainings- und Workshops für Führungskräfte in DAX-Unternehmen und hat sich in kürzester Zeit auf diesem Gebiet einen Namen gemacht. Neuerdings ist sie auch als Senior-Trainerin des Potential Projects tätig. Das ist ein innovativ arbeitendes, international erfolgreiches Unternehmen, das ein nachhaltiges Achtsamkeitstraining (CBMT) für Führungskräfte und Mitarbeiter anbietet. In diesen Schulungen erlernen die Mitarbeiter u. a. den fokussierten Umgang mit Information und E-Mails, Meetings effektiver zu nutzen, Präsentationen erfolgreicher zu gestalten, Energiebalance zu finden, Multitasking und Kommunikation produktiver zu gestalten. Dabei ist Nicole Stern der Umgang mit und die bewusste Vermittlung von heilsamen und ethischen Verhaltensweisen wichtig. Durch ihre Klarheit und Präsenz hat sie schon manchen Chef überzeugt. Achtsamkeit, Intuition und klares Denken sind für sie die Basis authentischer Führung und gesunder Unternehmenskultur. Ihr Credo: Bewusstsein und Herzintelligenz, die auf Weisheit und Mitgefühl basieren, sind wesentlich für „nachhaltigen“ Erfolg.

Foto: Hendrik Pfeil

Infos unter:
www.mindful-work.de
www.potentialproject.com

»Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wächst. Wir haben stets die Wahl.«

»Wir sollten uns überlegen, ob wir unseren Fokus auf kurzfristige Gewinne oder auf innere Werte und langfristige Erfolge richten.«

Nicole Stern, Leiterin des Netzwerks Achtsame Wirtschaft in München
www.achtsame-wirtschaft.de





1

Waldoni: Zirkus im sozialen Brennpunkt

von Birgit Stratmann

Eberstadt-Süd, am Rand von Darmstadt, nennt sich im Behördenjargon ein „Stadtteil mit besonderem Erneuerungsbedarf“. In dem Hochhausquartier leben rund 3000 Menschen, vor allem Familien mit geringem Einkommen. „Erneuerungsbedarf“ ist eine Umschreibung für vielerlei Spannungen, Probleme mit Drogen, Alkohol und Gewalt. Und gerade hier im sozialen Brennpunkt ist Circus Waldoni zu Hause.

Waldoni ist kein gewöhnlicher Zirkus, sondern ein Projekt, insbesondere für Kinder und Jugendliche in Eberstadt-Süd, in dem sie selbst Zirkus machen und sich ausprobieren können. In regelmäßigen Gruppen lernen sie Jonglieren, Akrobatik, Seiltanz, Clownerie.

Jede Woche trainieren auf dem Gelände „Creativhof Grenzallee“ 250 Kinder und Jugendliche in verschiedenen Gruppen: die Kindergartenkinder, die Schulkinder („Waldoni Minis“), bis hin zu Jugendlichen, die in jahrelanger Arbeit ihre künstlerischen Talente entfalten haben. Die Gruppen sind offen für alle Kinder in Darmstadt und Umgebung, es gibt auch Ferienkurse und einige Angebote für Erwachsene.

Alle fiebern den Aufführungen im großen Zirkuszelt entgegen, die in zwei Monaten im Jahr stattfinden. Rund 300 Zuschauer können pro Vorstellung die Künste der Nachwuchstalente bewundern. Im Mittelpunkt von Waldoni steht der Mensch, die Zirkus-Aktivitäten sind ein Mittel, die schlummernden Potenziale zu wecken – und zwar gerade bei denen, die sonst wenig Förderung erfahren.

Beim Jonglieren lernen die jungen Menschen, in der Mitte zu bleiben, auch wenn es hoch hergeht. In der Akrobatik geht es vor allem um Vertrauen, denn die Künstler tragen sich gegenseitig und müssen sich voll aufeinander verlassen können. Beim Balancieren überwinden sie die Angst vor dem Fallen und lernen, wie sich Scheitern und Erfolg im Leben die Waage halten.

Der Zirkus als zweite Heimat

Neben diesen Fertigkeiten geht es auch um Teamarbeit und Gemeinschaft. „So mancher Jugendliche findet bei uns seine zweite Heimat“, sagt Hans-Günter Bartel, Zirkusdirektor und Gründer

Fotos: Waldoni e.V.



2



1 Leuchtende Vorbilder: Die Jugendlichen im Waldoni sind schon echte Profis.
2 Vorführung der „Waldoni Minis“, Schulkinder als Zebras verkleidet. Tiere gibt es in diesem Zirkus nicht.
3 Schrottkunst: Jugendliche können ihren Hauptschulabschluss machen, indem sie parallel zur Schule ein Kunstobjekt fertigen.
4 Waldoni-Trainer bringen Straßenkindern im indischen Guwahati, Assam, Zirkus bei.

3



4

des Projekts. Er ist überzeugt, dass auf diese Weise viele davor bewahrt werden, in Drogen und Gewalt abzurutschen. Denn hier erfahren sie Wertschätzung, sie werden als Menschen gesehen und angenommen.

Dieses positive Menschenbild ist überall spürbar, und Hans-Günter Bartel hat wesentlich dazu beigetragen. 1999 – er war noch Lehrer an einer Waldorfschule – begann er eine Zirkusausbildung und gründete mit seiner Frau Sigrid den Verein „Circus Waldoni“. Mit einem Zirkusbus, voll gestopft mit Requisiten, machten sie mit Schülerinnen und Schülern Zirkusarbeit. 2001 kam eine überraschende Anfrage: „Wollen Sie ein Zirkuszelt kaufen?“, für damals 60.000 DM. Die Bartels besichtigten die Manege und erwarben sie trotz klammer Kassen.

2002/2003 meldete sich die Grundschule in Eberstadt mit der Frage, ob Waldoni auch dort aktiv werden könnte. Daraus entwickelte sich das auf drei Jahre angelegte Projekt „Drogen- und Gewaltprävention durch Zirkus-Pädagogik“. Bartel kündigte dafür 2004 seine Lehrerstelle und bot regelmäßige Trainings für die Kids in Eberstadt-Süd an.

„Können wir nicht irgendwo eine Heimat mit dem Zirkus haben?“, fragte dann eines der Kinder. 2006 pachtete der Verein die ehemalige Bundeswehrkaserne in Eberstadt-Süd, Waldoni schlug Wurzeln und konnte nun mit der kontinuierlichen Arbeit beginnen.

Zirkus mit Straßenkindern in Indien

Aus dem Zirkuswagen ist ein großes Zirkusprojekt geworden, in dem heute rund 40 Menschen arbeiten, darunter auch Jugendliche, die ihr Freiwilliges Soziales Jahr ableisten. Es gibt das Zirkuszelt, eine Trainingshalle für die Akrobaten, Jongleure und Clowns in spe, einen Caféwagen und seit 2006 auch eine Bildhauerwerkstatt. Diese ermöglicht es jungen Menschen in Zusammenarbeit mit der nahe gelegenen Förderschule, den Hauptschulabschluss zu machen, der aus einem schulischen und einem praktischen Teil besteht. Der praktische Teil wird absolviert, indem die Schüler ein Kunstobjekt aus Schrott fertigen. Einige der so entstandenen Objekte sind auf dem Hof zu bewundern.

Seit 2005 ist Circus Waldoni auch im Ausland aktiv: Eine Abiturientin, die beim Waldoni gelernt hatte, nahm eine Einladung nach El Salvador an, um mit Kindern Zirkus zu machen. Drei Waldoni-Artisten leisteten ihr Freiwilliges Soziales Jahr in einer Favela von Sao Paulo ab. Seit 2010 läuft ein Projekt im indischen Guwahati, Assam. Circa alle eineinhalb Jahre fahren Artisten und Trainer dorthin, um Straßenkindern Zirkus beizubringen und Inder auszubilden, die die Zirkusarbeit fortführen. Farben und Bewegung in ein Leben zu bringen, das von Armut und Perspektivlosigkeit dominiert ist – das ist das Ziel.

Was geht Bartel durch den Kopf, wenn er auf sein Lebenswerk blickt? „Mein größter Stolz ist, dass es einen Ort gibt, an dem sich eine Vision verwirklicht hat, nämlich jungen Menschen eine Perspektive zu geben.“

Keine Zukunft ohne Utopie

Uns Menschen ist es
durchaus möglich, eine
andere Welt zu denken
und anzustreben.
Viele von uns schaffen
es alltäglich im Kleinen.
Doch wie schaffen wir
es global?

Ein Essay von Sven Precht

Wir haben uns an die Schlagzeilen gewöhnt. An die täglichen Botschaften des Horrors. Das Unfassbare spricht uns in griffigen Wortgebilden an: Straßenschlachten und Selbstmordanschläge. Mit Hunderten von Toten. Bürgerkriege und Genozide. Ein paar trockene Meldungen und Statements. Wir haben uns an diese Ungeheuerlichkeiten gewöhnt, ohne sie auf einen gedanklichen Nenner bringen zu können. Welche Lehren sollen wir eigentlich daraus ziehen? Welche Haltung können wir einnehmen? Was tun? Am Ende bleibt tiefe Ratlosigkeit zurück.

Die Ethik – als philosophische Disziplin – sucht nach Maßstäben für unser Handeln. Für unser soziales Handeln – im Umgang mit anderen Menschen. Und für unser politisches Handeln – im Umgang mit unserer Umwelt, unseren Ressourcen, mit der Frage nach Gerechtigkeit im gesellschaftlichen und ökonomischen Sinne, nach der Möglichkeit von Frieden und Chancengleichheit. Aber wo kommen diese Maßstäbe her?

Unverbindliche Sonntagsreden

Es gab zahlreiche Versuche, eine allgemeingültige Morallehre aus einem einzigen Prinzip heraus zu entwickeln – aus den Prinzipien „Hoffnung“ (Ernst Bloch) und „Verantwortung“ (Hans Jonas) oder aus dem, was uns als Menschen erst ausmachen soll: Vernunft (Immanuel Kant) als übergeordnete Instanz oder Mitgefühl (Buddhismus u.a.) als unmittelbare Regung und Konstante im Sinne einer wahren, unwandelbaren, nicht mehr hinterfragbaren Natur.

Diesen Versuchen liegt ein klares intellektuelles Bedürfnis zugrunde: ein Fundament zu finden, auf dem sich ein stringentes System von Richtlinien gründen lässt. Diese meist offen angelegten philosophischen Systeme machen phänomenologische Zusammenhänge sichtbar und eröffnen neue Horizonte. Doch sie bleiben mehr oder weniger formal, denn diese fundamentalen Prinzipien sind an keine Inhalte gebunden, sollen sie sich doch auf alles und jedes anwenden lassen können:

Vernunft muss ich in jeder Situation walten lassen;
Mitgefühl muss ich in jeder Situation aufbringen können;
die Hoffnung darf ich in keiner Lebenslage aufgeben;
Verantwortung muss ich immer übernehmen,
will ich mich als erwachsen oder mündig verstehen.

Verantwortung für mich, für mein Leben, für unsere Spezies und für das Leben auf unserer Erde.

Aufgrund dieser nur formalen Allgemeingültigkeit stehen solche Ausführungen immer auch im Verdacht, leere und unverbindliche Sonntagsreden zu bleiben.

Entwürfe eines idealen Staates

Was wäre der Ansatz für eine inhaltliche Ethik? Auch das hat es in der Geschichte des Suchens und Philosophierens immer schon gegeben: die Forderung, dass wir nicht nur gut oder vernünftig handeln, sondern auch ein konkretes Ziel ins Auge fassen müssen, ein politisches oder ökonomisches Ziel in einer greifbaren Zukunft, um nicht ins erbaulich Unverbindliche abzugleiten. Solche Ziele wurden als Idealvorstellungen, Visionen oder Utopien entworfen und haben großen Einfluss auf unsere gesamte Geschichte entfaltet.

Denken wir an Platons Utopie von einem konsequent philosophisch ausgerichteten Staatswesen, an die Utopien sozialer Gerechtigkeit, sexueller Gleichberechtigung, an die große sozialistische Utopie einer klassenlosen Gesellschaft, in deren Gefolge zahlreiche luzide Gesellschafts- und Wirtschaftsanalysen ausgearbeitet wurden. Diese Utopien waren nicht bloß Träumereien von weltfremden Phantasten, als was sie gerne abgetan wurden – von ihren Gegnern, den Nutznießern der bestehenden Zustände. Im Gegenteil: Sie entstanden meist aus der klaren und erfahrungsgesättigten Einsicht in die Missstände einer Gegenwart, in der es ungerecht und unmenschlich zugeht.

Denken wir an Friedrich Engels engagierte Beschreibung der Zustände, in denen die arbeitende Klasse im England des 18. und 19. Jahrhunderts leben musste. Solche Einsichten in eine bedrückende und

Utopia im Internet

Ein Beispiel dafür, wie man „Utopie“ heute fassen und direkt umsetzen kann, finden wir auf der Website www.utopia.de, auf der es praktische Verbraucherinformationen und Tipps für nachhaltigen Konsum gibt. Urheber dieser Site ist die Utopia Stiftung mit ihrer Gründerin Claudia Langer. Sie schreibt: „Utopia will dazu beitragen, dass Millionen Menschen ihr Konsumverhalten und ihren Lebensstil nachhaltig verändern. Dass sie bewusster entscheiden und mit jedem Kauf umweltfreundliche Produkte und faire Arbeitsbedingungen in aller Welt unterstützen.“

Utopia von Thomas Moore

Wenn wir heute von Utopien sprechen, denken wir zunächst an den britischen Richter, Diplomaten und Schriftsteller Thomas Moore (1478–1535). Sein bekanntestes Werk „Utopia“ (erschienen 1516) entwirft das Bild einer fast schon kommunistischen Gesellschaftsordnung irgendwo auf einer fernen Insel. Der Roman besteht aus zwei Büchern: Das erste Buch liefert eine Darstellung der gesellschaftlichen Zustände im England des 16. Jahrhunderts. Das zweite Buch schildert das Leben der Bewohner von Utopia – aus der Perspektive eines Seemanns, der dort gewesen sein will. Das Buch kann als Satire (analog zu „Gullivers Reisen“ von Jonathan Swift) auf die Gegenwart des Autors oder als moralischer, am Leben in klösterlichen Gemeinschaften orientierter Gesellschaftsentwurf gelesen werden. Intendiert war sicher beides. Der Überlieferung nach soll Moore ein verantwortungsbewusster Mensch und ein gebildeter Zeitgenosse von Heinrich VIII und Erasmus von Rotterdam gewesen sein. Im Alter von 57 Jahren zahlte er für seine politische Überzeugung mit dem Leben – er wurde hingerichtet.

unmenschliche Lebenswirklichkeit waren ein starker Antrieb, um die Umriss einer besseren, gerechteren Welt zu entwerfen, in diesem Fall: einer klassenlosen Gesellschaft und später einer Diktatur des Proletariats. Diese Entwürfe – das können wir heute aus der Distanz heraus sagen – entwickelten in der Folge der weltweiten sozialdemokratischen und kommunistischen Bewegung eine große Strahlkraft und dienten vielen Generationen als Leitbild für deren eigenes Engagement.

Auch wenn diese sozialen Utopien nicht in die Realität umgesetzt werden konnten, scheint das noch kein Grund zu sein, sie einfach als Hirngespinnste oder Luftschlösser abzutun, denn sie haben ein grelles Licht auf bestehende Missstände geworfen, ein Licht aus einer gedachten (fiktiven) Zukunft zurück auf eine schmerzhaft erfahrene Gegenwart und Vergangenheit.

Kinderarmut in Europa

Die meisten der historisch überlieferten Utopien haben bis heute nichts von ihrer Aktualität verloren: Soziale Ungerechtigkeiten gibt es nach wie vor, nicht nur in der sogenannten Dritten Welt oder in Schwellenländern wie Indien, China und Brasilien, wo Menschen für einen Tageslohn von umgerechnet zwei Euro in Fabriken arbeiten und Luxusartikel für unsere Konsumgütermärkte herstellen müssen – damit sie ihre Familien halbwegs ernähren können. Auch in Europa gibt es Armut und Kinderarmut sowie eine Tendenz der wachsenden sozialen Gegensätze: auf der einen Seite eine Oberschicht von Topmanagern, Anteilseignern und Firmenbesitzern mit phantastischen Einkommen und Vermögen; auf der anderen Seite einen wachsenden Teil der Bevölkerung, dessen Realeinkommen kontinuierlich sinkt.

Das Erschreckende daran ist, dass WIR in den letzten 200 Jahren eigentlich alles unternommen haben, um gerade solche gesellschaftlichen Ungleichgewichte aus der Welt zu schaffen. Seit der Französischen Revolution gab es in fast allen europäischen und in vielen asiatischen und lateinamerikanischen Ländern Versuche, mit der bestehenden wirtschaftlichen Ungerechtigkeit, mit der Trennung von Superreich und Arm politisch konstruktiv umzugehen. Das Spektrum dieser Lösungsversuche reichte von rabiater Enteignung bis hin zu einer sozialstaatlich ausgleichenden formalen Steuergesetzgebung.

Alle diese Versuche scheinen faktisch gescheitert zu sein: In Russland, in China gibt es heute mit die größten Gegensätze von Arm und Reich weltweit. Selbst gemäßigte Nationen wie Frankreich, Spanien, Großbritannien oder die Bundesrepublik besitzen kein wirkliches Rezept gegen diese uralte „kapitalistische“ Tendenz von Akkumulation auf der einen und wachsender Armut und Abhängigkeit auf der anderen Seite: Eine neuerliche Anhebung der Spitzensteuersätze, also wieder eine Form der partiellen Enteignung, ist die verzweifelte Forderung einer ehemals innovativen Opposition.

Die Utopien sind zwar nicht Wirklichkeit geworden – aber sie haben ihre Berechtigung. Mehr noch: Der utopische Ansatz ist ein konstruktiver Weg, auf eine Gegenwart und Geschichte zu reagieren, die als falsch, als ungerecht, als pervers empfunden werden. Und eine unausgesprochene Utopie liegt vielen politischen Auseinandersetzungen zugrunde: In unserer Debatte um den sich abzeichnenden Klimawandel und die fast beispiellose Ressourcenvernichtung klingt die Vorstellung von einer Gesellschaft durch, die sich der vorhandenen Ressourcen nicht einfach nur bedient, sondern mit denselben nachhaltig wirtschaftet und auch Verantwortung für künftige Generationen übernimmt. Für eine Gesellschaft, die sich der Quelle unserer Ressourcen, also dessen, was wir gemeinhin als „Natur“ bezeichnen, verbunden fühlt und diesen Planeten nicht nur ausbeutet, sondern auch respektiert und pflegt.

Diese nur in unserer Vorstellung existierende „bessere“ Gesellschaft ist entweder in einer unbestimmten Zukunft oder in einem zeitlosen Raum angesiedelt. Dieses Manko hat sie in den Augen der selbstgerechten Realisten diskreditiert. Das stärkste Argument gegen jedwede Utopie scheint zu sein, dass alle historischen Versuche gescheitert

sind, solche Konzepte zu realisieren. Dass sie der Natur des Menschen einfach widersprechen. Diese Argumentation ist recht interessant.

Warum sollen sich Utopien und politische Visionen nicht verwirklichen lassen?

Wir Menschen des 21. Jahrhunderts haben ein umfassendes Verständnis für naturwissenschaftliche und ökonomische Zusammenhänge. Wir haben unsere politische und soziale Geschichte so faktenreich rekonstruiert und analysiert, dass wir gefährliche Handlungsmuster auch in der Gegenwart sofort erkennen können. Wir haben geophysische Modelle entwickelt, mit denen wir nicht nur das Wetter, sondern auch die klimatischen Veränderungen auf der gesamten Erde simulieren können. Und dennoch sollen wir nicht in der Lage sein zu verhindern, dass sich die Lebensumstände auf diesem Planeten verändern, hin zum Bedenklichen und Lebensbedrohlichen?


Es gab und gibt immer Menschen, die sich mit diesem scheinbar fatalen Umstand nicht abfinden wollen und trotz aller Unkenrufe für eine Veränderung, eine „bessere Welt“ kämpfen – weil sie keine Alternative sehen. Der Motor für diesen politischen Einsatz ist eine Vision, wie die Menschen auch leben könnten, wenn sie denn nur wollten.

Aufruf zum Handeln

Die Bezeichnung „Utopie“ – aus dem Griechischen: ein Ort („topos“), den es nicht („ou“) oder nirgends gibt – hat einen negativen Beiklang und bietet eine willkommene Steilvorlage für jene, die sich mit dem Status Quo des Hier und Jetzt abgefunden haben und solche Entwürfe als „schön“ belächeln. Diese Kritiker des utopischen Denkens halten sich für bodenständige Realisten, weil sie sich nicht mit idealtypischen Vorstellungen tragen, sondern die Zustände als gegeben hinnehmen. Der gedankliche Fehler liegt darin, dass eben diese Zustände nicht gegeben, sondern historisch geworden, von Menschen bzw. Teilen der Gesellschaft gemacht sind. Und von daher auch wieder verändert werden können.

Es gibt auch negative Utopien, sogenannte Dystopien, die ein Schreckensszenario ausmalen – etwa von einem Weltuntergang oder einem Überwachungsstaat: Ein bekanntes Beispiel, der Roman „1984“ aus der Feder des

britischen Schriftstellers George Orwell, denkt eine Tendenz zu Ende, die unmittelbar nach dem Zweiten Weltkrieg erkennbar wurde: Der totalitäre Staat strebt eine lückenlose Kontrolle seiner Bürger an, um sie besser schützen und regieren, d.h. beherrschen zu können. Aus dieser bedrückenden Vision heraus wird ohne Weiteres verständlich, warum es ein Anliegen gerade des mündigen Menschen sein muss, für seine Rechte und Freiheiten einzutreten. Wir führen heute eine Debatte über die Rechtmäßigkeit flächendeckender Überwachung von Internet und Telekommunikation durch die Geheimdienste – im Auftrag von deren Regierungen!

Die Utopie als Entwurf einer möglichen Gesellschaftsordnung beruht auf der Einsicht, dass die Zustände, unter denen wir heute leiden, gemacht worden sind. Der freie Handel mit Warengütern jeder Art, der Börsenhandel mit seinen Möglichkeiten der Spekulation, der Schutz des Eigentums mit den Grauzonen dessen, was rechtmäßig als Eigentum betrachtet werden darf, diese und weitere Rahmenbedingungen sind geschaffen, in ihrer jetzigen Ausprägung willentlich gestaltet worden. Und sie können auch wieder verändert werden. 



Sven Precht

Jg. 1964, hat Philosophie und Literatur studiert. Sein beruflicher Werdegang führte ihn vom Kulturjournalismus über diverse Tätigkeiten in die IT-Branche, wo er heute im Management arbeitet. Er unterrichtet auch an einer Volkshochschule zu philosophischen Themen und leitet Workshops.



»Ich habe einen Traum« (M.L. King)

Martin Luther King (1929–1968) setzte sich für die Rechte der Farbigen in Amerika ein. Er nahm an Demonstrationen teil und trat als Redner auf. Berühmt wurde er u.a. für seinen Satz „Ich habe einen Traum“. Damit adressierte er eine Gesellschaftsordnung mit gleichen Rechten und Chancen für alle Menschen, gleich welcher Hautfarbe und Herkunft. 1964 erhielt Martin Luther King für sein visionäres Wirken den Friedensnobelpreis. Am 4. April 1968 wurde er von einem Rassisten erschossen.

Was denkt Michael Feike, 33 Jahre?

Du und ich gestalten diese Welt



Michael Feike
33, lebt mit seinen beiden Kindern zwischen Ammersee und Lech in Bayern. Arbeit als Lyriker, Bauer, Gärtner, Altenpfleger, Kabelträger, Töpfer, Veranstalter... freier Autor. Intensive Beschäftigung mit dem Buddhismus seit 17 Jahren. Infos unter: www.openmind-dharma.net und www.impulse.de



Facebookabhängigkeit, Spielsucht, Komasaufen, Markenfetischismus und blinde Konsumwut – das sind Schlagworte, mit denen die Medien die Generation der gerade 15 bis 30-Jährigen belegen – meine Generation.

Täglich verbringen wir Deutschen im Durchschnitt ca. drei Stunden unserer Freizeit vor unseren Flachbildschirmen, wobei der Löwenanteil gewiss von der genannten Generation verbraten wird. Hier informieren wir uns, hier networken, spielen und arbeiten wir.

Nun muss ich gestehen, dass es mir selten gelingt, mein Dreistundensoll zu erfüllen. Mir fehlt dafür ganz einfach die Zeit. Bereits mit der Muttermilch wurde mir überdies eine gehörige Portion Medienskepsis eingeflößt; dennoch, gelegentlich sehe ich mir einen Film an. So kürzlich eine Doku über die legendäre Berliner „Bar 25“. Diese Bar war sieben Jahre lang bis 2010 einer der schillernden Hotspots des Berliner Nachtlebens.

Alles begann mit ein paar Vertretern meiner konsumversessenen Generation, die sich einer einsamen Schutthalde am Spreeufer annahmen und anfangen, dort herumzuwerkeln. Daraus entstand ein farbenfroher, skuriler Mikrokosmos, der Gäste wie Quentin Tarantino anzog und einer kleinen kreativen Community Zuhause, Arbeits- und Spielplatz war.

Die „Bar 25“ war ein hedonistischer Traum. Man konnte dort seinen Spaß haben und sich ein paar Tage lang durch Facetten von Rausch und elektronischer Tanzmusik treiben lassen. Ein paar Tage Zuflucht vor dem schnöden, grauen Großstadtag.

Ich war nie Gast in diesem legendären Club – und dennoch, allein der Film hat mich inspiriert. Lasst nur einmal ein paar von uns zusammenkommen, und sie fangen an, sich eine verwaiste Ecke dieser Welt so zu gestalten, wie es ihnen gefällt: bunt, verzaubert, laut.

Wenn aus einer hedonistischen Motivation heraus so etwas möglich ist, was kann dann aus einer ganz-

heitlichen, nachhaltigen Motivation entstehen? Meiner Generation wird vorgeworfen, sie sei politikverdrossen, konsumgeil und oberflächlich – stimmt! Aber es stimmt auch, dass wir eine „Bar 25“ kreieren. Oder ein „Boom-Festival“ in Portugal, das ist eine einwöchige Party, auf der ein paar tausend junge Menschen zusammen feiern und tanzen – ein weiterer bunter Mikrokosmos mit Bio-Gemüsegarten, natürlicher Kleinkläranlage, Drogenaufklärung und so fort.

Gut möglich, dass unsereins schon mal eine Bundestagswahl verpennt. Aber wir bereisen die Erde, ernähren uns vegetarisch und biologisch, gründen nachhaltige Modelabels und haben eine ganze Menge Spaß dabei. „Bar 25“ und „Boom“ sind zwei Beispiele für den fröhlichen Gestaltungswillen einer Generation.

Überall in meinem Umfeld nehme ich wahr, dass junge Menschen aus einer Krise zurückkehren, alles hinschmeißen, was von Außen gefordert wird, und anfangen, sich eine Ecke der Welt ganz nach eigenen Wünschen und Träumen zu gestalten: farbenfroh, gemeinschaftlich, immer bewusster und nachhaltiger.

Wer genauer hinschaut, dem bietet sich ein hoffnungsvolles Bild einer Generation mit selbstbewusstem Gestaltungsdrang, die Emanzipation, ökologisches Verantwortungsbewusstsein und multikulturelles Miteinander ganz selbstverständlich verinnerlicht hat, mit einem wachsenden, transdogmatischem Interesse an Bewusstsein und Spiritualität, an Meditation, Selbsterfahrung und Gemeinschaft.

Wir sind vielleicht keine Rebellen, aber wir haben längst damit begonnen, selbstbestimmt diese Welt so umzugestalten, wie sie uns gefällt. Und unsere Welt von morgen wird vielleicht eine farbenfrohere, wärmere sein, eine Welt, die uns nicht länger dazu treibt, jeden Tag Stunden unserer kostbaren Lebenszeit vor Bildschirmen zu vergeuden.



Foto: TimToppik/photocase.com



Bücher



Michael J. Sandel:
Gerechtigkeit.
Wie wir das Richtige tun.
Ullstein Verlag, Berlin
2013. 413 S., 21,99 Euro

Was ist gerecht?

Michael J. Sandel hat sich mit seinem Bestseller „Was man für Geld nicht kaufen kann“, in dem er die Marktwirtschaft einer Kritik unterzieht, einen Namen gemacht. Nun legt der populäre Philosophie-Professor aus Harvard ein weiteres Buch zu einem aktuellen Thema vor: „Gerechtigkeit“. Auch hier gelingt es ihm, komplexe Zusammenhänge allgemeinverständlich nahezubringen und dabei Tiefe und Gehalt zu bewahren. Anhand einer Vielzahl von Beispielen aus unserem Alltag, aber auch aus Literatur und Geschichte, zeigt Sandel auf, was wir gewöhnlich als „gerecht“ oder „ungerecht“ empfinden. Er legt dar, dass es bei der Beurteilung drei grund-

legende Ansätze gibt: den Utilitarismus (gerecht ist, was der Mehrheit nützt), den Libertarismus (gerecht ist jeder freiwillige Vertrag) und eine Art von Gerechtigkeit, die auf Werte setzt wie das Gemeinwohl und die Kultivierung von Tugend. Wir sehen, dass unsere Argumentationen in der Moralphilosophie längst bekannte Vorläufer haben: Mill, Rawls, Kant u.a.

werden in ihren Grundzügen besprochen, das Für und Wider jeder Position wird anschaulich erläutert. Stets wird der Leser aufgefordert, selbst Position zu beziehen und seine Beweggründe zu hinterfragen. Das ist eine große Stärke von Sandel, dass er zum Mitdenken anregt. Während der Utilitarismus Minderheiten keinen Schutz bietet und der Libertarismus Freiheit annimmt, wenn z.B. Menschen vielleicht aus Not die zweite Niere opfern, birgt die dritte Alternative die Gefahr, dass der Begriff Gemeinwohl von religiös oder ideologisch verblendeten Herrschern missbraucht wird. Trotzdem favorisiert Sandel diese Alternative, da sie prinzipiell zu einer humaneren Form von Gerechtigkeit führen kann. Um diese zu etablieren, ist, so der Autor, vor allem Kommunikation vonnöten, und zwar in und vor allem zwischen allen Schichten

der Gesellschaft. Denn nur im Austausch und im regelmäßigen Kontakt miteinander kann der Diskurs über einzelne Interessengruppen hinaus belebt werden und Gerechtigkeit für alle entstehen. Ein sehr lesenswertes Buch, nachdenklich, informativ und streckenweise sogar amüsant.
Cornelia Weishaar-Günter



Harald Welzer:
Selbst denken.
Eine Anleitung zum Widerstand.
S. Fischer Verlage,
Frankft. 2013. 336 S.,
19,99 Euro

Die Welt verändern, aber wie?

Professor Harald Welzer hat eine Mission: Er will die Welt verändern. Und er hat ein Problem: Er kann es nicht, jedenfalls nicht allein. So ruft er jeden Einzelnen auf, diese Welt mitzugestalten und nicht der Politik und den Konzernen zu überlassen.

Welzers Analysen sind scharf: Die Probleme der Welt heute bedrohen das menschliche Leben auf der Erde insgesamt. Und doch, so kritisiert er, glaube man, diese Probleme mit denselben Mitteln lösen zu können, die sie verursacht haben: Wachstum, Technikgläubigkeit, Ressourcenausbeutung. Seine Kritik am System, die er im ersten Teil des Buches ausbreitet und mit vielen Fakten belegt, ist teilweise beißend, und er nimmt den Einzelnen nicht aus: „Ich selbst bin das Problem, das gelöst werden muss“, ist ein Schlüsselsatz.

Im zweiten Teil des Buches stellt Welzer alternative Ideen und Projekte von Menschen vor, die sich nicht dem Mainstream beugen, die „selbst denken“ und andere Lebensmodelle entwickeln. Dahinter steht die Überzeugung: Man braucht keine Mehrheiten, um etwas zu verändern, drei bis fünf Prozent der Bevölkerung reichen aus. Das Buch macht Hoffnung. Und doch fragt man sich, ob nicht etwas Entscheidendes fehlt: die spirituelle Dimension des Menschseins. Denn, so möchte man Harald Welzer fragen: Wie kann sich die Welt verändern, wenn der Mensch selbst sich nicht verändert oder nur auf einer äußerlichen, oberflächlichen Ebene?

Birgit Stratmann >



Julian Nida-Rümelin:
Philosophie einer humanen Bildung.
Edition Körber-Stiftung,
Hamburg 2013. 248 S.,
18 Euro

Welche Bildung brauchen wir?

Das erfreulich verständlich geschriebene Buch will einen Ausweg aus der gegenwärtigen Bildungskrise aufzeigen: ein neuer Humanismus – in Abgrenzung von instrumenteller Zweckrationalität und postmoderner Vernunftkritik. Zu diesem Zweck rehabilitiert Nida-Rümelin zunächst die Anthropologie als normative Grundwissenschaft. Dabei geht er von dem Gedanken aus, dass jede Praxis Wertungen offenbart, die auf Gründen

beruhen und explizierbar sind. Daraus ergeben sich die Hauptwerte des Humanismus, die auch seine Bildungsziele sind: Rationalität, Freiheit und Verantwortung. Im zweiten Teil verteidigt er die Einheit der Vernunft gegen Reduktionismus und Vernunftkritik, bestimmt aber auch ihre Grenzen. Die Erörterung metaphysischer Fragen lehnt er weitgehend als sinnlos ab. Bildung definiert er als Teilhabe an einer bestimmten Lebenswelt und Orientierungswissen – statt Fachwissen.

Im dritten Teil schließlich arbeitet Nida-Rümelin den Wert der antiken Tugendlehre heraus und macht die Bedeutung von Bildung für eine demokratische Gesellschaft deutlich. Humanistische Bildung soll zur Einheit der Person, des Wissens und der Gesellschaft beitragen. Konkrete Kritik äußert er am deutschen Schulwesen. Obwohl die transzendente Deduktion des Begriffs „Vernunft“ sowie das Problem der Transzendenz und des Religiösen fehlen, bietet das Buch einen guten Überblick über die aktuelle Ethik-Diskussion der modernen Philosophie.

Thomas Lautwein

eBook Mitgefühl

Eine Fundgrube für das Mitgefühlstraining bietet das im September 2013 erschienene, multimediale „eBook Mitgefühl“. Darin präsentieren die Neurowissenschaftlerin Tania Singer und ihr Kollege Matthias Bolz säkulare Trainingsprogramme, den aktuellen Stand der Wissenschaft sowie Erfahrungsberichte aus der Praxis. Kostenloser Download unter: www.compassion-training.org

Impressum ethik heute

Herausgeber der Nullnummer:
Ludwig und Team, Johnsallee 62,
20148 Hamburg

Chefredaktion und verantwortlich für die Inhalte:
Michaela Doepke und Birgit Stratmann
E-Mail: m.doepke@t-online.de
Telefon: 08806-9583335
mail@birgitstratmann.com
Telefon: 040-22869910

Grafische Gestaltung: Uschi Peters, Hamburg
Druck: Telemotion Mediaproduktion GmbH,
Brookdamm 29, 21217 Seevetal Meckelfeld
Gedruckt auf 100%-Recyclingpapier

Unterstützer dieser Nullnummer:
Bruno Baumann
Dr. Tilmann Borghardt
Julian Böhm
Prof. Michael von Brück
Monika Deimann-Clemens
Michael Feike
Diego Hangartner
Robert Kessler
Andrea Liebers
Jens Nagels
Tamara von Rechenberg
Olga Poljakowa
Günter Raake
Sven Precht
Michael Schönauer
Christof Spitz
Hans Stratmann
Inge Stratmann

Abo-Service:
Das 1. Heft soll im Frühjahr/Sommer 2014 erscheinen. Wir informieren Sie per Newsletter, den Sie über unsere Website bestellen können. Dort finden sie auch die Digitalausgabe dieser Nullnummer: www.ethik-heute.org

Unsere Paten



Beate Ludwig, Geschäftsführerin Ludwig und Team
»Kochen, Wohnen, Auto, Mode – für alles gibt es Magazine. Doch wer thematisiert das, was unsere Haltung gegenüber anderen Menschen, Nationen, Weltanschauungen betrifft? Wer spricht über eine säkulare Ethik – unsere große Chance für Frieden und Glück! ‚Ethik heute‘ ist diese Plattform!«



Michael von Brück, Prof. für Religionswissenschaft an der Universität München
»In einer Zeit der technischen Machbarkeit bei gleichzeitiger sozialer und ökologischer Instabilität ist ein vorurteilsfreier ethischer Diskurs eine Überlebensfrage. Das neue Magazin will das Gespräch interdisziplinär und interkulturell voranbringen, und genau das ist das Gebot der Stunde.«



Diego Hangartner, Geschäftsführer von Mind and Life Europe
»Ich unterstütze ‚Ethik heute‘, weil wir Menschen nicht überleben können, ohne Rücksicht auf andere Wesen zu nehmen. Genau das ist das Thema dieses Magazins: ohne zu moralisieren die Frage zu stellen, was wirklich zu innerer Zufriedenheit führt.«



Dr. Britta Hölzel, Psychologin und Meditationsforscherin
»Ich unterstütze ‚Ethik heute‘, weil damit ein Raum entsteht, in dem wir gemeinsam erkunden, wie wir in fairem und freudigem Miteinander leben können.«



Dr. Tilmann Lhündrup Borghardt vom Ekayana-Stiftungsfonds für zeitgemäßen Buddhismus
»Ich unterstütze das neue Magazin Ethik heute, weil die heutige globale Krise viele Anregungen braucht, wie wir Respekt und Mitgefühl entwickeln und konkret umsetzen können.«

Netzwerk Ethik heute

in Gründung

Ethisches Handeln ist ein menschliches Grundbedürfnis, weil wir als Menschen in unserem Leben auf Kooperation und gegenseitige Hilfe angewiesen sind. Doch wo lernen wir in einer säkularen Gesellschaft etwas über menschliche Werte, wo können wir uns über ethischen Fragen unserer Zeit austauschen?

Das **Netzwerk Ethik heute** soll diese Lücke füllen und eine Plattform für den gesellschaftlichen Dialog über ethische Fragen bieten:

- * Was sind die Grundpfeiler einer Ethik, unabhängig von Religion?
- * Wie leben wir innere Werte in den verschiedenen Lebensbereichen?
- * Wie beeinflusst die Ethik unser Leben individuell und in Wirtschaft und Gesellschaft positiv?



Die Gründer:

Uta Frahm, geschäftsführende Gesellschafterin des Frahm Instituts für Konflikt-dynamik und Unternehmensentwicklung

Beate Ludwig, geschäftsführende Gesellschafterin der Kommunikations-agentur Ludwig und Team GmbH

Christof Spitz, Dolmetscher S.H. des Dalai Lama

Birgit Stratmann, Journalistin

Der Dalai Lama unterstützt die Gründung des Netzwerks Ethik heute mit einer Spende von 10.000 Euro.

Das **Netzwerk Ethik heute** will:

- * den interdisziplinären und interkulturellen Austausch rund um das Thema Ethik fördern
- * die Zeitschrift „Ethik heute“ herausbringen
- * über Ethik-Dialoge und eine interaktive Website die Vernetzung von Menschen fördern, die an einem Bewusstseinswandel interessiert sind

Unser Netzwerk ist noch im Aufbau. Wenn Sie mehr Informationen möchten, bestellen Sie bitte unseren Newsletter auf: www.ethik-heute.org
Wir freuen uns über Unterstützung und Anregungen:
info@ethik-heute.org; Telefon: 040-22869911