

«Wir schaffen uns unsere Wirklichkeit»

Zwischen alten Weisheitslehren und neuen Forschungen über das Zusammenwirken von Geist, Emotionen und Körper bestehen erstaunliche Parallelen. Spiritualität und Wissenschaft widersprechen sich nicht notwendigerweise.

Der zweite Tag des Kurses «Achtsamkeit als Lebenskunst, altes Wissen – neue Forschung» im Bildungshaus Gutenberg bot den Teilnehmern am Samstag ein abwechslungsreiches Programm: Nach einer Einführung in die Praxis einer einfachen Meditationstechnik durch den tibetischen Mönch Acharya Pema Wangyal gab Ulrich Warnke, Physiker und Biologe, einen Einblick in die Quantenphysik und die Quantenphilosophie, die sich mit der Wechselwirkung zwischen Geist und Materie auseinandersetzen. Martin Keller, Leiter der neurologischen Abteilung der Rehabilitationsklinik Valens, widmete sich der Frage, in welcher Beziehung Neurowissenschaft und Spiritualität stehen. Abgeschlossen wurde das Programm mit ausgewählten Sequenzen aus dem Film «Ich weiss, dass ich nichts weiss» mit Kommentaren von Sonja Hämmerle, Fokusgruppe Haus Gutenberg.

«Shamatha»

«Die Menschen streben nach Glück und wollen Leid vermeiden. Dazu ist es wichtig, eine Innenschau des eigenen Denkens zu entwickeln», hielt Acharya Pema Wangyal fest. Der Buddhismus kennt verschiedene Methoden, den mentalen Status zu erfassen und zu kontrollieren. Eine einfache, aus Indien adaptierte Methode zur Konzentrationssteigerung, genannt «Shamatha», stellte der Mönch den Kursteilnehmern näher vor.

In der richtigen Körperhaltung lenkt der Meditierende die Aufmerksamkeit auf ein Objekt. Ideal sei die Lotusposition, da dadurch Kontrolle über den Körper und folglich die Sinne und ausserdem eine Balance zwischen den inneren Energien erlangt werden könne, was die äusseren und inneren Ablenkungen vermindere. Kann sich der Meditierende auf das Objekt konzentrieren und sich dabei entspannen, ohne abgelenkt zu werden, kann er seine Achtsamkeit vom Objekt weg auf die Konzentration selbst und schliesslich auf den «Urgrund seines Gewahrseins» lenken. Dies beansprucht jedoch sehr viel Zeit. Jede Ablenkung zwingt den Meditierenden, von vorne zu beginnen, doch können aus dieser Meditation auch Früchte geerntet werden, versicherte der Mönch.

Spiritualität und Wissenschaft

«Wenn wir die Wirkungsmechanismen kennen, wie das, was der Mönch eben vorgetragen hat, wirkt, dann können wir dies optimieren, unsere Methoden auf diese Mechanismen ab-



Westliche Wissenschaft und östliche Spiritualität: Die Wissenschaftler Christoph Mächler (links) und Ulrich Warnke (rechts) setzen sich mit denselben Themen auseinander wie der Ehrenwerte Acharya Pema Wangyal (Mitte), die Zugänge unterscheiden sich hingegen sehr.

Bild Rudi Schachenhofer

stellen», leitete der Physiker Ulrich Warnke von den plastischen Ausführungen des Mönchs zu seinem theoriegeladenen Vortrag über. Die Wirkungsmechanismen können mit der Quantenphysik plausibel erklärt werden, wenn auch noch keine endgültigen Beweise vorliegen. «In unserer Gesellschaft ist die Wissenschaft hoch angesehen und wir können erst dann richtig glauben, wenn wir glauben, dass das, was wir glauben, bewiesen ist», verdeutlichte Warnke die Bedeutung der Beweise. Doch auch in anderen Kulturkreisen wird die Wissenschaft anerkannt: «Sollte die Forschung erbringen, dass beim Buddhismus etwas nicht stimmt, muss sich der Buddhismus anpassen», zitierte Christoph Mächler den Dalai Lama und wies darauf hin, dass dies beim Katholizismus eher andersherum war, wie Beispiele aus der Geschichte nahelegen. Noch sind die Erkenntnisse der Quantenphysik, die plausibel erklären kann, wie Geist und Materie zusammenwirken, kaum bekannt, auch wenn kein Versuch, der auf der Quantentheorie aufbaute, fehlgeschlagen ist, was von der klassischen Physik nicht behauptet werden kann, da sie für den subatomaren Raum nicht gilt.

«Das, was die Welt im Innersten zusammenhält, wie die Welt funktioniert, was die alten Weisen wussten, der Buddhismus überliefert hat, das beruht auf quantenphilosophischen Erkenntnissen», sagte Warnke und verdeutlichte an einem einfachen Beispiel, was der klassischen Physik an Antworten fehlt: «Ich rede jetzt zu Ihnen, ich will zu Ihnen reden. Mein Wille ist ein geistiges Prinzip. Wenn ich rede, werden die Stimmbänder durch Stimmbandmuskulatur immerfort so verändert, dass ich beim Ausstossen der Luft Vokale, Konsonanten und so weiter bilden kann. Die grosse Frage ist doch: Wie kann ein Wille die Materie meines Körpers so verändern, dass ich jetzt zu Ihnen sprechen kann?»

«Westliche» Realität

Die Menschen bestehen nur zu einem sehr geringen Anteil, nämlich zu 0,001 Prozent Raumvolumen, aus Elektronen und Atomkernen, also Masse, auf die sich die westliche Wissenschaft konzentriert, weil die Materie gemessen werden kann. Den viel grösseren Rest nimmt masseleerer

Raum ein. «In dieser Leere steckt aber das eigentliche Wesen des Lebens drin», sagte Warnke und verwies auf die Bedeutung des Begriffs «Leere» in den alten Überlieferungen, die diese Leere oft als Ursprung alles Seienden ausweisen. Ebenso weiss die neue Physik, dass aus diesem Vakuum, das voller Energie ist, letztlich alles hervorgeht.

Universeller Geist

Der masseleere Raum ist Teil der geistigen Struktur. Geist beschreibt Warnke als «ein Feld, das Informationen verstehen und verarbeiten kann und damit ein Bewusstsein hat».

Da die Lichtgeschwindigkeit durch einen Bruch mit zwei kraftabhängigen Konstanten im Nenner definiert wird, im Vakuum aber keine Kräfte wirken, wird die Lichtgeschwindigkeit unendlich. «Das heisst, eine Information, die ich in dieses Feld hineingebe, ist überall gleichzeitig, verbreitet sich überallhin gleichzeitig, ist an jeder Stelle in diesem Universum abrufbar», erklärte Warnke eine wichtige Eigenschaft des masseleeren Raums. «Dieses sogenannte Psi-Feld als Meer aller Möglichkeiten wird als virtuell beschrieben – im Gegensatz zu unserer Realität aus westlicher Sicht, die wir durch Messung, durch Kraftübertragung, durch Zeitübertragung als real empfinden. Die östlichen Philosophien haben es genau umgekehrt gesagt», hielt Warnke fest. Aus der Energie, die in diesem Feld vorhanden ist, entsteht Kraft im Raum. Es stellt sich nun das Problem, wie bestimmte Energie- und Informationsgrössen aus dem virtuellen Status in die Realität geführt werden können.

«Ich sehe einen Stern – was ist passiert? Der Stern hat um sich herum Wahrscheinlichkeitswellen in den Kosmos gesandt. Diese Wellen verbreiten sich bis hier auf die Erde und zufällig erwischen sie auch mein Auge mit dem Hintergrund, wo Sehstäbchen und Sehzäpfchen sind. Diese Sehstäbchen und Sehzäpfchen stehen energetisch in Resonanz mit der Wahrscheinlichkeitswelle. Wenn diese Resonanz entsteht, kollabiert die Wahrscheinlichkeit und an ihre Stelle tritt ein Teilchen. Und dieses Teilchen ist fähig, Kräfte zu übertragen oder Zeitphasen zu übertragen oder Sinn und Bedeutung zu übertragen», erklärte Warnke an einem Beispiel, wie

Realität in den drei Dimensionen Kraft, Zeit und Sinn entsteht. Quantenphänomene sind bis zu ihrer Messung undefiniert, was den objektiven Forscher, wie er in der westlichen Wissenschaft idealisiert wird, verunmöglicht. Die Determinierung der Realität zeigte Warnke auch beispielhaft an Versuchen, die durchgeführt wurden und vertiefte schliesslich einige Punkte wie beispielsweise Anwendungsmöglichkeiten der Erkenntnisse in der Medizin.

Neurowissenschaft und Spiritualität

Auch für den Neuropsychologen Martin Keller besteht kein Widerspruch zwischen seinem Erkenntnisgebiet und den Erkenntnissen der Spiritualität: «Es ist vielmehr eine künstliche Trennung von zwei Ansätzen, die eigentlich sehr vieles gemeinsam haben.» Nach einer Einführung in verschiedene Grundthemen der Neuropsychologie stellte er diese den sieben Faktoren der Spiritualität gemäss Arnth Büssing gegenüber und kommt zu dem Ergebnis, dass sich die beiden Gebiete vielmehr ergänzen. Am Beispiel eines Patienten zeigte Keller, wie etwa Mitgefühl, einer dieser sieben Faktoren, zur Heilung eines Menschen beitragen kann. Der Schlaganfallpatient leugnete die tiefe Verletzung, die er in der Auseinandersetzung mit seinen Kindern erlebt hatte. In einem Gespräch mit den Kindern stellte sich heraus, dass die Vorwürfe der Kinder gegenüber dem Vater wesentlich schwächer waren, als dieser sie interpretiert hatte. Die Furcht davor, die eigene Hilflosigkeit einzugehen, verhinderte für lange Zeit dieses Gespräch, das schliesslich eine deutliche Verbesserung seiner Situation zur Folge hatte, als er seine Enttäuschung aussprechen konnte. «Mitfühlen, Mitgehen, das Auslösen beim anderen, was ausgesprochen werden muss, bringt oft einen neuen Weg, eine neue Lösung», resümierte Keller.

Realität schaffen

Der Film «Ich weiss, dass ich nichts weiss» (Originaltitel: «What the bleep do we (k)now!?»), aus dem zum Abschluss des Tages einige Sequenzen gezeigt wurden, widmet sich der Frage, was Realität ist. Dies knüpfte direkt an den Vortrag von Warnke an, bei dem die Kursteilnehmer die quantenphilosophischen Grundlagen ken-

nengelernt hatten. Daneben wirft der Film immer wieder Fragen auf, beispielsweise, wie das «westliche» Gottesbild einer vom Menschen getrennten Entität zu diesen Erkenntnissen steht.

Die Quantenphysik zieht den Menschen in Verantwortung, da sie zeigt, dass der Mensch seine Realität schafft. Er ist nicht durch eine äussere Realität determiniert, sondern wirkt als geistiges Wesen auf die Realität ein, schafft sich seine eigene Realität beziehungsweise Wirklichkeit über sein Wirken. Eine vom Menschen unabhängige Realität existiert nicht. Die Menschen reproduzieren die erlernte Realität, zu der unter anderem die Konditionierung gehört, dass die äussere Welt realer ist als die innere. «Das erlebte Leben lassen wir durch einen Filter durch, die äussere Welt wird an die innere angepasst und nach aussen suchen wir uns zugleich im Alltag des Lebens solche Situationen aus, sodass wir eine Bestätigung dieses Innenlebens erhalten», fasste Sonja Hämmerle eine zentrale Sequenz des Films zusammen.

Zum Ende des Kurses verband Hämmerle nochmals Wissenschaft und Spiritualität und las den Kursteilnehmern eine Klosterinschrift vor:

«Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.» (rb)

Weitere Kurse zum Thema Achtsamkeit

- 17. bis 20. Oktober: Ein anderer Weg – Geist, Körper und Seele im Gleichgewicht.
- 3. November: Was wachsen will, braucht Achtsamkeit.
- 4. bis 9. November: Zeiten der Achtsamkeit – Wege zur Achtsamkeit in der Arbeit mit jungen Menschen.
- 9. bis 11. November: Heilendes Meditieren – Meditation in Stille und Bewegung.

Check-up



KLINIK SCHLOSS MAMMERN
Akutspital für Innere Medizin
mit integrierter Rehabilitation
Tel. +41 52 742 11 11
Fax +41 52 742 16 11
8265 Mammern, Thurgau
mail@klinik-schloss-mammern.ch
www.klinik-schloss-mammern.ch
www.swissleadinghospitals.ch